

Pour vous inscrire, près de chez vous,  
contactez-nous :

Tél. : 05 49 44 56 32

37 rue du Touffenet  
86042 POITIERS Cedex

prevention@msaservices-poitou.fr



[www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)



## 5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Carsat  
Centre Ouest

sa  
santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

Les Ateliers **Objectif Equilibre**  
Une idée MSA

Retrouvez mobilité et autonomie !

POUR  
**BIEN**  
VIEILLIR



à partir de  
**55**  
ans

  
Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**Poitou-Charentes**

## → Pourquoi ?

- Pour **prévenir** les chutes en apprenant à adopter un comportement préventif
- Pour **améliorer** l'autonomie et la qualité de vie par la pratique d'activités motrices régulières
- Pour reprendre **confiance** en soi

## → Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **12 à 15 séances hebdomadaires** de **1 heures** par groupe d'environ 12 personnes
- Une **participation de 20€** est demandée par personne pour l'ensemble des séances

## → Pour qui ?

Pour toute personne **à partir de 55 ans** quel que soit son régime de protection sociale

## → Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)



## Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 15 séances qui abordent les thèmes suivants :

### Souplesse :

Mobilisation des articulations concernées.

### Résistance :

Exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position.

### Lecture du terrain :

Savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle.

### Prévention des comportements et éléments à risque.

Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol.

Conçu de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécifiquement formés à la méthode.

N'hésitez pas à parler des Ateliers Objectif Equilibre autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...  
Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet.  
Une participation forfaitaire est demandée.

## Bulletin de participation



## Les Ateliers Objectif Equilibre

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

E-mail : .....

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos

