



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

Comment bien se relever ?

**19**  
AVRIL

09h00  
Maison de Quartier Jean-Jaurès - 23 Rue de Strasbourg

## Les Ateliers Bons Jours : Atelier équilibre - Réunion d'information

L'équilibre, où en êtes-vous ?

Réunion d'information et de présentation de l'atelier.

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](#)

