

Contact ASEPT Poitou-Charentes :

Isabelle **CHAUDET**

05 46 97 53 02

chaudet.isabelle@charentes.msa.fr



### 5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !

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



CCMSA | Direction de la Santé  
Crédits photos : iStock, Hebriger, P. Avonnie, Photodisc, S. Cambon, Service Inggel



# Les Ateliers Objectif Equilibre

Retrouvez mobilité et autonomie !  
Une idée MSA

à partir de  
**55 ans**

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**Poitou-Charentes**

## → Pourquoi ?

- Pour **prévenir** les chutes en apprenant à adopter un comportement préventif
- Pour **améliorer** l'autonomie et la qualité de vie par la pratique d'activités motrices régulières
  - Pour reprendre **confiance** en soi

## → Pour qui ?

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

## → Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **12 à 15 séances hebdomadaires de 1 heure** par groupe d'environ 12 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...)



## Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 15 séances qui abordent les thèmes suivants :

### Souplesse :

Mobilisation des articulations concernées.

### Résistance :

Exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position.

### Lecture du terrain :

Savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle.

### Prévention des comportements et éléments à risque.

Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

Conçu de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécifiquement formés à la méthode.

N'hésitez pas à parler des Ateliers Objectif Equilibre autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...  
Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet.  
Une participation forfaitaire est demandée.

## Bulletin de participation



### Les Ateliers Objectif Equilibre

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

E-mail : .....

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos

