

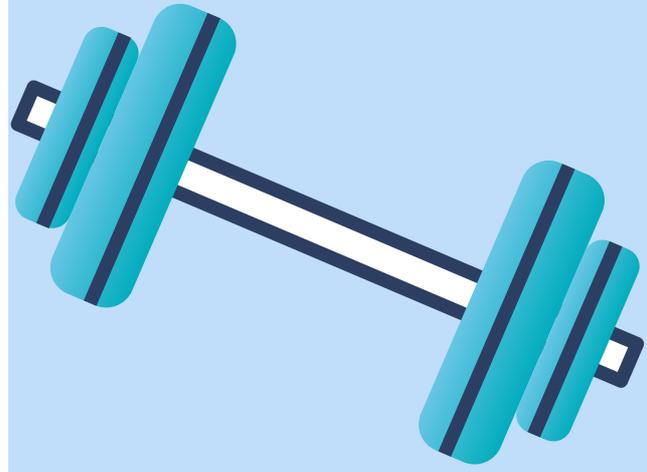
# DÉPENDANT ? MOI NON !

## Programme de prévention des chutes à domicile



Les séances sont encadrées par un professionnel en activités physiques adaptées.

# VOUS AVEZ PEUR DE CHUTER ?



**LE PROGRAMME,  
"DÉPENDANT ? MOI NON !"  
EST FAIT POUR VOUS !**

## Les Objectifs

- Travail de l'équilibre
- Réadaptation en sécurité
- Prévention de l'isolement et de la sédentarité
- Valorisation et maintien des capacités physiques
- Et bien d'autres encore...

***Cycle de 12 semaines, à raison de  
1 séance par semaine***

***Axel DAMESIN***

***Enseignant en activités  
physiques adaptées***

***apa@ehpad-lesblesdor.fr***

