

# Bien vivre votre retraite

## L'équilibre

CYCLE D'ATELIERS

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

### Conférence débat

**Vendredi 07 octobre 2016 à 14h00**  
**Maison des Associations - Salle 01**  
**2, rue du Tribunal à WISSEMBOURG**

Animée par un médecin en rééducation fonctionnelle, une chargée de projets et un éducateur sportif diplômé



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 vendredis de 15h00 à 16h00 du 14 octobre 2016 au 20 janvier 2017
-  **Participation pour l'ensemble du cycle :** Atelier payant 20€ par personne

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

**Secrétariat AAA :** ☎ 03 89 20 79 43  
**mail :** [msaservices@alsace.msa.fr](mailto:msaservices@alsace.msa.fr)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

