



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Ateliers Form'équilibre à PUYMIROL dès le MARDI 03 NOVEMBRE 2020



INFORMATIONS - 15 septembre 2020

L'ASEPT Périgord Agenais, en partenariat avec la MAIRIE de PUYMIROL, propose aux seniors :

les ateliers "Form'équilibre"

animés par Marion saint-Mézard

tous les MARDIS à partir du 03 NOVEMBRE 2020 de 10h00 à 11h30 à PUYMIROL

Mieux vaut prévenir que guérir...

Près d'une personne sur 3, âgée de 65 ans ou plus et vivant à domicile, chute chaque année. Un tel événement est souvent synonyme de perte d'autonomie. Pourtant, ce type d'accident n'est pas une fatalité : une hygiène de vie adaptée et une certaine vigilance permettent de l'éviter.

Les ateliers "Form'équilibre" ont pour objectif de sensibiliser les seniors sur les facteurs de risque de chutes, tout en diminuant leur gravité et leurs conséquences.

En apprenant à se relever, ils permettent également de diminuer l'impact psychologique de cet accident.

Des exercices pour la vie quotidienne

Ces ateliers sont assurés par des professionnels, spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.

Gratuit et composé de 12 séances hebdomadaires de 1h30, le programme donne accès à de la gymnastique douce.

Il prévient la perte d'équilibre en stimulant la vue, l'ouïe, le toucher... et en développant des réflexes qui favorisent le maintien de la posture.

Ce module se déroule en séance collective : il contribue ainsi au développement du lien social et lutte contre l'isolement des personnes âgées.

Pour vous inscrire à ces 12 séances, merci de contacter l'ASEPT Périgord Agenais - Site Agen - au 05.53.67.77.32 ou par email à l'adresse contact@asept-perigord-agenais.fr ou sur le site internet : www.asept-perigord-agenais.fr rubrique Agenda - atelier form'équilibre

PS : un certificat médical pour la pratique d'activités physiques adaptées vous sera demandé

Qui est l'ASEPT Périgord Agenais ?

L'ASEPT Périgord Agenais œuvre à la prévention santé des seniors. Sa mission est de sensibiliser, d'informer et d'accompagner les populations rurales et urbaines dans l'idée du vieillissement réussi.

Des conférences et des ateliers, adaptés à toute personne à partir de 55 ans, sont proposés sur l'ensemble de la Dordogne et du Lot et Garonne.

Association à but non lucratif, l'ASEPT Périgord Agenais regroupe au sein de sa structure plusieurs organismes soucieux de développer des initiatives pour améliorer la santé des seniors.

Ses partenaires institutionnels sont la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail de la Région Aquitaine (CARSAT), la Mutualité Sociale Agricole Dordogne Lot-et-Garonne (MSA), la Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales, l'Agence Régionale de Santé, l'IRCANTEC et la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

ASEPT Périgord Agenais - 7 place du Général Leclerc - 24000 PERIGUEUX - Tél.: 05 53 02 68 76
www.asept-perigord-agenais.fr



**CALENDRIER Prévisionnel* *Atelier Form'Équilibre* (12 séances)
à Puymirol**

Atelier associatif
(rue des Amours – 47270 PUYMIROL / face à la piscine)

Le mardi de 10h à 11h30

SÉANCE	DATE
Séance 1	03/11/2020
Séance 2	10/11
Séance 3	17/11
Séance 4	24/11
Séance 5	1er/12
Séance 6	08/12
Séance 7	15/12
Séance 8	05/01/2021
Séance 9	12/01
Séance 10	19/01
Séance 11	26/01
Séance 12	02/02

Animateur(trice) : **Marion SAINT-MEZARD**
06.89.40.36.37

*Calendrier susceptible d'être modifié en accord avec le groupe en fonction des vacances scolaires ou autres événements.
Merci de votre compréhension.