



# L'Association Alsace Eureka Equilibre

En partenariat avec :  
La Ville de Strasbourg  
L'Action Sociale Juive

La Caisse Régionale d'Assurance Vieillesse Alsace Moselle

La Caisse Régionale d'Assurance Maladie Alsace Moselle

Le Conseil Général du Bas-Rhin

La Mutualité Sociale Agricole d'Alsace

L'Agence Régionale de la Santé

Le Régime Social des Indépendants Alsace

Le groupe REUNICA

Le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

Les Aînés Ruraux du Bas-Rhin

La Caisse d'Assurance Accidents Agricole du Bas-Rhin

MUTUALIA Alsace-Grand Est



# Les ateliers EQUILIBRE



## CONFERENCE - DEBAT

Jeudi 02 février 2012 à 14h00

Synagogue de la Paix

1a, Rue Hirschler

67000 STRASBOURG

Entrée  
Libre

Ouvert  
à tous



Comment éviter les chutes ?

**Tomber n'est pas une fatalité et garder l'équilibre, cela s'apprend !**

L'Association "Alsace Eureka Equilibre", la Ville de Strasbourg vous invite à la présentation du programme Atelier Equilibre précédée d'une conférence débat sur le thème de

## La fonction d'équilibre et les troubles liés au vieillissement

animée par le

Docteur Catherine MARTIN-HUNYADI,

Médecin en rééducation fonctionnelle, à l'hôpital de jour St François de  
STRASBOURG



# L'atelier EQUILIBRE

Les chutes peuvent avoir des conséquences graves. Elles se produisent le plus souvent au domicile et peuvent entraîner un sentiment d'inquiétude, occasionner une appréhension de la marche.

L'atelier ÉQUILIBRE est avant tout un outil de prévention.

Par le travail en ateliers EQUILIBRE vous apprenez en douceur et à votre rythme à :

- Bouger en sécurité
- Stimuler votre équilibre
- Renforcer votre agilité et votre force musculaire

avec un animateur formé.

Entretenir son équilibre tout au long de sa vie renforce la confiance en soi, l'aisance corporelle et les relations sociales.

Si vous vous sentez concerné ou si vous connaissez des personnes dans votre entourage qui souhaitent entretenir leur équilibre, alors n'hésitez pas, rejoignez-nous ou parlez-en autour de vous

Pour garder ou retrouver votre équilibre, gagner en indépendance et en liberté participez, dans une ambiance conviviale, à un atelier Équilibre !

# Programme de la rencontre du 02 février 2012

- Accueil à 14h00
- Conférence débat : "la fonction d'équilibre et les troubles liés au vieillissement"  
*Animée par le Dr Catherine MARTIN HUNYADI*
- Présentation des ateliers Equilibre  
*Animée par Annick GARCIA, chargée de projets de la CRAM Alsace Moselle et un animateur Equilibre*
- Inscription au cycle des ateliers Equilibre pour les personnes intéressées

Les ateliers Equilibre se dérouleront  
Tous les lundis de 10h00 à 11h00  
du 13 février 2012 au 21 mai 2012  
*Participation de 40 € pour l'ensemble du cycle*

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :  
Annick GARCIA, Chargée de projets      ☎ 03 88 25 26 28  
Ville de Strasbourg : Ligne info senior      ☎ 03 88 60 96 66