



Cycle d'ateliers

Prévention des chutes

Séance d'information

Lundi 03 février 2020 à 15h45
Complexe sportif - Salle Hanfroest
Route du Rhin à ERSTEIN

Séances d'activités physiques : optimiser
sa forme physique afin de préserver son autonomie



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



L'essentiel plus encore

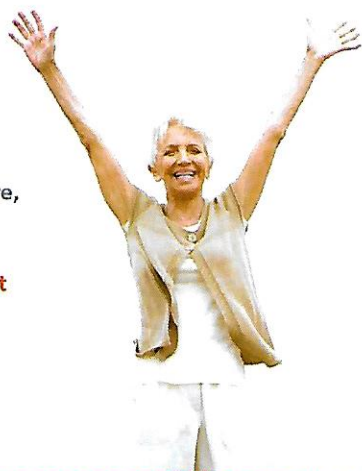
Prévention des chutes

Les ateliers « Prévention des Chutes » vous proposent des exercices (échauffement, parcours adapté, gestes et postures...),

des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre, des recommandations en matière d'aménagement du logement et de nutrition. Vous vous sentirez **plus à l'aise dans vos déplacements, apprendrez à vous relever du sol et à appliquer les bons gestes au quotidien.**

Un atelier « Prévention des Chutes » se compose de 10 séances d'une heure et de deux séances test.

Un animateur formé vous propose des exercices dans une ambiance conviviale.



Informations pratiques

Calendrier des séances : Tous les lundis de 15h45 à 16h45
du 10 février 2020 au 24 avril 2020

Lieu : Complexe sportif - Salle Hanfroest
Route du Rhin à ERSTEIN

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

