

Atelier collectif  
gratuit  
**PREVENTION DES  
CHUTES**

MAINTENIR LES PERFORMANCES

En collaboration avec la  
mairie et le CCAS de St Jean

Personnes de  
+ de 60 ans

**GRATUIT**

**A Saint-Jean**

Les mardis du 31 janvier au 14 mars 2023  
10h-11h30

# PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Une équipe pluridisciplinaire de prévention, écoute, conseille et aide les personnes de plus de 60 ans pour leur permettre de :

**Continuer à vivre chez elles en toute sécurité, rester en forme le plus longtemps possible.**



Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, l'association ASA vous invite à participer à 5 ateliers collectifs de prévention des risques de chute. Dans un cadre bienveillant d'échanges et de conseils pratiques, nous vous proposons d'aborder divers thèmes du quotidien tels que l'activité physique, l'aménagement de l'espace, l'apprentissage du relevé du sol, la gestion des affects, la nutrition et la prise médicamenteuse. Nul besoin d'attendre d'être au sol pour prendre soin de sa santé !

## Par qui ?

Une équipe pluridisciplinaire : ergothérapeute, psychomotricienne, infirmière diététicienne.

## Où ?

Espace séniors, Les Granges, 33 route d'Albi : 31/01; 7/02 07/03 et 14/03  
Salle Résidence du Soleil, 60 chemin de Montrabé : 14/02

## Quand?

Du mardi 31 janvier au mardi 14 mars 2023



## Renseignements et inscription obligatoire :

**Auprès du CCAS au 05.32.09.68.25**

**Auprès d'ASA au 05.61.15.74.84**

Ateliers gratuits