

Séniors

ATELIER DE PRÉVENTION DES CHUTES



A la Ferme du Pôle



Ateliers **GRATUITS**
(avec adhésion de 6€ à jour), animés par
Iris Perron
Psychomotricienne
diplômée d'état

5 séances
de 9h30 à 11h30 les jeudis :

- 4 mai
- 11 mai
- 25 mai
- 1er juin
- 8 juin

Des ateliers de reconnexion au corps, avec des conseils et des exercices pratiques pour prévenir des chutes. Développer des automatismes pour les minimiser et acquérir les bons réflexes. Revoir son mode de vie pour éviter les prises de risques et s'adapter à son environnement.

Inscription obligatoire
au 04 74 22 42 65

