



UN BON REFLEXE !

« LES ATELIERS EQUILIBRE »

Pourquoi ?

Pour diminuer la fréquence et la gravité des chutes,
Pour reprendre confiance en soi et dans son environnement,
Pour préserver son autonomie et favoriser le maintien à domicile.

Pour toutes les personnes de plus de 60 ans

Pour qui ?

Comment ?

12 séances d'une heure trente sur le thème de l'équilibre postural et dynamique encadrées par une éducatrice sportive APA (Activités Physiques Adaptées)
Des tests permettront d'ajuster et de personnaliser les contenus aux besoins de chaque participant.

Où et quand ?

A Pommiers
A partir du 18 mars 2016
Une fois par semaine, le vendredi de 10 h 30 à 12 h.

Ces ateliers sont organisés par l'Association Gérontologique du Canton de Anse

Renseignements et inscriptions

à la Mairie, 84 rue de la Mairie, 69480 POMMIERS, tel 04 74 65 63 91
ou à la Maison de Retraite Michel Lamy BP 90045
176 Rue Pasteur 69480 ANSE, tel 04 74 09 96 10

Participation pour les 12 séances : 35,00 €.

Bulletin à retourner avant le 5 mars 2016 à l'une des adresses ci-dessus avec la mention « atelier équilibre ».

► -----

NOM

Prénom

Date Naissance

Adresse

Adresse internet

Tel

Est intéressé pour participer à un atelier « équilibre » qui aura lieu à partir du vendredi 18 mars 2016 à Pommiers.

Date

Signature