



# Communiqué de presse

Lundi 16 novembre 2015

## *Seniors: l'équilibre, où en êtes-vous ?*

# Atelier équilibre-prévention des chutes

**Dans le cadre du Programme Prévention Santé Seniors, une présentation du module Equilibre – Prévention des chutes se déroulera le mercredi 9 décembre 2015 à 09h30 à la salle du Cromois (2, avenue du Parc à Quetigny). Entrée libre pour tous les seniors.**

Le module Equilibre se compose de 10 séances collectives et 2 entretiens individuels. Les participants travaillent leur équilibre à leur rythme pour diminuer les risques et la gravité des chutes, et apprennent à se relever du sol en confiance.

Pour mettre en place un module Equilibre à Quetigny, 12 personnes doivent s'inscrire. **Les séances suivantes auront lieu les mercredis matins de 09h30 à 10h30.**

Participation financière : 20 € par personne pour le module complet.  
Solution « Transport » possible sur demande en cas de problème de déplacement.

D'autres modules sont proposés dans le cadre du Programme Prévention Santé Seniors :  
Mémoire-Peps Eurêka, Alimentation, Médicament, Sommeil, Bien Vieillir.

Les séances collectives se déroulent une fois par semaine, et sont animées par des animateurs formés et des professionnels de la santé.

Si vous êtes intéressé(e) par l'un des modules du programme, n'hésitez pas à contacter la FAPA pour vous inscrire.

### **Renseignements-inscriptions auprès du coordonnateur :**

FAPA : 3 rue Jean Renoir – 21 000 DIJON – 03 80 30 07 81 – [fapa21@club-internet.fr](mailto:fapa21@club-internet.fr)

### **Les partenaires du programme :**

ARS, Carsat Bourgogne-Franche Comté, MSA Bourgogne, Mutualité Française Bourgogne, CPAM, CNRACL, RSI, Agirc-Arrco, Conseils Départementaux