

Lieux d'interventions (2018)

Nîmes

Le Zigom
9 rue de St Gilles

Les Patios d'Or
40 Av. du Général Leclerc

École Marguerite Long
22 Rue de Varsovie

La Résidence Autonomie
42 Rue Enclos Rey

L'entr'aide Gardoise
33 Rue Richelieu

Sommières

Salle annexe de Calade
1 rue Poterie

Quissac

Salle communale

La Grand Combe

Salle de la Bourse du Travail
Rue des Carrières

Renseignements au
07 88 40 45 46



@ contact@le-bon-temps.fr

☎ 07 88 40 45 46

www www.le-bon-temps.fr

f Association Le Bon Temps

Siège social
Le Zigom
9 rue de St Gilles
30000 Nîmes



Prise en charge totale ou partielle du coût
des Ateliers Équilibre

Les ateliers de 20 séances d'1h30 ont été
VALIDÉS SCIENTIFIQUEMENT par l'I2mI
(Institut méditerranéen des métiers de la longévité)

RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
l'association délivre à ses donateurs un reçu
fiscal permettant de leur faire bénéficier
d'une réduction d'impôt sur le revenu



ATELIERS ÉQUILIBRE



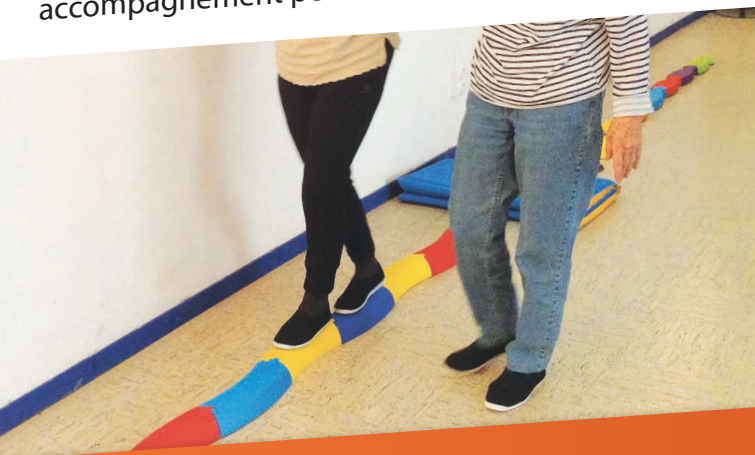
www.le-bon-temps.fr

Prévention
Autonomie
Équilibre
Santé

LE BON TEMPS EN QUELQUES MOTS

À travers notre activité associative depuis 2007, nous souhaitons transmettre l'idée qu'il est possible de « Mieux vieillir » et de maintenir son autonomie grâce aux bienfaits de l'activité physique.

L'association accorde une place importante à l'écoute et propose un accompagnement personnalisé.



LES ATELIERS ÉQUILIBRE

La chute est l'une des premières causes de décès accidentel chez les plus de 65 ans. Elle peut entraîner un manque de confiance en soi et conduire la personne à réduire ses activités voire à s'isoler complètement.

Face à ce constat nous proposons les Ateliers équilibre :

- En petits groupes
- Des exercices physiques adaptés
- Avec des méthodes ludiques

Nos exercices servent à :

- Prévenir la perte d'autonomie
- Prévenir les chutes et leurs conséquences
- Redonner le goût du mouvement
- Redécouvrir l'usage de son corps
- Créer du lien social
- Rendre les participants acteurs de leur santé



LES BIENFAITS DE NOS ATELIERS

Physique :

- Équilibre statique et dynamique
- Renforcement musculaire
- Mobilisation articulaire
- Stimulation cardio-respiratoire
- Lutte contre le syndrome de l'immobilisme

Intellectuel :

- Stimulation de la mémoire
- Coordination
- Apprentissage des techniques utilisées

Psychologique :

- Confiance en soi
- Partage et prise en compte de ses émotions

Relationnel / Social :

- Favoriser les rencontres
- Lutter contre l'isolement

Lors des séances, nous proposons des exercices qui permettent de travailler plusieurs points essentiels :

- Les appuis pédestres
- La vision
- L'oreille interne
- La proprioception
- La vitesse de réaction

Les ateliers s'adressent aux séniors sans limite d'âge et sont encadrés par des animatrices professionnelles.