



Les **Rencontres**
Santé



L'ÉQUILIBRE
Où en êtes-vous ?

Image © Thinkstock

Atelier Équilibre[©]

Pour gagner en aisance, confiance et sécurité,
l'Atelier Équilibre[©] propose aux plus
de 60 ans une solution active pour
un mieux vivre au quotidien.





Dans la vie quotidienne, le simple fait de se déplacer est une situation d'équilibre que nous régulons en permanence.

Pour gagner en aisance, confiance et sécurité, la Mutualité Française Limousin vous propose de participer à un Atelier Équilibre[®], qui se déroulera les mardis de fin mars à fin juin, de 10h à 11h, dans la salle d'activités physiques de l'Hôpital de Jour Baudin (Limoges).

Réunion de présentation

Mardi 13 mars 2012 à 10h

Salle du conseil d'administration de la Mutualité

(39 avenue Garibaldi, Limoges)

Qu'est ce qu'un Atelier Équilibre[®] ?

- **Un groupe de personnes de plus de 60 ans** (limité à 15 personnes).
- **10 séances** qui ont pour but de renforcer l'équilibre, d'apprendre comment réagir en cas de chute et à se relever en peinant le moins possible (1 séance d'une heure par semaine).
- **2 tests** (un avant et un après) permettent d'ajuster le contenu des séances aux besoins des participants et d'évaluer la progression.
- **En complément, deux séances de 2 heures chacune** sont proposées sur les thèmes de la nutrition et de l'aménagement de l'habitat.
- **A l'inscription, seront demandés un certificat médical de non contre-indication, et une participation financière de 5 euros par personne pour l'ensemble de l'atelier.**

Information - Inscription

Contact : Julien Moratille

Tél. : 05 19 99 25 17