

Maintien de l'autonomie, de l'équilibre et prévention des chutes

Chaque année, 2,5 millions de personnes de plus de 65 ans chutent...

Ce n'est pas une fatalité : la prévention est essentielle !



Le groupement de caisse de retraite Atout prévention organise un atelier de 12 séances pour prévenir les chutes (GIR 5 ou 6).

Durant 12 séances, vous sera proposées des séances de gymnastique adaptée en groupe à raison d'1h par semaine. Les exercices seront adaptés à chacun et permettront de travailler :

- l'équilibre statique,
- dynamique (longueur, hauteur de pas, double tâche, proprioception),
- la mobilité articulaire et musculaire,
- le reflexe parachute,
- le relever en cas de chute,

Les séances auront lieu le jeudi de 9h à 10h à la Maison de quartier du soleil, 24 rue beaunier, 42000 St Etienne à partir du 21.09.2017 jusqu'au 7.12.2017 inclus

Ces séances sont entièrement subventionnées et gratuites.

Les places étant limité à 15 participants, merci de vous inscrire par téléphone ou par courrier auprès de Mr Zafer Sakizci à la maison de quartier du soleil :

Nom : Prénom :

Adresse :

N° Tél :

Mail :

Caisse de retraite principale :

Caisse de retraite complémentaire :

- Je souhaite participer au cycle de prévention des chutes de St Etienne