



Bien vivre
votre retraite



Cycle d'ateliers

Prévention des chutes

Mardi 10 septembre 2019 à 14h00
Salle de la Mairie
17 rue du Village
à MAENNOLSHEIM

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



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

Séance d'information: Mardi 10 septembre 2019 de 14h00 à 15h00

Calendrier des séances : Puis les mardis du 17 septembre au 03 décembre 2019 de 14h00 à 15h00

Lieu: Salle de la Mairie

17 rue du Village à MAENNOLSHEIM

Participation pour l'ensemble du cycle : Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association Atout Age Alsace ou sur le site www.atoutagealsace.fr

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 :





Bien vivre
votre retraite



Cycle d'ateliers

Prévention des chutes

Mardi 10 septembre 2019 à 14h00
Salle de la Mairie
17 rue du Village
à MAENNOLSHEIM

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



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

Séance d'information: Mardi 10 septembre 2019 de 14h00 à 15h00

Calendrier des séances : Puis les mardis du 17 septembre au 03 décembre 2019 de 14h00 à 15h00

Lieu: Salle de la Mairie

17 rue du Village à MAENNOLSHEIM

Participation pour l'ensemble du cycle : Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association Atout Age Alsace ou sur le site www.atoutagealsace.fr

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 :

