

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**
bienvieillir-sudpaca.fr

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**
Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille
contact@asept-paca.fr
Tél. : 04 94 60 39 93

IR30-asept - Janv 2024 - Photos : iStock - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

FORM' ÉQUILIBRE

ATELIER
GRATUIT

12 séances de 1h30
animées par un professionnel



**Liliane était inscrite
à l'atelier Équilibre il y a 10 ans !**



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :
bienvieillir-sudpaca.fr





ATELIER BOUGEZ MIEUX ET GAGNEZ EN ÉNERGIE !

Pourquoi cet atelier ?

- Pour préserver l'autonomie.
- Pour améliorer l'équilibre et la force musculaire.
- Pour diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes.
- Pour développer sa capacité d'aménager son domicile et d'opter pour des comportements sécuritaires.

Déroulement d'une séance

Chaque séance se compose de 3 parties :

- ✓ Echauffements.
- ✓ Corps de la séance :
 - Activité d'intégration de l'équilibre.
 - Exercices de renforcement musculaire.
 - Séquences de danses et de jeux.
- ✓ Étirements et assouplissements.



Comment ça marche ?

Sous forme d'**atelier gratuit**
d'un groupe moyen
de **15 personnes.**

L'inscription est obligatoire.

Les ateliers de **1h30** à raison
d'une séance par semaine sur
12 semaines consécutives,
sont animés par des
professionnels certifiés.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités,**
quel que soit son régime
de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent
au plus près de chez vous :
espaces culturels,
salles polyvalentes,
maisons de quartier...