

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS PIED

ASEPT des Pays de la Loire

2 impasse de l'Espéranto
44800 SAINT-HERBLAIN

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

www.aseptpdl.fr

ATELIERS PIED



ASEPT_reg_Pied_reg_07.24 - crédit photo - Depositphotos.

FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES AVEC LES ATELIERS PIED

FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES AVEC LES ATELIERS PIED

Un cycle de 12 séances encadré par Arthur Geschickt, animateur PIED.

Renseignements et inscription auprès de l'ASEPT :
par téléphone au 02.40.41.38.53
ou par mail contact@aseptpdl.fr

LE CALENDRIER DES SÉANCES

- Vendredi 28 Février 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 7 Mars 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 14 Mars 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 21 Mars 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 28 Mars 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 4 Avril 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 11 Avril 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 25 Avril 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 16 Mai 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 23 Mai 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 6 Juin 2025 - 16h15 à 17h45
- Vendredi 13 Juin 2025 - 16h15 à 17h45

12€
le cycle

 **POUR Bien Vieillir** www.aseptpdl.fr

 l'assurance retraite

 **CNRACL**
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

 **santé famille retraite services**
L'essentiel plus encore

 **Carsat**
Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

 **enim**
Le régime social des marins

 **Fondation Mutuaia**
Leur pour former GRAND OUEST

 **FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS**
PAYS DE LA LOIRE

 **Génération Mouvement**
Les Aînés Rezo

 **ircantec**
La retraite complémentaire publique

 **Conseil de la Participe**
Association de la part. Economique

 **POUR Bien Vieillir**

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

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

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

 **Contrat local de santé Pays de Meslay-Grez**

 **PAYS DE MESLAY-GREZ**
Proche et tout proche de vous

MARPA du Val du Maine
Rue du Maréchal Leclerc
VAL-DU-MAINE

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS PIED ?

Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ?

Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?

Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) s'adresse à vous ! Il aborde la prévention des chutes chez les seniors sous tous ses aspects (théoriques et pratiques).

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Toute personne, à la retraite, peut participer aux ateliers PIED

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. Ils ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette nouvelle méthode d'animation.

BON À SAVOIR

Après 65 ans, 1 personne sur 3 fait au moins une chute au cours de l'année. Les chutes entraînent plus de 8 500 décès par an chez les personnes de plus de 65 ans. Près d'1 chute sur 2 se produit au domicile.



LE CONTENU DES ATELIERS

- ATELIER 1 : PREMIÈRE SÉANCE CONSACRÉE À L'ÉVALUATION
- ATELIER 2 : FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES
- ATELIER 3 : DE LA TÊTE AUX PIEDS, GARDEZ VOS OS EN BONNE SANTÉ
- ATELIER 4 : DANS VOTRE SALON, GARDEZ LES PIEDS SUR TERRE
- ATELIER 5 : DANS VOTRE CHAMBRE, LEVEZ-VOUS DU BON PIED
- ATELIER 6 : TROUVEZ CHAUSSURE À VOTRE PIED
- ATELIER 7 : DANS VOTRE SALLE DE BAINS, AYEZ LE PIED MARIN
- ATELIER 8 : DANS VOTRE CUISINE, NE METTEZ PAS LES PIEDS DANS LE PLAT
- ATELIER 9 : RESTEZ SUR VOS 2 PIEDS AVEC VOS MÉDICAMENTS
- ATELIER 10 : DANS LES ESCALIERS ET À L'EXTÉRIEUR, ALLEZ-Y DE PIEDS FERMES
- ATELIER 11 : DES PIEDS ET DES MAINS POUR RESTER EN FORME
- ATELIER 12 : DERNIÈRE SÉANCE CONSACRÉE À L'ÉVALUATION