

PRÉVENTION DES CHUTES

1 Cycle de 12 séances de 1h

ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Travailler et entretenir son équilibre
pour préserver son autonomie

Séance d'information :

Mardi 25 Novembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séances de l'atelier :

Les mardis du 02 Décembre 2025 au 03 Mars 2026 de 09h30 à 10h30

**La Grande salle Du CSC Créaliance
2 rue de l'école 68290 MASEVAUX NIEDERBRUCK**

La délivrance d'un certificat médical sera demandée

Première cause accidentelle chez les plus de 65 ans les chutes peuvent avoir des conséquences graves. Elles entraînent une perte de confiance en soi et provoque la peur de tomber. Entretenez votre équilibre et préservez votre sécurité au quotidien à travers des conseils et des exercices adaptés.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Bouger en sécurité
- Stimuler son équilibre
- Renforcer son agilité et sa force musculaire
- Prévenir les chutes
- Apprendre à se relever en cas de chutes

Calendrier des séances : Séance d'information : le mardi 25 Novembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séance 1 : mardi 02 Décembre 2025 de 09h00 à 10h30 (test de 15-20 min par participant)

Séance 2 : mardi 09 Décembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séance 3 : mardi 16 Décembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séance 4 : mardi 06 Janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 5 : mardi 13 janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 6 : mardi 20 Janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 7 : mardi 27 Janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 8 : mardi 03 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 9 : mardi 10 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 10 : mardi 17 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 11 : mardi 24 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 12 : mardi 03 Mars 2026 de 09h00 à 10h30 (test de 15-20 min par participant)

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au 03 89 20 79 43

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :

PRÉVENTION DES CHUTES

1 Cycle de 12 séances de 1h

ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Travailler et entretenir son équilibre
pour préserver son autonomie

Séance d'information :

Mardi 25 Novembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séances de l'atelier :

Les mardis du 02 Décembre 2025 au 03 Mars 2026 de 09h30 à 10h30

**La Grande salle Du CSC Créaliance
2 rue de l'école 68290 MASEVAUX NIEDERBRUCK**

La délivrance d'un certificat médical sera demandée

Première cause accidentelle chez les plus de 65 ans les chutes peuvent avoir des conséquences graves. Elles entraînent une perte de confiance en soi et provoque la peur de tomber. Entretenez votre équilibre et préservez votre sécurité au quotidien à travers des conseils et des exercices adaptés.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Bouger en sécurité
- Stimuler son équilibre
- Renforcer son agilité et sa force musculaire
- Prévenir les chutes
- Apprendre à se relever en cas de chutes

Calendrier des séances : Séance d'information : le mardi 25 Novembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séance 1 : mardi 02 Décembre 2025 de 09h00 à 10h30 (test de 15-20 min par participant)

Séance 2 : mardi 09 Décembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séance 3 : mardi 16 Décembre 2025 de 09h30 à 10h30

Séance 4 : mardi 06 Janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 5 : mardi 13 janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 6 : mardi 20 Janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 7 : mardi 27 Janvier 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 8 : mardi 03 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 9 : mardi 10 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 10 : mardi 17 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 11 : mardi 24 Février 2026 de 09h30 à 10h30

Séance 12 : mardi 03 Mars 2026 de 09h00 à 10h30 (test de 15-20 min par participant)

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au 03 89 20 79 43

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :