

# 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

