

ATELIERS
PIED



FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES
AVEC LES ATELIERS PIED



**POUR Bien
VieILLIR**



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 _____

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS PIED ?

Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ?

Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?

Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) s'adresse à vous ! Il aborde la prévention des chutes chez les seniors sous tous ses aspects (théoriques et pratiques).

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Toute personne, à la retraite, peut participer aux ateliers PIED

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. Ils ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette nouvelle méthode d'animation.

BON À SAVOIR

Après 65 ans, 1 personne sur 3 fait au moins une chute au cours de l'année. Les chutes entraînent plus de 8 500 décès par an chez les personnes de plus de 65 ans. Près d'1 chute sur 2 se produit au domicile.



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'Espéranto
44800 SAINT-HERBLAIN

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

www.aseptpdl.fr

ASEPT_reg_Pied_reg_07.24 - crédit photo : Depositphotos.



**POUR Bien
VieilliR**

www.aseptpdl.fr



La retraite des fonctionnaires
territoires et hospitaliers



L'essentiel & plus encore

Carsat Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire



Fondation Mutualia
agir pour l'avenir GRAND OUEST



ircantec
La retraite complémentaire publique

