



Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



France
services



PRÉVENTION DES CHUTES

1 Cycle de 12 séances de 1h

ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Séance d'information :

Vendredi 14 Novembre 2025 de 14h30 à 15h30

Séances de l'atelier :

Les vendredis du 21 novembre 2025 au 13 mars 2026

De 14h30 à 15h30

A la médiathèque

6 rue du Moulin – 68510 SIERENTZ

La délivrance d'un certificat médical sera demandée



Première cause accidentelle chez les plus de 65 ans les chutes peuvent avoir des conséquences graves. Elles entraînent une perte de confiance en soi et provoque la peur de tomber. Entretenez votre équilibre et préservez votre sécurité au quotidien à travers des conseils et des exercices adaptés.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Bouger en sécurité
- Stimuler son équilibre
- Renforcer son agilité et sa force musculaire
- Prévenir les chutes
- Apprendre à se relever en cas de chutes



Calendrier des séances :

Séance d'information : le vendredi 14 novembre 2025
de 14h30 à 15h30

Séance 1 : vendredi 21 novembre 2025 de 14h30 à 15h30 (test de 15-20 min par participant)

Séance 2 : vendredi 28 novembre 2025 de 14h30 à 15h30

Séance 3 : vendredi 12 décembre 2025 de 14h30 à 15h30

Séance 4 : vendredi 19 décembre 2025 de 14h30 à 15h30

Séance 5 : vendredi 09 janvier 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 6 : vendredi 16 janvier 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 7 : vendredi 23 janvier 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 8 : vendredi 30 janvier 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 9 : vendredi 06 février 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 10 : vendredi 13 février 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 11 : vendredi 06 mars 2026 de 14h30 à 15h30

Séance 12 : vendredi 13 mars 2026 de 14h30 à 15h30 - (test de 15-20 min par participant)

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au 03 89 20 79 43

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :