

## Les objectifs

- 1 Améliorer la qualité de vie et la santé.
- 2 Améliorer l'équilibre et la force des jambes.
- 3 Aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs.
- 4 Renforcer les sentiment de confiance en soi à l'égard des chutes.
- 5 Aider au maintien d'une bonne santé des os.
- 6 Reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques.



## Vous souhaitez en savoir plus sur les Ateliers PIED ?

### ASEPT des Pays de la Loire

2 impasse de l'Esperanto  
44800 SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 41 38 53  
@ contact@aseptpd.fr

[www.aseptpd.fr](http://www.aseptpd.fr)

Faites un PIED de nez aux chutes avec les Ateliers PIED



ASEPT\_PIED\_reg\_03.19 - Crédit photo : Fotolia



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via l'ASEPT des Pays de la Loire.

● [www.aseptpd.fr](http://www.aseptpd.fr)



En partenariat avec :



Pour participer à nos ateliers, contactez nous à l'adresse indiquée au dos





« Vieillir en bonne santé implique de demeurer actif, physiquement, mentalement et socialement »

## ■ Qu'est-ce que les Ateliers PIED ?

Dans le cadre du programme national de Santé publique « Bien vieillir » du Ministère de la Santé, le Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire et la Mutualité Française vous proposent de suivre le **Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (PIED)** pour la prévention des chutes chez les seniors.

## ■ À qui s'adressent-ils ?

Toute personne, dès 60 ans, peut participer aux Ateliers PIED, quel que soit son régime de protection sociale.

## ■ Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 12 séances de 1 heure 30, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette nouvelle méthode d'animation.

## ■ Où se déroulent-ils ?

Les ateliers PIED ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

## ■ Le contenu des ateliers

- Atelier 1** *Première séance consacrée à l'évaluation*
- Atelier 2** *“Faites un PIED de nez aux chutes”*
- Atelier 3** *“De la tête aux PIEDs, gardez vos os en bonne santé”*
- Atelier 4** *“Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre”*
- Atelier 5** *“Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED”*
- Atelier 6** *“Trouvez chaussure à votre PIED”*
- Atelier 7** *“Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin”*
- Atelier 8** *“Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans les plats”*
- Atelier 9** *“Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments”*
- Atelier 10** *“Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDs fermes”*
- Atelier 11** *“Des PIEDs et des mains pour rester en forme”*
- Atelier 12** *Dernière séance consacrée à l'évaluation*

## Le saviez-vous ?

Après 65 ans, une personne sur trois fait au moins une chute au cours de l'année.

Les chutes entraînent plus de 8 500 décès par an chez les personnes de plus de 65 ans.

Près d'une chute sur deux se produit au domicile.

**Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ?**

**Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?**

**Vous voulez améliorer votre équilibre ?**

**Ce programme s'adresse à vous !**