

Atelier prévention des chutes



Cher(e)s aidant(e)s

Fatigue, baisse de la vue, diminution de la concentration sont autant de facteurs favorisant les pertes d'équilibre voire les chutes. Après 65 ans, les risques s'accroissent.

Pourtant, ce n'est pas une fatalité ! En collaboration avec l'association SIEL BLEU et avec le soutien financier de la région SUD, nous vous proposons un atelier **prévention des chutes**. Cette activité sera suivie d'un repas convivial au restaurant.

Cette sortie aura lieu le

Lundi 22 août de 10h00 à 14h30

9h45 Accueil : Nous vous donnons Rendez-vous à la Maison du Bel âge de Saint Giniez (voir plan d'accès au dos)

10h00 -12h00 Atelier Prévention des chutes : Un.e éducateur sportive de l'Association Siel Bleu animera une séance ponctuée d'exercices et de conseils pour entretenir son équilibre. Prévoir une tenue confortable et adaptée à la pratique sportive.

12h15 – Déjeuner au Restaurant Brasserie O'Parc, au sein du parc Chanot

Inscription : Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire. Si vous êtes intéressé(e), contactez-nous dès à présent au 04.91.70.76.53. ou Au 06.50.38.52.43
Nous vous recontacterons ensuite à la date limite d'inscription (**10/08/2022**) pour confirmer votre participation à cette journée ou votre positionnement sur liste d'attente.

Coût : 10€/personne

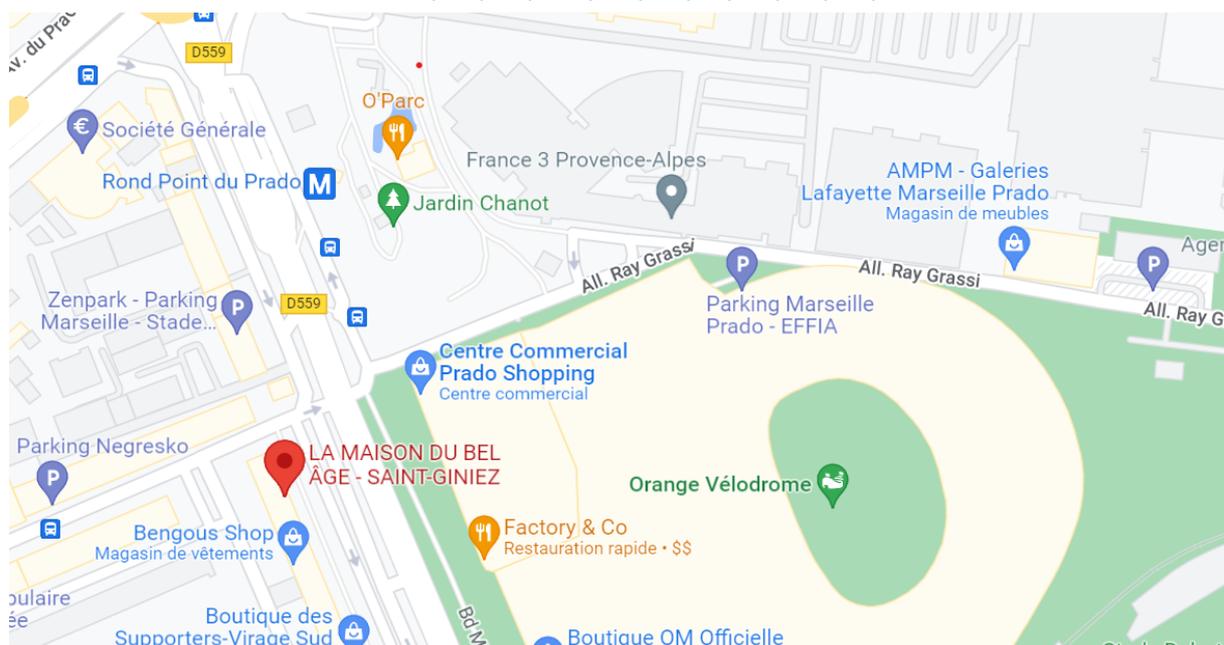
Si votre participation est confirmée, il vous faudra adresser le règlement par courrier postal à l'adresse suivante : « Association A3, Hôpital Ste Marguerite, 270 Av. de Ste Marguerite, Pavillon 2 – Rdc, 13009 Marseille ».

Accès : Maison du Bel âge Saint Giniez

42-44 Boulevard Michelet 13008

Métro Rond point du Prado (ligne 2)

Bus : 19, 21, 22, 22s, B1, 23,41, 44, 45, 72,83



Prévoir une tenue confortable et des chaussures adaptées à la pratique sportive

NB : Pour quelque difficulté que ce soit (garde de votre proche, accès au lieu) nous sommes à votre écoute pour vous aider à trouver une solution qui facilitera votre venue.