

5 bonnes raisons de **participer** à notre **atelier**

- 1 Améliorer sa condition physique et renforcer ses muscles,
- 2 Bénéficier de conseils adaptés pour **se relever en cas de chute**,
- 3 Gagner en confiance et retrouver le **plaisir de marcher**,
- 4 Créer des liens et échanger avec les participants,
- 5 Profiter d'actions près de chez soi, dans une **ambiance conviviale**.

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



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



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

ASEPT Gironde

13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux

05 57 99 79 39

contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Form'équilibre

Restez **debout**, l'activité qui **déverrouille !**



aggeles.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : © Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'adopte
les **bons réflexes**
avec l'atelier
Form'équilibre



**1 cycle de
12 séances**



1 h 30 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Form'équilibre** | au programme

Dans chaque séance :

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.

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).

Prolonger 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.

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

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.