

**Vous avez peur de tomber,  
ne pas pouvoir, ne pas savoir  
vous relever ?**



**L'Association Jeunes Pousses et Beaux Sarments**  
envisage de mettre en place,  
le mardi après-midi, entre le 7 octobre et le 16 décembre,  
dans la salle d'exercices de Saint Laurent d'Oingt,  
un atelier **Équilibre et prévention des chutes**,  
avec **Aurélie MERTES**

Adopter les bons réflexes,  
Reprendre confiance en soi,  
Maintenir et/ou améliorer l'autonomie,  
Préserver, améliorer et restaurer la fonction d'équilibration,  
Tels sont les objectifs des ateliers équilibres.  
Les participants exercent leur corps et stimulent leurs sens  
pour conserver leur équilibre.

**Programme de 10 séances d'activité physique adaptée**

**15 participants maximum**

Renseignements complémentaires :

- Aurélie MERTES : 06 75 36 39 26

- Andrée SAPIN : 06 28 46 74 72

**N'hésitez pas à nous rendre visite  
le samedi 30 août de 9h à 13h  
au Forum des Associations  
de Val d'Oingt !**