

RENCONTRE SANTÉ

Stop chutes : *je m'équilibre*



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**Tous les jeudis
matins**

**Du 03 Octobre au 19
Décembre 10h à 11h**



SALLE DES ASSOCIATIONS



(ANCIENNE MAIRIE)
PLACE DE LA MAIRIE
LEMPDES SUR ALLAGNON

ANIME PAR :

- **MARIE-FRANCE
HERMET
(EDUCATRICE
SPORTIVE)**



UN PROGRAMME DE :

- 2 séances de tests en début et fin de parcours
- 10 séances d'activités physiques adaptées

PUBLIC : Personne de plus de 60 ans souhaitant se renforcer, améliorer sa condition physique, prévenir la perte d'équilibre et réassurer sa stabilité posturale.

**Inscription gratuite et
obligatoire
Nombre de places limité**

**Evelyne DELANOUE
e.delanoue@mfara.fr**

06 47 87 98 54



#Rencontresanté


**Haute-Loire
le DÉPARTEMENT**


cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



Lempdes sur Allagnon

Pas d'âge pour le sport !

La **pratique d'activité physique** permet d'être **énergique, heureux**, de se **maintenir plus longtemps en bonne santé**, de **rester autonome** et de **diminuer les douleurs musculaires et articulaires**. La pratique d'activité physique permet de lutter contre les risques de chutes. Venez participer à l'atelier « Stop chute, je m'équilibre » de façon à vous rassurer sur vos capacités physiques, reprendre ou conserver une activité adaptée.



Faut-il plus de raisons pour venir tester ?

ATELIER de 12 séances
D'ACTIVITE PHYSIQUE
1h/séance
Encadrées par des
PROFESSIONNELS DU SPORT

Convaincurel) ? Réservez les dates !

Pensez-y

Séance Tests 9h30 – 11h30
Jeudi **03 octobre** 2024

Jeudi **10 octobre** 2024

Jeudi **17 octobre** 2024

Jeudi **24 octobre** 2024

Jeudi **31 octobre** 2024

Jeudi **07 Novembre** 2024

Jeudi **15 novembre** 2024

Jeudi **21 novembre** 2024

Jeudi **28 novembre** 2024

Jeudi **05 décembre** 2024

Jeudi **12 décembre** 2024

Séance Tests 9h30 – 11h30
Jeudi **19 décembre** 2024

→ Nécessité d'un **certificat médical** de **non contre-indication** à la **pratique sportive**.

Apportez une **tenue confortable** et des **chaussures de sport**, ainsi qu'une **bouteille d'eau** et votre **bonne humeur** !

Evelyne DELANOUE

Responsable d'Activité prévention et promotion
de la santé

06 47 87 98 54 / 04 71 46 80 81

e.delanoue@mfar.fr

Salle des associations

(Ancienne Mairie)

LEMPDES SUR ALLAGNON

De
10h00
à 11h00