



## Seniors

# Atelier Equilibre

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés.



### Contenu

- Souplesse
- Mobilisation des articulations
- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- Prévention des comportements et éléments à risque

**Démarrage le 26 septembre 2024 (12 séances)**

**Les jeudis de 10h30 à 12h00**

Salle polyvalente  
Place Soudrine  
**01550 FARGES**

**Venez découvrir gratuitement cet atelier  
financé par la CARSAT Rhône-Alpes et animé par SIELBLEU**

### Renseignements et inscriptions

**CLIC du Pays de Gex**

Tel : 04 50 41 04 04

E-mail : clic@paysdegexagglo.fr

