

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

ATELIERS ÉQUILIBRE & PRÉVENTION DES CHUTES

Cycle de 12 ateliers - Mercredi matin 9h15-10h15

Au Palabre, matériel fourni
(prévoir votre masque).

GRATUIT ! PLACES LIMITÉES :
inscription obligatoire à l'accueil.
clôture le mardi 8 mars !

DATES des 12 mercredis (2022) :

MARS : 23-30

AVRIL : 6-13

MAI : 4-11-18-25

JUIN : 1-8-15-22

PUBLIC : + DE 65 ANS



Carsat Retraite
& Santé
au travail



*Ateliers financés par la CARSAT et animés par l'association Siel Bleu.
Dans le cadre du programme Atouts Prévention Rhône-Alpes.*

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

ATELIERS ÉQUILIBRE & PRÉVENTION DES CHUTES

Cycle de 12 ateliers - Mercredi matin 9h15-10h15

OBJECTIF GÉNÉRAL : Améliorer l'équilibre, prévenir les chutes, maintenir l'état de santé et l'autonomie des personnes de plus de 65 ans.

L'atelier se décline sous 12 séances d'une durée de 1h par séance et par semaine (hors vacances scolaires), dans lequel les thèmes suivants seront abordés :

- 2h d'évaluations initiale et finale.
- 2h de confrontation avec le sol (descendre au sol, apprendre à se relever en toute sécurité).
- 2h de mise en situation avec l'environnement.
- 6h de perfectionnement (équilibre statique et dynamique, renforcement musculaire, souplesse articulaire,...).

GRATUIT ! PLACES LIMITÉES :

inscription obligatoire à l'accueil.

clôture le mardi 8 mars !