

# L'équilibre

## où en êtes-vous ?

### TESTS



Pouvez-vous vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ?



Pouvez-vous faire une dizaine de pas les yeux fermés ?



Pouvez-vous monter sur une chaise sans difficulté ?



Pouvez-vous garder un pied levé plus de 10 secondes ?



Pouvez-vous marcher une dizaine de mètres sur une bordure de trottoir ?



# L'ÉQUILIBRE

OU EN ÊTES-VOUS ?



Pour tout renseignement,  
contacter :

Mlle DAYMARD

Mme BASCOUL

05.62.13.43.70 / 93

## • Vous avez 60 ans et plus

La **DEPENDANCE PHYSIQUE** est un des risques importants du grand âge, elle restreint la **LIBERTE** et les **CHOIX DE VIE**.

L'entrée dans cette dépendance est souvent la conséquence d'une ou plusieurs **CHUTES**, causées à cet âge par un **MOINS BON CONTROLE DE L'EQUILIBRE**.

Mais l'équilibre peut **SE REEDUQUER** et surtout, il doit **SE TRAVAILLER** et se parfaire **TOUT AU LONG DE LA VIE**.

Vous êtes encore jeune et en forme, mais chaque jour cette aptitude diminue si vous ne l'entretenez pas

Vous avez des difficultés à vous déplacer, parfois votre équilibre est précaire



En France, **2 millions** de chutes par an chez les personnes de **plus de 65 ans**

## • Des ateliers s'organisent près de chez vous

**12 séances** pour

améliorer votre condition physique

développer et entretenir votre équilibre

reprendre confiance en vous

inscrivez-vous dans un atelier **Equilibre**