

Équilibre, motricité, coordination.

Porteur de l'action

Unité Locale Croix Rouge Langogne

Description de l'action

L'action vise à prévenir les chutes et à maintenir l'autonomie des seniors par des ateliers centrés sur la recherche de l'équilibre, la motricité et la coordination, à travers des parcours et exercices adaptés.

Objectifs

- Prévention des chutes
- Maintien de l'autonomie

Calendrier / Modalités des actions

Du 01/01/2026 au 30/06/2026, 39 ateliers de 1 heure de 12 participants maximum.

Lieu(x)

EHPAD de Langogne.

Renseignements et inscriptions

DEREUME Véronique ☎ 06 83 42 11 84 ✉ veronique.dereume@croix-rouge.fr



**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**

