



Equilibre en Bleu

Ateliers de prévention des chutes à Luigny

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : mieux se déplacer, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne.

Conférence de Présentation le

Mardi 19 septembre 2023

De 14h30 à 16h30

Salle des fêtes, place Abbé Krier
28480 Luigny

Tous les Lundis à partir du

Lundi 25 septembre de 16h00 à 17h00

20 séances, sur le thème de l'équilibre et la prévention des chutes,

Proposé par Claire de l'association Siel Bleu

Renseignements et inscriptions

Claire VASSEUR

Responsable départementale de l'Eure-et-Loir

Tel : 06.21.49.24.74

E-mail : claire.vasseur@sielbleu.org



La santé
par l'activité physique
adaptée !

