

UN ATELIER BIEN VIEILLIR

octobre
2024
à janvier
2025

PRÈS DE CHEZ VOUS

Sur 12
séances



Pour tout renseignement :

Au LEMM
CIAS Moselle et Madon
2, place des Tricoteries
54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Création CCMM - juin 2023 - NPJSLVP

LEMM Lien
en Moselle
et Madon
espace emploi - mission locale - CIAS

Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Nord-Est

Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
MEURTHE-ET-MOSELLE

DÉPARTEMENT
**MEURTHE
& MOSELLE**

CIAS Centre
Intercommunal
d'Action
Sociale

moselle
et madon

L'équilibre est assuré par trois capteurs :



les yeux



l'oreille interne



les pieds

- ➔ **Tomber arrive à tout âge**, mais la fréquence et la gravité de la chute augmentent avec l'âge et la réduction de la mobilité.
- ➔ **La perte d'autonomie** est souvent la conséquence d'une ou plusieurs chutes, causées par un moins bon contrôle de l'équilibre.
- ➔ **L'équilibre peut se rééduquer** et surtout, il doit se travailler et se parfaire tout au long de la vie.

Améliorer la qualité de vie des personnes âgées

Un atelier pour être à l'écoute de son corps et ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique.



12 séances gratuites

d'une heure hebdomadaire d'activités physiques adaptées avec un professionnel



Préserver son autonomie



Développer et entretenir son équilibre



Allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté



Le lieu sera défini en fonction de la résidence des participants
Possibilité de covoiturage et services de transport T'MM et T'MM+



Centre
Intercommunal
d'Action
Sociale



Cet atelier bien vieillir vous intéresse...

Pour nous permettre de l'organiser,
merci de retourner ce coupon-réponse
de préférence avant le 22 septembre 2024, à

LEMM (Lien en Moselle et Madon)
CIAS Moselle et Madon
2, place des Tricoteries 54230 Chaligny
ou par mail à cias@cc-mosellemadon.fr
ou par téléphone au 09 74 36 04 50

Vous serez convié(e) à participer le mardi 24 septembre
après-midi à une REUNION D'INFORMATION
sur le déroulement de cet atelier.

Préinscription atelier bien vieillir octobre 2024

Personne seule

Couple

Nom(s)

Prénom(s)

Adresse

.....

Téléphone

Mail