

MON OBJECTIF

Bouger en toute sécurité

Un programme complet sur 6 mois

Pour les plus de 60 ans

Pour prévenir les chutes ou limiter ses conséquences,
En travaillant sur les différents axes des chutes



“ **Gratuit pour les bénéficiaires** ”
(financé par la Conférence des financeurs)

✓ BILANS INDIVIDUELS

- ➡ Diététique ➡ Ergo à domicile
- ➡ Psychomoteur ➡ Sport Santé

✓ ATELIERS COLLECTIFS

- ➡ Alimentation ➡ Corps et mouvement
- ➡ Mémoire ➡ Relever du sol
- ➡ Equilibre ➡ Pathologies, médicaments
- ➡ Marche ➡ Activité physique adaptée

Sur Oloron
Stade St Pée
Mardi de 16h30 à 18h

>>> **Faire de l'activité physique afin de limiter les risques de chute**

Organisé par



Inscription auprès de la Maison Sport Santé des Pyrénées Béarnaises
Adeline SCHIRMER (coordinatrice Maison Sport Santé)
06.30.59.09.17 / sportsante.pyreneesbearnaises@gmail.com

Avec le soutien de

