

# 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 des Charentes**

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



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](mailto:contact@asept-charentes.fr)



[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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



# Les ateliers Objectif Équilibre

Restons debout

[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

**Association santé éducation et prévention sur les territoires des Charentes**

# 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 15 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.

**Tarif : 20 euros par personne et par cycle** avec prise en charge possible.

**Proche de chez vous,** découvrez notre programme sur [www.asept-charentes.fr](http://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.*