

Ateliers équilibre seniors 2024



ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS 2024 : LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

A qui s'adressent ces ateliers ?

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez améliorer votre équilibre, rester en forme, reprendre confiance en vous, garder votre autonomie, adopter une activité physique ? Ces ateliers sont faits pour vous !

Dans quel cadre ces ateliers se déroulent-ils ?

Ces ateliers gratuits s'inscrivent dans une démarche globale de prévention des chutes auprès des seniors. C'est un programme développé et porté par le Prévention Retraite Ile de France (PRIF) en collaboration avec le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire des Yvelines et le Centre Communal d'Action Sociale d'Aubergenville.

En quoi consistent ces ateliers ?

Les 12 rencontres conviviales proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

- Une première séance permettra d'adapter le programme à vos attentes.
- Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement individualisé, d'exercices et de parcours adaptés.

Les **ateliers se déroulent du 10 septembre au 17 décembre 2024** (hors vacances scolaires) à raison d'1h30 par semaine et sont animés par des professionnels de la santé et du sport qualifiés : animatrice sportive

Comment s'inscrire ou obtenir plus de renseignements ?

Pour tout complément d'information contacter le 01.30.90.47.70 (accueil du CCAS d'Aubergenville)

Les inscriptions se dérouleront 12 août au 6 septembre 2024, auprès du 01 30 90 47 70

Contact

CCAS

01 30 90 47 70

