

Inscriptions

Atelier Equilibre



Programme d'Education
et de
Promotion Santé

Contacts

Philippe Carbonne

05 61 10 40 70 ou 06 70 79 99 48
carbonne.philippe@midipyrenees-sud.msa.fr

Ariège et Haute-Garonne :

Laurence Guibal

06 76 28 09 76
laurence.guibal@codepepgv31.fr

Margaret Rouvillain

06 27 49 23 35
rouvillain.margaret@midipyrenees-sud.msa.fr

Gers et Hautes-Pyrénées :

Alix Poncelet

06 27 88 49 01
poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr

Nathalie Lac-Bourdette

05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50
lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr

Adresse ASEPT MPS

61 allée de Brienne
31064 Toulouse cedex 9

www.asept-mps.fr



Programme d'Education
et de Promotion Santé
Des Ateliers Equilibre



Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCMSA

ASEPT MPS
Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Midi-Pyrénées Sud



En pratique : L'atelier Equilibre ...

pourquoi ?

Qui n'a jamais chuté ?

Chaque année en France, 2 millions de personnes de plus de 65 ans sont victimes de chute. Si les trois quarts des chutes ne causent aucune blessure, elles représentent cependant la première cause d'hospitalisation et entraînent des fragilités physiques, psychologiques et sociales.

Participer à un atelier équilibre, c'est renforcer sa masse musculaire, entretenir sa fonction d'équilibration et réduire les risques de chutes, favorisant ainsi le maintien de son autonomie.

Travailler son équilibre, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté



pour qui ?

L'atelier Equilibre s'adresse aux personnes de plus de 60 ans quel que soit leur régime de protection sociale, pour un groupe de 10 à 14 personnes.

par qui ?

Cet atelier sera animé par une professionnelle diplômée et certifiée.

comment ?

L'atelier comporte 10 séances d'environ 1h30 hebdomadaire et 2 séances d'évaluation.

Au cours de cet atelier :

- vous améliorerez l'équilibre et renforcerez votre masse musculaire,
- vous apprendrez à vous relever en cas de chutes,
- vous passerez de la position assise à la position debout,
- vous vous déplacerez d'avant en arrière et sur le coté,
- vous monterez et descendrez les marches,
- vous franchirez les obstacles,
- vous travaillerez l'équilibre les yeux fermés.

à quel prix ?

La participation à l'atelier revient à 36€ par personne pour les 12 séances du cycle.

Bulletin d'inscription

Atelier Equilibre

Nom

Prénom

Adresse
.....
.....

Code postal

Ville

N° de téléphone

Adresse mail

Je m'inscris à l'atelier qui se déroulera à

Je joins un chèque de 36 euros à l'ordre de l'ASEPT

