

# asc

## ASSOCIATION SANTÉ CHARONNE

Pour continuer à bouger avoir les bons  
réflexes et conserver son équilibre,  
participez à l'atelier

### PRÉVENTION ... DES CHUTES

Si j'étais venu,  
j'aurais pas chu !



On sait que pour se maintenir en bonne santé il est important de bouger et d'entretenir sa force musculaire. Pour cela il faut garder de la souplesse, conserver une certaine confiance en soi et avoir de bons réflexes afin d'éviter les chutes.

L'atelier « Prévention des chutes » propose à chaque participant des exercices ludiques pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes.

Chaque participant bénéficie d'un accompagnement individualisé et d'exercices adaptés.

Ces ateliers sont aussi des moments d'échanges et de convivialité au cours desquels chacun peut faire partager son expérience aux autres.

## Modalités

Ces ateliers se déroulent sur 12 séances d'1 heure réunissant un maximum de 15 personnes.

Ils sont organisés en collaboration avec le PRIF et l'association « Des soins et des liens » et animés par un professionnel.

Ils sont gratuits mais se font sur inscriptions.



61 bis boulevard de Charonne  
75011 PARIS  
[contact@association-sante-charonne.org](mailto:contact@association-sante-charonne.org)

## Calendrier et horaire

2 groupes hebdomadaires : mardi ou mercredi de 16h à 17h

## Nous contacter

Afin de pouvoir y participer il est nécessaire de s'inscrire :

- Par mail : [santecharonne@gmail.com](mailto:santecharonne@gmail.com)
- Par téléphone : 07 82 77 59 82
- En venant à la permanence le mardi de 17h30 à 19h.