

Je suis intéressé-e pour participer à l'atelier Prévention des chutes.

- **Gratuit**
- **Une séance(*) de 1h30 par semaine**
- **12 séances**
- **En groupe de 15 personnes maximum**
- **Dans une ambiance conviviale**
- **Près de chez vous**
- **Réalisé par des animateurs experts**

Les jeudis de

15h à 17h

Mairie

73 av des Thermes
Divonne les Bains

Salle Associative n°1

du 21 septembre

au 7 décembre 2017

- **Adapter son environnement**
- **Sensibiliser aux évènements de la vie qui peuvent fragiliser**

- **Prévenir la perte d'équilibre**
- **Développer des automatismes pour éviter la chute et acquérir des réflexes**

Il est recommandé de s'engager sur les 12 séances.

Inscription gratuite obligatoire

NOM :

PRENOM :

TELEPHONE :

MAIL :

(*) Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques



Activité physique
et prévention
des chutes

PRÉVENIR LES CHUTES
C'EST POSSIBLE AVEC LES ATELIERS

EQUILIBRE EN BOUGEANT



EQUILIBRE
ACTIF
ÉCHANGES
SANTÉ
MOTIVATION

Mouvement
BIEN-ÊTRE
CONFIANCE

PLAISIR

POUR
BIE
VIEILLIR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec la participation de la CNRACL