



7 rue du moulin blanc
69610 Sainte-Foy l'Argentière

Renseignements

Lundi 9h-11h
Mardi 9h-12h / 14h-17h
Mercredi Jeudi 14h-17h
Vendredi 9h-11h / 14h-18h

Téléphone : 04.74.72.20.93
Portable : 07.68.96.69.49
Messagerie : etais.ass@sfr.fr



LA PREVENTION DES CHUTES

Pour qui ?

- ◆ Pour toute personne à partir de 55 ans, quel que soit son régime de protection sociale

Comment ça marche ?

- ◆ Le cycle d'ateliers est organisé sur 3 séances réparties sur 2 semaines, par petits groupes de 10 personnes.
- ◆ Une participation de 10 € par participant pour les 3 séances (l'ensemble du cycle), incluant une adhésion à l'association.
- ◆ Une tenue souple est recommandée

Où ?

Dans des communes proche de chez vous

Saint-Genis l'Argentière

Haute-Rivoire

Chambost-Longessaigne



Pour des initiatives
solidaires dans les Monts du
Lyonnais

Ateliers de Prévention des Chutes



Etes-vous tombé-e au cours de
la dernière année ?

Combien de fois ?

Une personne ayant déjà chuté présente
un risque élevé de tomber à nouveau.

Téléphone : 04 74 72 20 93

Les bonnes raisons de participer aux Ateliers de Prévention des Chutes

LES ATELIERS

3 séances d'une heure, animées par un kinésithérapeute.

Ces ateliers vous permettront de vous familiariser avec des exercices simples, que vous pourrez réaliser quotidiennement : l'équilibre se rééduque et se travaille toute la vie.

L'OBJECTIF

Vous donner des outils pour :

- ♦ Entretien de votre condition physique (souplesse et force musculaire) ;
- ♦ Améliorer votre équilibre et apprendre à se relever du sol en toute sécurité ;
- ♦ Retrouver confiance en vous et ainsi vivre chez vous plus longtemps.

Bulletin d'inscription

Choix Commune

Dates, horaires et lieux ateliers

Saint-Genis l'Argentière

Lundi 4/12, Jeudi 7/12, Lundi 11/12
10h à 11h - Salle Entrée du village

Haute-Rivoire

Jeudi 14/12, Lundi 18/12, Jeudi 21/12
10h à 11h - Salle de la Thoranche

Chambost-Longessaigne

Lundi 15/1, Jeudi 18/1, Lundi 22/1
10h à 11h - Salle des anciens

Nom, Prénom

Adresse

Téléphone

Tarifs - Mode de paiement

Tarif 3 séances : 10,00 €

Demande de Facture Chèque Espèces

Signature