



Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?

Comment bien se relever ?

29
AVRIL

11h00 > à 12h00
Maison de Quartier Jean-Jaurès - 23 Rue de Strasbourg

Les Ateliers Bons Jours : Atelier équilibre

L'équilibre, où en êtes-vous ?

Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?

Renseignements et inscriptions : OPABT 03.84.54.26.70

Pour l'efficacité du programme, il est nécessaire de participer, dans la mesure du possible, à l'ensemble des ateliers.



AJOUTER À MON CALENDRIER

12 séances d'1 heure organisées autour de 3 moments : 1 séance individuelle – 10 collectives – 1 séance individuelle

- Réveiller et stimuler l'équilibre
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Contribuer au renforcement musculaire
- Apprendre à se relever du sol
- Diminuer l'impact psychologique de la chute
- Développer la confiance en soi
- Encourager à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière
- Sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute

*Les inscriptions et les tests se feront à l'issue de la présentation. Merci de bien vouloir apporter :
Des habits confortables – un chèque (20€ à l'ordre du GIE IMPA) – certificat médical (modèle disponible à l'OPABT)*



[≡ RETOUR À LA LISTE](#)

