

Améliorez votre Equilibre !



Vous avez plus de 65 ans ?

Venez participer au programme d'activité physique adapté que vous propose le CCAS de Montauroux et la Fédération *Sports pour Tous*

Du 27 Septembre au 16 décembre 2022

de 14h à 15h30 (les mardis)

Réunion d'informations :

(appeler contact ci-dessous pour réserver)

Le **mardi 20 septembre à 14 h**

À la Salle n°4 de Montauroux



Contact inscriptions et renseignements :
Cyril Silvestro CCAS : 04.94.84.55.49

Educatrice diplômée :
Katia Veyssière 06.63.26.7000

GRATUIT

Qu'est-ce que les ateliers d'équilibre ?

C'est un **programme d'activité physique adapté aux seniors** proposé par la Fédération **Sports pour Tous** et financé par l'ASEPT PACA

Programme Intégré d'Equilibre Dynamique

Que peut-il m'apporter ? Il vous permet de :

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes,
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes, et de garder son autonomie
- Aider à aménager le domicile et adopter des comportements sécuritaires
- Aider au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse)

Objectifs dominants	Test initial Séance 1	Programme (par semaine) 10 séances de 1h30	Test final Séance 12
Améliorer son Equilibre et améliorer sa vie de tous les jours	Tests simples et adaptés de condition physique	1h d'activité physique adaptée en groupe (progressif)	Tests simples et adaptés de condition physique afin de mesurer les progrès
		20 à 30 min d'échanges thématiques	
		suggestion d'exercices à domicile	
Cycle de 12 semaines (12 séances)			

Planning des 12 séances :

Séances	Date	Ateliers de prévention	Salle
Séance 1	Mardi 27 septembre	Test de forme	Salle n°4
Séance 2	Mardi 04 octobre	Faites un PIED de nez aux chutes	Salle Polyvalente
Séance 3	Mardi 11 octobre	Gardez vos os en bonne santé	Salle Polyvalente
Séance 4	Mardi 18 octobre	Gardez les pieds sur terre	Salle n°4
	Mardi 25 octobre		Pas cours
Séance 5	Mardi 1 ^{er} Novembre	Levez vous du bon Pied	Salle Polyvalente
Séance 6	Mardi 8 novembre	Trouvez chaussure à votre Pied	Salle Polyvalente
Séance 7	Mardi 15 novembre	Adaptez votre salle de bain	Salle Polyvalente
Séance 8	Mardi 22 novembre	L'alimentation	Salle Polyvalente
Séance 9	Mardi 29 novembre	Les médicaments & l'équilibre	Salle n°4
Séance 10	Mardi 6 décembre	Marchez de Pied ferme !	Salle n°4
Séance 11	Mardi 13 décembre	Restez en forme ☺	Salle Polyvalente
Séance 12	Mardi 20 décembre	Test de Forme	Salle Polyvalente

**CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
MONTAUROUX**



Présentent le

Programme EQUILIBRE

Nouveau à Montauroux

Préservez votre santé par le sport



**Cycle gratuit de 12 séances pour
les + de 65 ans**

**N'ayez plus peur des
chutes et gardez votre
équilibre !**

