

Le parcours prévention seniors de la Carsat Sud-Est



Atelier

Bougez mieux

Gym et jeux corporels

Activité physique

Contenu de "Gym et jeux corporels"

Animé par un psychomotricien, l'atelier se déroule sur 5 séances de 2h pendant lesquelles sont proposés des :

- Jeux d'improvisation autour de la mémoire.
- Mouvements d'échauffement, de relaxation.
- Exercices pour la mobilisation de la cage thoracique et des abdominaux.

Contenu de "Activité physique"

C'est un animateur sportif de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire qui anime cet atelier qui se déroule sur 12 séances de 2h. Il propose :

- Une initiation à la Gym douce.
- Des exercices sur la prévention des chutes.

Format de l'atelier

- **Cible** : les retraités Gir5&6.
- **Nombre de participants** : 12 à 15 retraités.

Prestations proposées par la Carsat

- **Communication** : nous vous fournissons des affiches et des bulletins d'inscription, un communiqué pour vos publications. Vous avez la possibilité de faire figurer votre offre de services atelier sur notre site internet (rubrique actualités et page dédiée aux ateliers).
- **Documentation** : un guide synthétisant les conseils travaillés en atelier sera remis aux retraités.

Contribution du partenaire

- **Locaux** : une salle, avec une source de lumière naturelle et des chaises.
- **Matériel** : un paper board.
- **Organisation à mettre en place** : recrutement des retraités.

Evaluation

- Condition pour participer à l'atelier : le retraité doit avoir l'accord de son médecin. S'il s'inscrit à l'atelier "Activité physique" il doit s'engager à assister aux 12 séances.
- Des tests d'évaluation des acquis sont proposés en début et fin d'atelier.
- Un questionnaire de satisfaction est distribué aux participants.



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Sud-Est

www.carsat-sudest.fr

Abonnez-vous à notre
Newsletter spéciale partenaires !

Le numéro unique de l'Assurance Retraite,

39 60 du lundi au vendredi
de 8 h à 17 h
prix d'un appel local

Pour appeler depuis l'étranger, d'une box
ou d'un mobile, composer le **09 71 10 39 60**

<http://www.carsat-sudest.fr/>



Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Sud-Est
35, rue George
13 386 Marseille Cedex 20