

CES ATELIERS SE DÉROULERONT

Les lundis de 14h00 à 15h00 :
Maison des associations à Richardmémil

Les jeudis de 09h30 à 10h30 :
Salle polyvalente de Viterne

Vous serez convié(e) à participer
à une RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE

Lundi 21 septembre à 14h à Richardmémil

Jeudi 1er octobre 9h30 à Viterne

Possibilité de covoiturage
et services de transport T'MM et T'MM+

**Pour tout renseignement
et inscription :**

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

2 ATELIERS BIEN VIEILLIR

à partir
du
28 sept

**Atelier gratuit
avec inscription
obligatoire**

Sur 10
séances



Création CMM - juin 2026 - NP/SLVP



Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Nord-Est



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

