

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Améliorez votre condition physique et renforcez vos muscles,
- Bénéficiez de conseils adaptés pour vous relever en cas de chute,
- Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de marcher,
- Créez des liens et échangez avec les participants,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Périgord Agenais
7 place du G^{al} Leclerc 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 02 68 76

contact@asept-perigord-agenais.fr

f ASEPT Périgord Agenais



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers
Form'équilibre
Restons debout

www.asept-perigord-agenais.fr



Restons debout

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

Un cycle de 12 ateliers,

- 1h30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-perigord-agenais.fr



Les ateliers Form'équilibre

Des exercices pour renforcer son équilibre et apprendre les postures clés :

- Fortifier certains muscles majeurs,
- Apprendre à se relever en cas de chute,
- Passer de la position assise à la position debout et le contraire,
- Se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté,
- Se tourner,
- Monter des marches,
- Franchir un obstacle,
- Travailler son équilibre les yeux fermés.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles et d'un certificat médical (modèle disponible sur demande ou téléchargeable sur notre site internet).

Des conseils pour comprendre

- Les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc.),
- Les risques liés à l'environnement (l'aménagement du domicile).

Prolongez chez vous les apprentissages

- Des exercices d'équilibre faciles à réaliser tous les jours,
- Des suggestions d'aménagement de la maison, d'alimentation équilibrée, de mode de déplacement.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.