



Gym douce Activité physique / Prévention des chutes

Porteur de l'action : EHPAD Auroux Saint Nicolas

Description de l'action

De 14h à 15h : gymnastique douce auprès des résidents de l'EHPAD
15h30-16h30 : atelier prévention des chutes auprès des résidents de l'EHPAD et des habitants du bassin aurousien

Objectifs

- Equilibre / Prévention des chutes / déplacements
- Maintien ou amélioration musculaire
- Repères spatiotemporels
- Communication / relation (inclusion sociale)

Calendrier / Modalités des actions

1 fois par semaine les vendredis de 14h à 16h30

Lieu(x) : Salle d'activités de l'EHPAD d'Auroux

Renseignements et inscriptions

Mme AMARGIER Gaele ☎ 04.66.69.55.94

✉ secretariatauroux@associationstnicolas.fr

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

