

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS ÉQUILIBRE

ASEPT des Pays de la Loire

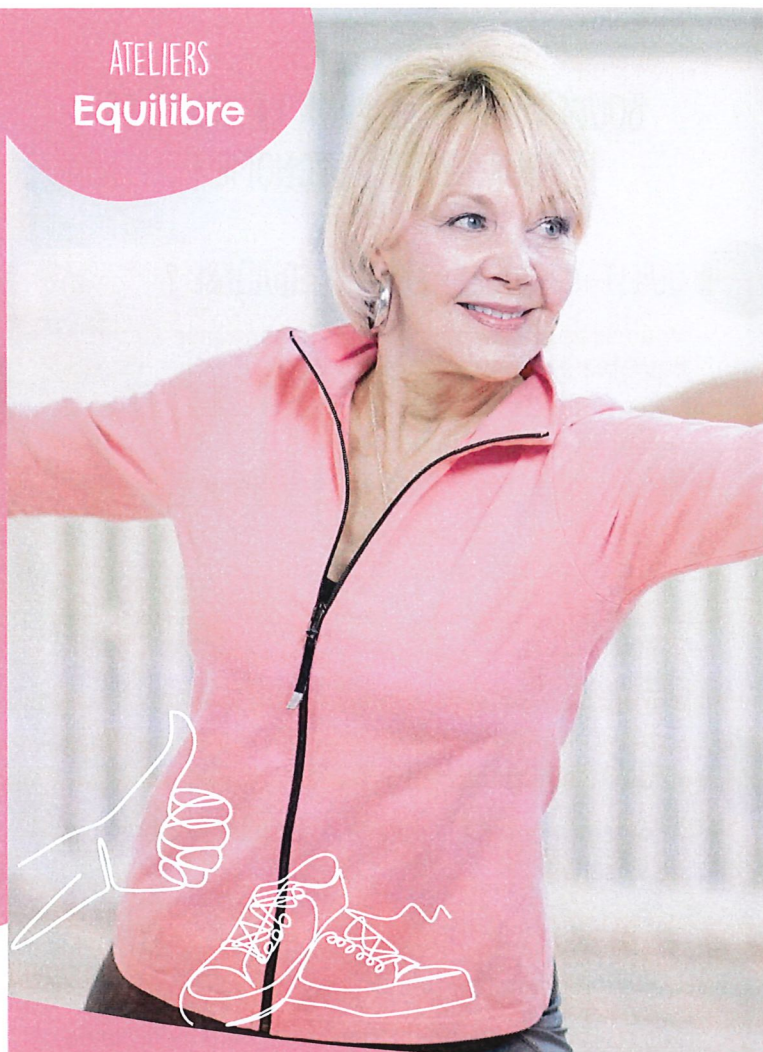
☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

www.aseptpdl.fr

ASEPT_reg_Prevchures_reg_04.25 - crédit photo : Depostphotos.

ATELIERS
Equilibre



N'AYEZ PLUS PEUR DE LA CHUTE
AVEC LES ATELIERS ÉQUILIBRE

pb POUR Bien VieiLLiR www.aseptpdl.fr

**l'assurance
retraite**

CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers

sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

enim
le régime social
des marins

Carsat Retraite
à la Santé
Pays de la Loire

ircantec
La retraite complémentaire publique

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

**Fondation
Mutualia**
Grand Ouest

**Généralités
Mouvement**
Les Miroirs



pb POUR Bien VieiLLiR

**Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire**

Pour participer à nos ateliers,
contactez nous à l'adresse indiquée au dos _____

BOUGER EST VITAL POUR LA SANTÉ ET POUR RESTER AUTONOME !

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS ÉQUILIBRE ?

Vous avez besoin de retrouver la confiance en votre équilibre ?

Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?

Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ?

Les ateliers Equilibre s'adressent à vous ! Par des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention, il aborde l'équilibre sous tous les angles.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

À toute personne, à la retraite souhaitant prendre soin de sa santé.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 12 séances de 1 heure 30, rassemblant un petit groupe de 10 à 15 personnes qui s'engagent à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés.

BON À SAVOIR



A tout âge il est possible d'entretenir son capital santé en pratiquant une activité physique !



Pratiquer une activité physique régulière et pérenne après 65 ans diminue les risques de développer une maladie chronique de 20 à 30% !



LE CONTENU DES ATELIERS

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : **s'exercer, se concentrer et comprendre** ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés :

- **SOUPLESSE : MOBILISATION DES ARTICULATIONS CONCERNÉES.**
- **RÉSISTANCE : EXERCER LA CAPACITÉ MUSCULAIRE À SE RELEVER DU SOL DANS LA MEILLEURE POSITION.**
- **LECTURE DU TERRAIN : SAVOIR RECONNAÎTRE UN DANGER, APPRÉHENDER UN OBSTACLE.**
- **PRÉVENTION DES COMPORTEMENTS ET ÉLÉMENTS À RISQUE.**
- **AISANCE AU SOL : AMÉLIORER LE DÉPLACEMENT AU SOL.**

*Améliorez votre équilibre,
restez en forme,
reprenez confiance en vous,
gardez votre autonomie,
adoptez une activité physique.*