

## Équilibre et Vous

L'Atelier « Équilibre et Vous » proposé est constitué de 10 séances de gymnastique spécifique à la prévention des chutes chez les séniors. Leur apprendre à se relever du sol, parler de l'aménagement de la maison et des espaces extérieurs contribuent à bien situer la chute et ses conséquences dans la vie quotidienne.

La chute est malheureusement un accident assez fréquent chez la personne de plus de 65 ans, les conséquences sont importantes tant sur le plan physique que psychologique. En adhérant à ce programme vous pratiquerez au sein d'un groupe peu nombreux. Les séances de gymnastique sont douces et visent à entretenir la mobilité, à garder confiance en soi et aussi à faire en sorte que les gestes de la vie quotidienne restent faciles à réaliser. En participant à un atelier « Équilibre et Vous » vous stimulerez la fonction d'équilibration. Le matériel utilisé est adapté, sans danger et l'animatrice est diplômée d'État en « activités physiques pour tous » et spécialement formée et agréée Jeunesse et Sports.

### En pratique :

L'atelier se déroule sur un trimestre, il faut s'y inscrire car le nombre de participants est limité, demande une participation financière et un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique.

### Contact :

Association « les Castors Sportifs » Club Cœur et Santé  
Dominique DORGLER  
5 bis rue de l'Eichwald, 68290 Sickert  
dominique.dorgler@gmail.com  
06 87 28 63 74

## Équilibre et Vous

Fiche d'inscription à l'Atelier « Équilibre et Vous »

Commune : Soppe le Bas

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal et Commune : .....

N° de téléphone : .....

Nom de la personne à contacter en cas d'urgence :

N° de téléphone de cette personne : .....

Participation financière : 50 €

En m'inscrivant, je m'engage à suivre les cours de gymnastique de prévention des chutes selon le calendrier ci-dessous :

**Jeudi à 10h, salle communale de Soppe le Bas,**

• 07/14/21/28 janvier 2016

• 04/25 février 2016

• 03/10/17/24 mars 2016

Signature du pratiquant :