

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 14 octobre 2022 au 6 janvier 2023

de 14h à 15h30 (les Vendredis)

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 Veyssièrre 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	Vendredi 14 octobre	Test de forme de début	Salle n°4
Séance 2	Vendredi 21 octobre	Faites un PIED de nez aux chutes	Salle n°4
	Vendredi 28 octobre	<i>reporté</i>	<i>Pas cours</i>
Séance 3	Vendredi 4 novembre	Gardez vos os en bonne santé	Salle n°4
Séance 4	Vendredi 11 nov	Gardez les pieds sur terre	Salle n°4
Séance 5	Vendredi 18 Novembre	Levez vous du bon Pied	Salle n°4
Séance 6	Vendredi 25 novembre	Trouvez chaussure à votre Pied	Salle n°4
Séance 7	Vendredi 2 décembre	Adaptez votre salle de bain	Salle n°4
Séance 8	Vendredi 9 décembre	L'alimentation	Salle n°4
Séance 9	Vendredi 16 décembre	Les médicaments & l'équilibre	Salle n°4
Séance 10	Vendredi 23 décembre	Marchez de Pied ferme !	Salle n°4
Séance 11	Vendredi 30 décembre	Restez en forme ☺	Salle n°4
Séance 12	Vendredi 6 janvier 2023	Test de Forme de Fin	Salle n°4

**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 !**

