



122 avenue des 4 cantons  
69930 Saint Laurent de  
Chamousset

#### Renseignements

Du lundi au vendredi de 14h à 17h

Téléphone : 04.87.38.23.70

Portable : 07.68.96.69.49

Messagerie : etais.ass@sfr.fr

## LA PREVENTION DES CHUTES

### Pour qui ?

- ◆ Pour toute personne à partir de 60 ans, quel que soit son régime de protection sociale

### Comment ça marche ?

- ◆ Cet atelier est organisé sur 3 séances, pour 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 et quand ?

Le 1er cycle aura lieu les samedis

22 Septembre, 29 Septembre

et 6 Octobre

de 10H à 11H

à Longessaigne  
salle des associations



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 : 04.87.38.23.70

RHÔNE  
LE DÉPARTEMENT

CNSA  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

ALLOCATIONS  
FAMILIALES

Monts du.  
Lyonnais  
Communauté  
de Communes

# 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

Prévention des chutes

3 séances

Samedi 22 Septembre  
Samedi 29 Septembre  
Samedi 6 octobre  
De 10H à 11H  
Salle des associations  
LONGESSAIGNE

Nom, Prénom

Adresse

Téléphone

Tarifs - Mode de paiement

Tarif 3 séances : 10,00 €

Demande de Facture  Chèque  Espèces

Signature