

SPECIAL 60 ans et +

Atelier **Prévention des chutes**

**Un parcours de 12
séances**

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Renforcer l'adresse, l'équilibre, la musculature,
l'assouplissement et l'endurance

Stimuler la fonction d'équilibration pour
renforcer la stabilité

Prévenir la perte d'équilibre et éviter les chutes

Dédramatiser la chute, apprendre à se relever
pour reprendre confiance en soi

Favoriser la convivialité, le partage
d'expériences et le lien social

Les **vendredis** à partir du **02 octobre 2026**
de **14h à 15h**

Lieu : Résidence autonomie "L'âge d'or"

1 rue de la Paix - 60700 Pont-Sainte-Maxence

Inscription : 03 44 72 68 57



Ville de
Pont-Sainte-Maxence

NEOSILVER



UN PARCOURS COLLECTIF EN 12 SÉANCES

Séance 1:

Introduction et
évaluation des
aptitudes individuelles



Séance 12:

Évaluation des progrès
réalisés et suite de
l'aventure



Séance 2 à 11 :

Éveiller et stimuler la
capacité d'équilibration
Atténuer la gravité de la
chute
Cultiver la confiance en soi
Fournir des conseils de
prévention
Enseigner des exercices
personnalisés

Tous les vendredis à 14h

Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscription :**

03 44 72 68 57

*Séance 1 : 02/10/2026
(14h - 15h30)*

Séance 2 : 09/10/2026

Séance 3 : 16/10/2026

Séance 4 : 06/11/2026

Séance 5 : 13/11/2026

Séance 6 : 20/11/2026

Séance 7 : 27/11/2026

Séance 8 : 04/12/2026

Séance 9 : 11/12/2026

Séance 10 : 18/12/2026

Séance 11 : 08/01/2027

*Séance 12 : 15/01/2027
(14h - 15h30)*