



Prévenir les chutes
c'est possible !

ATELIER ÉQUILIBRE

Atelier animé par des enseignants d'activités
physiques adaptées

- Encourager une pratique autonome et orienter vers des acteurs locaux pour une pratique pérenne,
- Donner des clés pour agir en échangeant sur des situations concrètes du quotidien,
- Stimuler la fonction d'équilibration,
- Prévenir la perte d'autonomie.

Inscriptions et présences obligatoires
pour l'intégralité des dates

Conférence : Mardi 15 septembre de 15h à 16h30

Suivie d'une session de 12 ateliers :

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| • Mardi 22 septembre de 15h à 16h | • Mardi 10 novembre de 15h à 16h |
| • Mardi 29 septembre de 15h à 16h | • Mardi 17 novembre de 15h à 16h |
| • Mardi 6 octobre de 15h à 16h | • Mardi 24 novembre de 15h à 16h |
| • Mardi 20 octobre de 15h à 16h | • Mardi 1 décembre de 15h à 16h |
| • Mardi 27 octobre de 15h à 16h | • Mardi 8 décembre de 15h à 16h |
| • Mardi 3 novembre de 15h à 16h | • Mardi 15 décembre de 15h à 16h |



CCAS/ Relais Séniors
Mairie de St Alban-Leysse

04 79 60 55 75 ou 06 35 19 10 99

emilie.excoffon@santalbanleysse.fr
stephanie.vuillermet@santalbanleysse.fr