

PROGRAMME PROXIMITE AUTONOMIE DE L'AVANCEE EN AGE (P3A)



Atelier "équilibre et prévention des chutes" Secteur de Saint -André

Ateliers de prévention réalisés grâce au soutien financier du GIE-Vieillesse Actif et de Muta Réunion :

Séances	Thématique	Date de la séance	Horaires	Lieu de réalisation
Séance n°1	Test d'évaluation des risques de chute	Jeu di 19/05/2016	8h30 à 11h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n°2	Atelier relevé sol + exercices équilibre	Jeudi 26/05/2016	9h à 10h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n°3	Atelier relevé sol + exercices équilibre	Jeudi 02/06/2016	9h à 10h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n° 4	Atelier découverte tai-chi	Mercredi 08/06/2016	9h à 10h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n°5	Atelier découverte gymnastique douce	Mercredi 15/06/2016	9h à 10h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n°6	Atelier prendre soin de ses pieds / Diététique	Jeudi 23/06/2016	8H30 à 11h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n°7	Bilan diagnostic du lieu de vie/ conseils sur l'aménagement du logement et les aides techniques	Jeudi 30/06/2016	8h30 à 11h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n° 8	Atelier d'expression corporelle relevé du sol	Mardi 05/07/2016	8h30 à 11h30	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André
Séance n°9	Evaluation finale	Jeudi 18/08/2016	9h à 11h	Case Chemin Lebon / 2 Lot Moutoucomorapoullé – 97440 St André



Participation à l'atelier : Les places étant limitées, merci de vous inscrire auprès de l'ORIAPA / 0692 86 73 13 - 0262 20 39 37

Nos partenaires :

