



Prévention des chutes

Atelier gratuit

Spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui ont peur de chuter, cet atelier est animé par Céline Vuilliomenet, physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes. Au programme :

- Identification des facteurs de risque et conséquences d'une chute
- Conseils pratiques et pistes pour éloigner le risque de chute
- Démonstration d'exercices faciles à faire à la maison

Nous vous invitons à cette présentation où vous apprendrez à adopter un comportement adéquat et à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité et ainsi éloigner le risque de chute.

Tarif : Gratuit – Sur inscription. Ouvert à toutes et tous.

Lieu : Centre Holys - Bourguillards 7 - Saint-Blaise

Date : Mardi 7 février 2023 de 13h30 à 14h30

En collaboration avec les communes d'Enges, Hauterive, La Tène et Saint-Blaise et avec le centre Holys



Renseignements et inscriptions :

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77 – www.ligues-rhumatisme.ch/ne