



Equilibre en Bleu – Prévention des chutes

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et lever en confiance. Mais il existe des solutions...



Venez assister à un cycle de prévention des chutes

Objectifs

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre.
- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol.
- Optimisation de la marche.
- Reprise de confiance en soi

Réunion d'information :

**Vendredi 5/12
À 10h**

**Salle Talièsin à La
Forest Landerneau**

Avec le soutien de
nos partenaires :



Coordonnées / inscription ?

Le Reun-Bizien Hélène

Responsable du Finistère

06 69 75 97 82

helene.lereunbizien@sielbleu.org

Suivez nous :



www.sielbleu.org

Donnons le sourire
à votre santé !

