



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



*Les ateliers  
Form'équilibre  
Restons debout*



**ASEPT**

Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires

# *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-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.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.*

# 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 Sud Aquitaine

#### Landes

70 rue Alphonse Daudet  
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex  
Tél. : **05 58 06 55 98**

#### Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
Tél. : **05 59 80 98 88**

[contact@asept-sudaquitaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquitaine.fr)

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

 ASEPT Sud Aquitaine

