

# Poulp'en équilibre

## Maison Sport Santé

GRATUIT

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez maintenir et/ou améliorer votre équilibre ?

Venez participer à des ateliers adaptés et ludiques qui vous aideront à être en confiance !

Sainte-Pazanne  
Rouans  
Pornic

### Renseignements :

virginie.lediagon@lepoulp.fr  
06 37 75 25 42

### Inscriptions en ligne :

www.lepoulp.fr

# DES ATELIERS D'ÉQUILIBRE SONT PROPOSÉS POUR LES SENIORS

## OBJECTIF GENERAL

Prévenir et diminuer le risque de chute grâce à un programme spécifique favorisant l'entretien de l'équilibre et l'envie de bouger (10 séances).

Une sensibilisation à l'alimentation avec l'association Campus Fertile (1 séance)

## UN PROGRAMME PERMETTANT

- La conservation de la souplesse et de la tonicité musculaire afin de préserver une autonomie maximale et des déplacements en confiance
- Le développement de l'équilibre et l'automatisation des réflexes d'évitement de la chute
- L'acquisition de techniques de redressement et d'accroupissement en toute sécurité
- L'acceptation de la chute comme un élément possible de la vie pour minimiser son impact psychologique



Les vendredis de 9h00 à 10h00



11 séances du 19 janvier au 19 avril 2024

10 personnes maximum



Sainte Pazanne  
Maison des associations  
Place de Retz, Sainte-Pazanne



Les jeudis de 14h30 à 15h30



11 séances du 1 février au 16 mai 2024

10 personnes maximum



ROUANS  
Salle des loisirs  
Allée de la cure, Rouans



Les lundis de 9h15 à 10h15



11 séances du 11 mars au 10 juin 2024

10 personnes maximum



Pornic  
Maison des associations  
4 rue de Lorraine



Gratuit, intégralement pris en charge par la conférence des financeurs de Loire Atlantique