



Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Prévention des chutes

Mardi 20 novembre 2018 à 14h00  
Espace Sportif et Culturel  
Rue du stade  
À NIEDERSCHAEFFOLSHEIM

Séances d'activités physiques : optimiser  
sa forme physique afin de préserver son autonomie

## Prévention des chutes

Les ateliers « Prévention des Chutes » vous proposent des exercices (échauffement, parcours adapté, gestes et postures...),

**des conseils personnalisés** pour prévenir la perte d'équilibre, des recommandations en matière d'aménagement du logement et de nutrition. Vous vous sentirez **plus à l'aise dans vos déplacements, apprendrez à vous relever du sol et à appliquer les bons gestes au quotidien.**

Un atelier « Prévention des Chutes » se compose de 11 séances d'une heure et de deux séances test.

Un animateur formé vous propose des exercices dans une ambiance conviviale.



### Informations pratiques

#### Calendrier des séances :

**Séances :** Les mardis du 20/11/2018 au 19/02/2019  
de 14h00 à 15h00

**Lieu:** Espace Sportif et Culturel

Rue du stade 67500 NIEDERSCHAEFFOLSHEIM

#### Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier payant 20 Euros par personne pour l'ensemble des séances  
Inscription obligatoire auprès de l'Association Atout Age Alsace

#### Contact et renseignements :

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

