



## SENIORS

# Entretenir sa forme pour rester autonome



Le risque de chute est diminué avec un bon équilibre. [Fédération Française Sports pour tous](#)

### ÉPERNAY

Le comité départemental Sports pour tous 51, en partenariat avec le Département, remet en place des ateliers prévention des chutes.

Les séances de « Seniors, gardez la forme et votre autonomie » doivent permettre de réduire les risques de chutes et leurs conséquences chez les personnes âgées, et par là même, leur permettre de vivre à leur domicile le plus longtemps possible en toute sécurité.

Chaque atelier se compose d'une heure d'activités physiques, avec

des exercices d'équilibre, de proprioception, de renforcement musculaire et d'une demi-heure de discussion et de conseils sur l'aménagement du domicile, les comportements sécuritaires à adopter...

Ces ateliers, qui reprennent le lundi 24 octobre, sont entièrement gratuits et se déroulent à la Maison des arts et de la vie associative d'Épernay les lundis de 14 heures à 15 h 30. ■

Contact et inscription auprès du Comité départemental Sports pour tous 51 : 03 26 07 68 47.

