

ATELIERS ÉQUILIBRE

prévention des chutes



à partir de septembre 2025



Service Bien Vieillir
CCAS
Lons-le-Saunier

VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ?

Vous souhaitez renforcer votre équilibre, améliorer votre coordination, gagner en assurance dans vos déplacements ? Cet atelier est fait pour vous !

UN PROGRAMME ADAPTÉ À VOS BESOINS

Organisé par le **Service Bien Vieillir** du CCAS de Lons-le-Saunier, cet atelier est financé par la Conférence des financeurs du Département du Jura.

- Deux groupes de 12 personnes
- 24 séances hebdomadaires d'1h
- Animé par un intervenant spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA) avec l'association SIEL BLEU

OBJECTIFS

- Prévenir les chutes
- Renforcer vos appuis et votre équilibre
- Retrouver confiance dans vos gestes du quotidien
- Partager un moment convivial avec d'autres seniors

OÙ ? Puits Salée, Lons-le-Saunier.

QUAND ? Tous les lundis de 10h à midi : le programme commencera le **1^{er} septembre** par une conférence d'information où il sera également possible de s'inscrire.

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES (24 personnes max.)

- Service Bien Vieillir : 03 84 47 88 15
- Mail : kvillerot@lonslesaunier.fr

**ENSEMBLE, PRÉSERVONS VOTRE AUTONOMIE
ET VOTRE SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN !**