

CONFÉRENCE GARDEZ L'ÉQUILIBRE !



ASEPT Normandie

37 rue de Maltot
14000 CAEN

02 31 25 38 31
contact@aseptnormandie.fr



L'ASEPT Normandie

Une association inter-régimes

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires Normandie est une association régionale, Loi 1901, à but non lucratif. Elle est financée principalement par les caisses de retraite (inter-régimes), les Conférences des Financeurs, l'ARS...

Elle œuvre, dans le cadre de l'inter-régimes, sur le champ de la prévention primaire en proposant des actions collectives sur diverses thématiques. Ces actions visent à préserver son capital santé et prévenir la perte d'autonomie.

Les actions proposées par l'ASEPT Normandie sont ouvertes aux seniors retraités de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de retraite ou d'assurance maladie. Intégralement financées par le biais de subventions, ces actions sont offertes aux retraités.

Divers thèmes sont proposés, tels que : le bien-être à la retraite, l'activité physique adaptée (APA), la nutrition, la stimulation cognitive / mémoire, l'habitat, le sommeil, la prévention routière et la sécurité domestique, ou encore le numérique...

L'ASEPT Normandie intervient en collaboration étroite avec les différents acteurs locaux, tels que les collectivités, les centres communaux d'action sociale (CCAS), les centres sociaux, les centres locaux d'informations et de coordination (CLIC), les clubs de retraités, les associations de loisirs, les résidences autonomie / les maisons d'accueil rural pour les personnes âgées (MARPA)...

Conférence : Gardez l'équilibre !

Présentation

Les risques de chutes augmentent avec l'âge. Après 65 ans, 1 personne sur 3 est victime d'une chute et ce chiffre atteint 50% après 80 ans.

Les chutes sont la 1ère cause de décès accidentel après 65 ans et représentent 10% des décès entre 70 et 80 ans. Elles entraînent près de 130 000 hospitalisations par an et créent souvent une diminution physique avec un repli sur soi impactant directement l'autonomie et la vie sociale des séniors.

Leurs causes sont multiples mais la perte d'équilibre en est souvent responsable. Son entretien régulier par des exercices simples, réalisables facilement chez soi peut permettre de redonner de l'assurance et d'éviter de lourdes conséquences.

Quels sont les objectifs ?

Cette action se compose d'une conférence de présentation et d'un atelier de 12 séances collectives de gym équilibre d'1 heure à destination des séniors retraités (à partir de 55 ans) pour prévenir les chutes ou en diminuer les risques et la gravité.

Réunissant 8 à 15 participants, ces séances permettent de nombreuses choses :

- Prévenir la perte d'équilibre par un renforcement musculaire et la mobilisation au sol
- Diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever
- Apprendre à respirer (contrôle de la douleur, relaxation)
- Reprendre confiance en soi et rompre l'isolement
- Inciter à une pratique certificative au quotidien
- Présenter l'intérêt de poursuivre dans une démarche globale

Informations pratiques

Partenaires locaux

- Mairie de Tinchebray
- MSA Mayenne Orne Sarthe

Intervenants

- Association SIEL BLEU

Dates et horaires

- Conférence : 12/09/25 à 14h
- Les 12 séances : du 19/09 au 19/12/25 de 14h à 15h

Lieu de déroulement

- Salle de la Résidence Les Pommiers (rdc), 2 allée des Pommiers à Tinchebray

Modalités d'inscriptions

- Renseignements auprès de la Mairie au 02 33 66 60 13
ou par email mairie@tinchebray.fr

Pour tous renseignements

ASEPT Normandie
 au 02 31 25 38 89
contact@aseptnormandie.fr

www.asept-normandie.fr
www.pourbienvieillir.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime