

UN ATELIER BIEN VIEILLIR

de sept
à déc
2023

PRÈS DE CHEZ VOUS



Création CCMM - juin 2023 - NPJSLVP

Pour tout renseignement :

Au LEMM
CIAS Moselle et Madon
2, place des Tricoteries
54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

LEMM Lien
en Moselle
et Madon
espace emploi - mission locale - CIAS



L'équilibre est assuré par trois capteurs :



les yeux



l'oreille interne



les pieds

- ➔ **Tomber arrive à tout âge**, mais la fréquence et la gravité de la chute augmentent avec l'âge et la réduction de la mobilité.
- ➔ **La perte d'autonomie** est souvent la conséquence d'une ou plusieurs chutes, causées par un moins bon contrôle de l'équilibre.
- ➔ **L'équilibre peut se rééduquer** et surtout, il doit se travailler et se parfaire tout au long de la vie.

Améliorer la qualité de vie des personnes âgées

Un atelier pour être à l'écoute de son corps et ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique.



10 séances gratuites

d'une heure hebdomadaire d'activités physiques adaptées avec un professionnel



Préserver son autonomie



Développer et entretenir son équilibre



Allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté



Le lieu sera défini en fonction de la résidence des participants
Possibilité de covoiturage