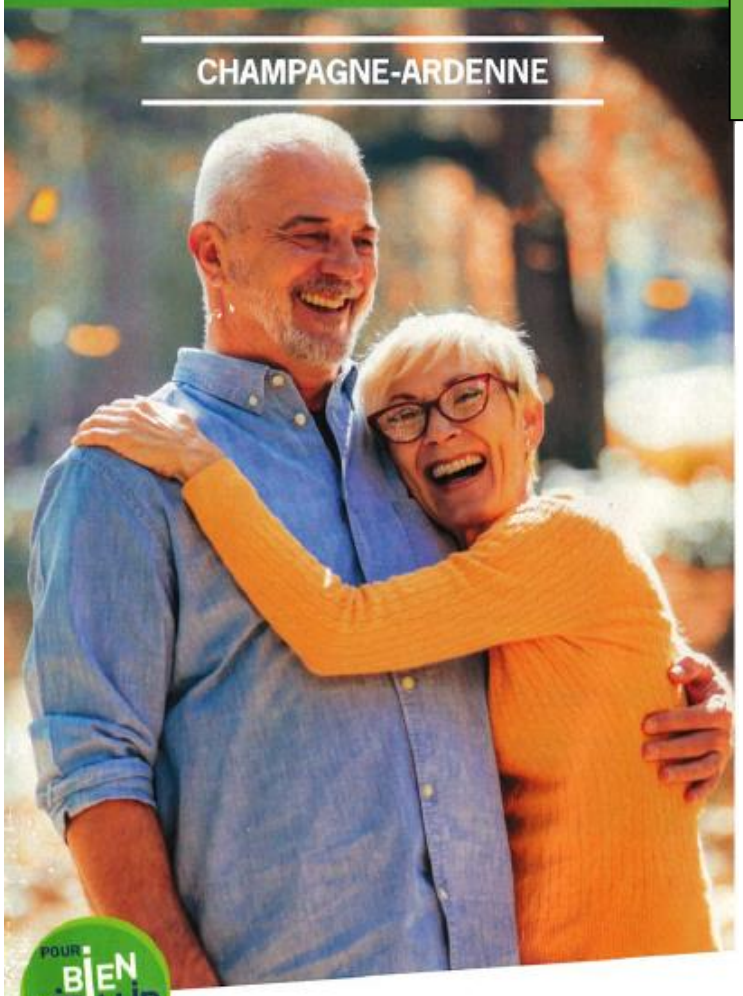
Bien vieillir avec l'Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires

CHAMPAGNE-ARDENNE



POUR BIEN VIEILLIR

Association santé éducation et prévention sur les territoires Champagne-Ardenne

Mise en place prochainement de 3 ateliers à destination des seniors

Inscription et renseignement auprès de l'ASEPT Champagne-Ardenne

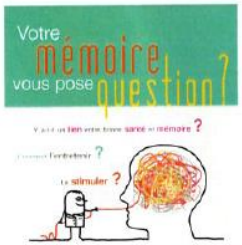
✆ : 03 25 42 73 32 ou 06 07 74 65 22

💻 : contact@asept-ca.fr

Programmation 2023

ARCIS SUR AUBE

Les ateliers PEPS EUREKA



PEPS EUREKA est une méthode originale, alliant pratique d'une activité physique régulière, gymnastique intellectuelle et bonne hygiène de vie pour entretenir votre mémoire.

- 10 séances de 2h30 animées par un bénévole formé à la méthode
- Groupe de 8 à 15 personnes
- Accessibles à partir de 55 ans

Les ateliers seniors au volant

Actualisez vos connaissances du code de la route et adaptez votre conduite en fonction de vos capacités physiques grâce aux ateliers seniors au volant. Ils vous permettront également d'adopter les bons comportements en cas d'accident.

- 3 séances de 3h animées par des intervenants professionnels
- Groupe de 8 à 15 personnes
- 1 séance de conduite avec un moniteur d'auto-école

Les ateliers équilibre

Ces ateliers visent à diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes tout en travaillant à leur dédramatisation. Venez apprendre à vous relever suite à une chute et à reprendre confiance en vous.

- 10 séances de 1h animées par un animateur sportif diplômé
- Groupe de 8 à 15 personnes
- 2 tests individuels (au début et à la fin)