

Prévenir les chutes c'est possible
avec les ateliers équilibre en bougeant



ATELIER ÉQUILIBRE



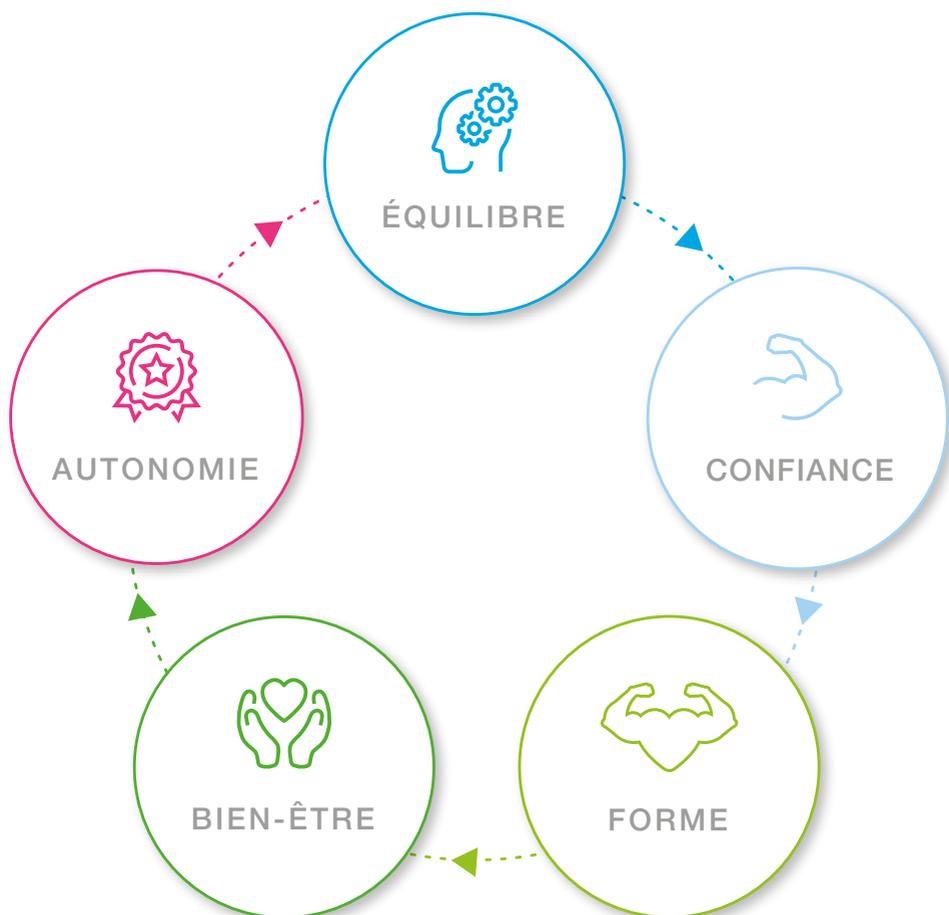
**POUR Bien
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

ENTREtenir SA FORME ET SON ÉQUILIBRE,

c'est pouvoir mener une vie autonome,
se déplacer, faire ses courses, ne plus avoir
peur de tomber dans l'escalier...



- Prévenir la perte d'équilibre
- Développer des automatismes pour éviter la chute et acquérir des réflexes
- Adapter son environnement
- Sensibiliser aux évènements de la vie qui peuvent fragiliser



- Prise en charge par votre caisse de retraite
- Une séance* de 1h30 par semaine
- 12 séances
- En groupe de 15 personnes maximum
- Dans une ambiance conviviale
- Près de chez vous
- Réalisées par des animateurs experts

* Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes

MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire

Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs

Filiéris

Agirc-Arrco



CET ATELIER VOUS A PLU ?

Venez participer à d'autres actions

Bienvenue à la retraite

Bien vivre sa retraite

Mémoire

Bien-être et estime de soi

Mieux vivre son stress

Sommeil

Audition

Activité physique

Bien manger – bien bouger

Bien chez soi

A pied en toute sécurité

Mobilité et sécurité des conducteurs seniors



POUR NOUS JOINDRE

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

CS 23425 69441 Lyon cedex 03

04 72 16 18 19

Vous pouvez consulter les dates des ateliers sur le site www.atoutsprevention-ra.fr



POUR Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
www.atoutsprevention-ra.fr

