

# 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 Gironde  
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux  
Tél. : 05 57 99 79 39  
[contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)

f ASEPT Gironde



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-gironde.fr](http://www.asept-gironde.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-gironde.fr](http://www.asept-gironde.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.*