

CET ATELIER SE DÉROULERA
LES MERCREDIS MATIN DE 10H15 À 11H15

Vous serez convié(e) à participer
à une RÉUNION D'INFORMATION PRÉALABLE
le mercredi 04 mars à 10h15 à la salle Fitness

Possibilité de covoiturage
et services de transport T'MM et T'MM+

**Pour tout renseignement
et inscription :**

Au LEMM
CIAS Moselle et Madon
2, place des Tricoteries
54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

LEMM Lien
en Moselle
et Madon
espace emploi - mission locale - CIAS

Création CCMM - février 2026 - NPJSVP

UN ATELIER BIEN VIEILLIR

**à partir
du
11 mars**

SALLE FITNESS À L'AQUA'MM

**Sur 12
séances**



Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Nord-Est

Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
MEURTHE-ET-MOSELLE

DÉPARTEMENT
**MEURTHE
& MOSELLE**

CIAS Centre
Intercommunal
d'Action
Sociale

LIEN EN MOSELLE
ET MADON
**moselle
et madon**

L'équilibre est assuré par trois capteurs :



les yeux



l'oreille interne



les pieds

Améliorer la qualité de vie des personnes âgées

Un atelier pour être à l'écoute de son corps et ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique.



➔ **Tomber arrive à tout âge**, mais la fréquence et la gravité de la chute augmentent avec l'âge et la réduction de la mobilité.

➔ **La perte d'autonomie** est souvent la conséquence d'une ou plusieurs chutes, causées par un moins bon contrôle de l'équilibre.

➔ **L'équilibre peut se rééduquer** et surtout, il doit se travailler et se parfaire tout au long de la vie.

12 séances gratuites

d'une heure hebdomadaire d'activités physiques adaptées avec un professionnel



Préserver son autonomie



Développer et entretenir son équilibre



Allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté

