

PREVENTION DES CHUTES : UNE QUESTION D'EQUILIBRE



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires

PACA

Plus de 60 ans ?

Autonome mais préoccupé(e) par votre équilibre ?

Ce Programme est pour VOUS !

Du 16 septembre au 16 décembre 2020,

Chaque mercredi de 10h30 à 12h00

Salle municipale « la Baratonne » à Baratier

12 séances pour :

- ▶ Améliorer votre équilibre,
- ▶ Augmenter la force de vos jambes,
- ▶ Améliorer la mobilité de vos chevilles,
- ▶ Stimuler la proprioception des membres inférieurs,
- ▶ Maintenir la densité osseuse des sites à risques de fractures (poignets, hanches, colonne),
- ▶ Améliorer votre capacité à vous relever du sol.

Inscriptions :

Contactez Françoise

07 81 39 86 73

www.ecoanim05.com

Gratuit*

*Financement ASEPT

**Places limitées
à 12 inscrits**

Organisation :

Association **APLCPT**, **Mairie de Baratier**,

Fédération Française **Sports Pour Tous**



Avec le concours de l'ARS et des Conférences des financeurs des dpts 04, 05, 06, 13, 83, 84