

# Atelier PRÉVENTION DES CHUTES

Pour continuer à bouger avoir les bons réflexes et conserver son équilibre, participez à l'atelier

PRÉVENTION ...

DES CHUTES

Si j'étais venu,  
j'aurais pas chu !



On sait que pour se maintenir en bonne santé il est important de bouger et d'entretenir sa force musculaire.

Pour cela il faut garder de la souplesse, conserver une certaine confiance en soi et avoir de bons réflexes afin d'éviter les chutes.

L'atelier ***Prévention des chutes*** propose à chaque participant des exercices ludiques pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes.

Chaque participant bénéficie d'un accompagnement individualisé et d'exercices adaptés.

Ces ateliers sont aussi des moments d'échanges et de convivialité au cours desquels chacun peut faire partager son expérience aux autres.



## Modalités

Ces ateliers se déroulent sur 12 séances d'1 heure réunissant un maximum de 15 personnes.

Ils sont organisés en collaboration avec le PRIF et la société Saparman, et animés par un professionnel de l'activité physique adaptée (APA).

## Calendrier et horaire

2 groupes hebdomadaires le vendredi  
de 16h à 17h

Dates et heures à confirmer sur le  
programme

**Ateliers et groupes 2022-2033**  
et sur le site

<https://association-sante-charonne.org>



61 bis boulevard de Charonne  
75011 PARIS  
[contact@association-sante-charonne.org](mailto:contact@association-sante-charonne.org)

## Contribution

L'assiduité sur la période des 12 séances est recommandée.

L'atelier est gratuit, mais une adhésion à l'Association Santé Charonne (20 € / an) est suggérée.

## Inscription

Afin de pouvoir y participer il est nécessaire de s'inscrire :

- mail : [santecharonne@gmail.com](mailto:santecharonne@gmail.com)
- Par téléphone : 07 82 77 59 82
- En venant à la permanence le mardi de 17h à 18h30

V 09-2022