

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.



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :

Carsat
Région & Santé
au travail
Centre Ouest

Cap
Limousin
Poitou-Charentes

santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arcco

CNRACL

enim
Le Centre National
d'Éducation à la Santé

Camieg
Centre d'Action Médicale
et d'Éducation à la Santé

ircantec
La retraite complémentaire publique

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

la
Charente
Maritime

Mutualia
Entre nous, c'est humain.

Coopérations
Régionales
de la Santé

INITIATIV
RETRAITE

Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

pb POUR Bien
Vieillir
pourbienvieillir.fr

pb POUR Bien
Vieillir

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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

Les ateliers
Objectif Équilibre
Restons debout

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

www.asept-charentes.fr

Restons debout

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et maintenir ses muscles et articulations en forme.



Un cycle de 12 ateliers,

- 1h par semaine,
- par 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.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr

Les ateliers Objectif Équilibre

Des exercices de gymnastique douce pour :

- Mieux connaître ses capacités physiques
- Améliorer son équilibre
- Entraîner sa forme musculaire
- Améliorer sa mobilité articulaire (souplesse)
- Travailler sa coordination
- Améliorer son déplacement au sol
- Apprendre à se relever en cas de chute
- Prendre conscience des bonnes et mauvaises attitudes
- Pratiquer une activité physique adaptée.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles.

Des conseils pour comprendre

- Comprendre les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc.)
- Savoir reconnaître un danger
- Appréhender un obstacle
- Réaliser chez vous des exercices d'équilibre facile

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.