

ATELIERS DE PREVENTION DES CHUTES POUR LES PERSONNES AGEES DE PLUS DE 65 ANS

Vous avez peur de tomber ou vous appréhendez de sortir seul suite à ce risque d'accident, qui peut entraîner un traumatisme.

35 % des personnes de plus de 65 ans sont victimes de chutes au minimum une fois par an. Le service autonomie du territoire Sud Grésivaudan et ses partenaires de la coordination organisent des ateliers de prévention sous-forme de séances de gym douce avec des exercices, à destination des personnes âgées de plus de 65 ans.

Souplesse, reconnaissance d'un danger, appréhension d'un obstacle, de maîtrise de l'équilibre seront au programme de chaque séance de gym douce.

Ce nouveau service vous est proposé pour le premier semestre sur les cantons de Pont-en-Royans et de Tullins.

Une conférence d'information aura lieu :

- Pour le secteur de Pont-en-Royans,
le mardi 04 mars de 15h00 à 16H00
à la salle des associations
de **Saint-Just de Claix**
- Pour le secteur de Tullins
le vendredi 07 mars de 15h00 à 16h00
à la salle polyvalente
de **Poliénas**

15 séances vous seront ensuite proposées, **à raison d'une par semaine** et pour 15 participants.

- Pour le secteur de Pont-en-Royans,
Les jeudis de 14h00 à 15h00 du 20/03 au 17/07/2014 (hors jours fériés)
A la salle du Rocher
De **Saint-Romans**
- Pour le secteur de Tullins,
Les mercredis de 9H30 à 10H30 du 19/03 au 25/06
A l'EHPAD (établissement « maison de retraite ») Résidence l'Arc en Ciel
A **Tullins**

Ces séances sont gratuites. Une cotisation annuelle de 15 € vous sera demandée par l'association Siel Bleu.

Les modalités d'inscription vous seront communiquées lors de la conférence.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le service autonomie au 04 76 36 38 38.

