

ATELIERS  
PIED



FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES  
AVEC LES ATELIERS PIED



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers,  
contactez nous à l'adresse indiquée au dos \_\_\_\_\_

# BOUGER EST VITAL POUR LA SANTÉ ET POUR RESTER AUTONOME !



## QU'EST-CE QUE LES ATELIERS PIED ?

**Vous avez besoin de retrouver la confiance en votre équilibre ?**

**Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?**

**Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ?**

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) s'adresse à vous ! Par des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention, il aborde l'équilibre sous tous les angles.

## À QUI S'ADRESSENT-ILS ?


À toute personne, de **plus de 55 ans** souhaitant prendre soin de sa santé.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un **cycle de 12 séances de 1 heure 30**, rassemblant un **petit groupe de 10 à 15 personnes** qui s'engagent à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés spécifiquement à ce programme.

## ● BON À SAVOIR

 A tout âge il est possible d'entretenir son capital santé en pratiquant une activité physique !

 Pratiquer une activité physique régulière et pérenne après 65 ans diminue les risques de développer une maladie chronique de 20 à 30% !

## LE CONTENU DES ATELIERS

- **ATELIER 1 : PREMIÈRE SÉANCE CONSACRÉE À L'ÉVALUATION**
- **ATELIER 2 : FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES**
- **ATELIER 3 : DE LA TÊTE AUX PIEDS, GARDEZ VOS OS EN BONNE SANTÉ**
- **ATELIER 4 : DANS VOTRE SALON, GARDEZ LES PIEDS SUR TERRE**
- **ATELIER 5 : DANS VOTRE CHAMBRE, LEVEZ-VOUS DU BON PIED**
- **ATELIER 6 : TROUVEZ CHAUSSURE À VOTRE PIED**
- **ATELIER 7 : DANS VOTRE SALLE DE BAINS, AYEZ LE PIED MARIN**
- **ATELIER 8 : DANS VOTRE CUISINE, NE METTEZ PAS LES PIEDS DANS LE PLAT**
- **ATELIER 9 : RESTEZ SUR VOS 2 PIEDS AVEC VOS MÉDICAMENTS**
- **ATELIER 10 : DANS LES ESCALIERS ET À L'EXTÉRIEUR, ALLEZ-Y DE PIEDS FERMES**
- **ATELIER 11 : DES PIEDS ET DES MAINS POUR RESTER EN FORME**
- **ATELIER 12 : DERNIÈRE SÉANCE CONSACRÉE À L'ÉVALUATION**

# POUR PARTICIPER AUX ATELIERS PIED

## ASEPT des Pays de la Loire

2 impasse de l'Esperanto  
44800 SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

[www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)



[www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

