

# Bien vivre votre retraite

## L'équilibre

CYCLE D'ATELIERS

 Séances d'activités Physique : optimiser sa forme physique afin de préserver son autonomie

**Conférence débat :  
Mardi 20 septembre 2016 à 14h00**

**Salle de la Rôtisserie  
115, Grand rue à HAGUENAU**

**Animée par un médecin en rééducation fonctionnelle  
et une chargée de projets**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## L'équilibre

Les ateliers Equilibre vous proposent des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...), des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre, des recommandations en matière d'aménagement du logement et de nutrition. Vous vous sentirez plus à l'aise dans vos déplacements, apprendrez à vous relever du sol et à appliquer les bons gestes au quotidien.


Un atelier équilibre se compose de 10 séances d'une heure et de 2 séances test.

Un animateur formé vous propose des exercices dans une ambiance conviviale.



## Informations pratiques

 **Calendrier des séances :** Tous les mardis de 14h30 à 15h30 du 27 septembre au 20 décembre 2016

 **Participation pour l'ensemble du cycle :** Sur inscription auprès de l'Association Atout Age Alsace  
Atelier payant 20 € par personne

**Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :**

**Secrétariat AAA :**

 03 89 20 79 43

**Email :**

[msaservices@alsace.msa.fr](mailto:msaservices@alsace.msa.fr)

## EN PARTENARIAT AVEC :



## ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Votre Avantage Santé !