



Les Ateliers de Prévention des Chutes

*Restons
debout*

Les Ateliers de Prévention des Chutes

Pourquoi ?

- ☉ Pour être en mesure de garder son équilibre en toute circonstance.
- ☉ Pour savoir se créer un environnement sécurisé.

Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans quel que soit son régime de protection sociale.

Comment ça marche ?

- ☉ Le cycle d'ateliers est organisé sur une moyenne de 15 séances à raison d'une fois par semaine, par petits groupes de 12 à 15 personnes.
- ☉ Une participation de 20 € est demandée par personne pour l'ensemble des séances.

Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux proches de chez vous (salles des fêtes, salles municipales...).

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

Les Ateliers

L'animation est assurée par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux séniors.

Elle donne accès à :

☉ **Des exercices d'équilibre** : l'apprentissage de certaines 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 l'équilibre les yeux fermés.

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



© 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).

pour prolonger les apprentissages

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

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

5 bonnes raisons
de participer

aux Ateliers de
Prévention des Chutes

- © Vous améliorerez votre condition physique et vous renforcerez vos muscles.
- © Vous bénéficierez de conseils adaptés pour vous relever en cas de chute.
- © Vous gagnerez de la confiance en vous et vous retrouverez le plaisir de marcher.
- © Vous pourrez créer des liens.
- © Et ça se passe près de chez vous dans une ambiance conviviale !

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

ASEPT de la Gironde

13 rue Ferrère
33052 Bordeaux cedex - Tél : 05 56 01 97 01
www.asept-gironde.fr

ASEPT du Périgord

7 place du Général Leclerc
24000 Périgueux - Tél : 05 53 02 68 76
contactasept24@dordognelotetgaronne.msa.fr

ASEPT Sud Aquitaine

(Landes, Pyrénées Atlantiques)
70 rue Alphonse Daudet
40286 Saint-Pierre-du-Mont - Tél : 05 58 06 55 98
www.aseptsudaquitaine.fr
e-mail : aseptsudaquitaine@gmail.com

ASEPT Lot-et-Garonne

1 quai du Docteur Calabet
47913 Agen cedex 9 - Tél : 05 53 67 77 32
contactasept47@dordognelotetgaronne.msa.fr

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :

