

Prévenir les chutes c'est possible  
avec les ateliers équilibre en bougeant



# ATELIER ÉQUILIBRE

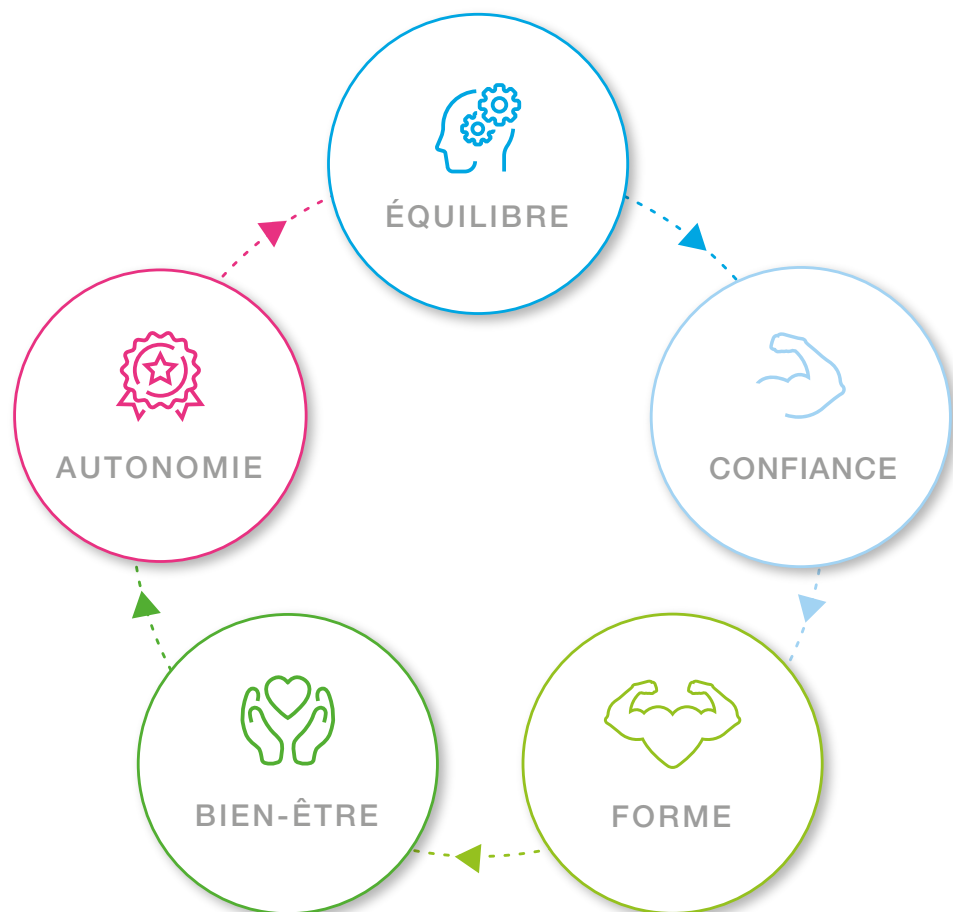


Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## ENTREtenir SA FORME ET SON ÉQUILIBRE,

c'est pouvoir mener une vie autonome, se déplacer, faire ses courses, ne plus avoir peur de tomber dans l'escalier...



- Prévenir la perte d'équilibre
- Développer des automatismes pour éviter la chute et acquérir des réflexes
- Adapter son environnement
- Sensibiliser aux événements de la vie qui peuvent fragiliser



- Prise en charge par votre caisse de retraite
- Une séance\* de 1h30 par semaine
- 12 séances
- En groupe de 15 personnes maximum
- Dans une ambiance conviviale
- Près de chez vous
- Réalisées par des animateurs experts

\* Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

# Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes

MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire

Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs

Filiéris

Agirc-Arrco



## CET ATELIER VOUS A PLU ?

### Venez participer à d'autres actions

Bienvenue à la retraite

Bien vivre sa retraite

Mémoire

Bien-être et estime de soi

Mieux vivre son stress

Sommeil

Audition

Activité physique

Bien manger – bien bouger

Bien chez soi

A pied en toute sécurité

Mobilité et sécurité des conducteurs seniors



### POUR NOUS JOINDRE

#### Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

CS 23425 69441 Lyon cedex 03

**04 72 16 18 19**

**Vous pouvez consulter les dates des ateliers sur le site [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)**

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

• [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)

