

5, Rue de Paris 23000 GUERET

☎ 05.55.41.46.40 ✉ lapausedesaidants23@orange.fr

Atelier équilibre

- * Préserver ses capacités physiques
- * Partager des expériences
- * Echanges et convivialité
- * Animé par Siel Bleu

Ces ateliers favorisent la préservation de l'équilibre physique, social et moral afin de retarder les effets du vieillissement par une meilleure qualité de vie.

Plusieurs thèmes seront abordés :

- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- Prévention des comportements et éléments à risque
- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

20 séances : 1 séance d'1 heure chaque semaine
Participation : 8 € (pour l'ensemble des séances)
Inscription obligatoire

Atelier équilibre

Coupon d'inscription à retourner avant le **25 Août 2021** « La Pause des Aidants » 5, Rue de Paris
23000 GUERET ou par mail : lapausedesaidants23@orange.fr

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

N° tel :

e-mail :

J'aide au quotidien un proche : oui non

Programme

<u>Thèmes</u>	<u>Dates</u>
<u>Séance 1</u>	Mercredi 8 septembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 2</u>	Mercredi 15 septembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 3</u>	Mercredi 22 septembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 4</u>	Mercredi 29 septembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 5</u>	Mercredi 6 octobre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 6</u>	Mercredi 13 octobre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 7</u>	Mercredi 20 octobre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 8</u>	Mercredi 27 octobre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 9</u>	Mercredi 3 novembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 10</u>	Mercredi 10 novembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 11</u>	Mercredi 17 novembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 12</u>	Mercredi 24 novembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 13</u>	Mercredi 1 décembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 14</u>	Mercredi 8 décembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 15</u>	Mercredi 15 décembre 2021 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 16</u>	Mercredi 5 janvier 2022 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 17</u>	Mercredi 12 janvier 2022 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 18</u>	Mercredi 19 janvier 2022 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 19</u>	Mercredi 26 janvier 2022 de 9h30 à 10h30
<u>Séance 20</u>	Mercredi 02 février 2022 de 9h30 à 10h30

