

Atelier Prévention des Chutes

Vous êtes retraité ?

Vous vivez à votre domicile ?

Le Centre Communal d'Action Sociale et la CARSAT Midi-Pyrénées s'associent pour vous proposer, dès le mois de mars, un **Atelier Prévention des Chutes**, près de chez vous.

Vous souhaitez :

- améliorer votre condition physique
- apprendre les gestes qui évitent la chute
- diminuer la gravité de la chute
- apprendre à vous relever du sol en toute sécurité
- garder ou retrouver confiance en vous
- vivre chez vous autonome et plus longtemps

Cet atelier est fait pour vous !

En pratique :

- 12 séances de 1h à 1h30 sur 3 mois, 1 ou 2 fois par semaine
- groupe de 10 à 15 personnes dans une ambiance conviviale
- des informations et des apports pratiques avec réalisation de tests
- une participation de 36 EUR pour l'ensemble des séances ou 16 EUR pour les personnes non imposables

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations au 05.62.44.47.69, ou à venir nous rencontrer au 29 bis rue Georges Clemenceau.