



▶ ATELIER ÉQUILIBRE - PRÉVENTION DES CHUTES

L'Association Le Bon Temps en partenariat avec le CCAS de Junas et le Conseil Général du Gard vous propose l'atelier équilibre-prévention des chutes.



→ POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse à toutes personnes de plus de 65 ans sans limite d'âge.

Il est adapté à la situation de chacun, se déroule de manière conviviale en petit groupe et au rythme de chacun. (Places limitées)

→ LE CONTENU DE L'ATELIER

- Evaluation des capacités de la personne (1 séance individuelle)
- L'atelier de 10 séances collectives
- Le bilan de fin de session (1 séance individuelle)

→ LES OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Prévenir la dépendance, diminuer le risque de chute et ses conséquences.
- Stimuler les grandes fonctions : Ostéo-articulaire, musculaire, cardio respiratoire, motricité.
- Pratiquer régulièrement certains exercices, afin de favoriser une meilleure appréhension de son corps et de ses capacités.
- Participer aux « ateliers équilibre » est donc un premier pas pour rompre le cercle vicieux qui conduit trop souvent à l'isolement.

→ COMMENT ?

Un atelier comprend 12 séances d'une heure et demi chacune. Un cycle complet comprend trois ateliers répartis de Septembre à Juillet.

Une séance individuelle d'évaluation des capacités de la personne est effectuée avant le démarrage des séances collectives afin de proposer un programme adapté. Le

nombre de participant est limité à 10 personnes maximum.

Les exercices proposés sont ludiques, se déroulent dans une ambiance conviviale en respectant le rythme de chacun. Pour aborder les différents exercices, deux méthodes sont employées : « douces » et « dynamique ».

Le facteur intellectuel est aussi pris en compte

→ QUAND ?

A Junas, rendez-vous est donné le Jeudi de 10 h à 11 h 30.

D'autres Ateliers sont en place, comme à Congénies ou Sommières

→ COÛT

Sous couvert d'une adhésion de 12€ à l'Association, une participation financière de 65 € par atelier trimestriel est demandée.

→ POUR EN SAVOIR PLUS

Dès aujourd'hui pour toute information complémentaire ou inscription, vous pouvez contacter

Christine GILABERT.

Association « Le Bon Temps »

06 52 04 83 88

c.gilbert@le-bon-temps.fr

www.le-bon-temps.fr



le
Bon temps