

tassinlademilune.fr



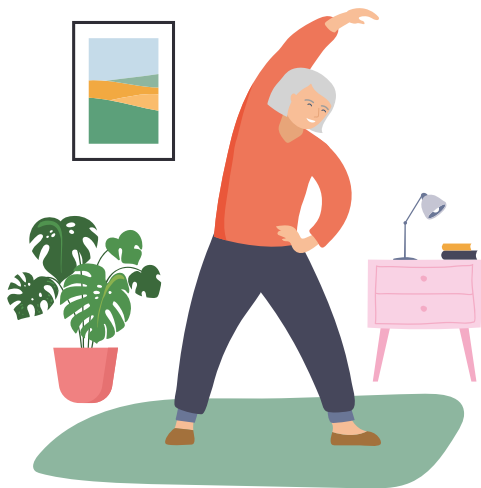
**TASSIN  
LA DEMI-LUNE**  
TELLEMENT  
PROCHE,  
DES AINÉS



**Conférence « Bien sur ses jambes »**

Mercredi 1er mars, 10h30-12h00

Espace Jules Ferry / Salle des Familles  
12 rue Jules Ferry, Tassin la Demi-Lune



## **Vous avez plus de 70 ans et vous présentez :**

- Une peur de tomber ou avez déjà chuté ?
- Des difficultés à vous lever ou à monter les escaliers ?
- Un ralentissement dans les tâches du quotidien ?
- Une perte de poids involontaire ?

Présentation, mercredi 1<sup>er</sup> mars, 10h30 à l'Espace Jules Ferry, d'un parcours de prévention et de préservation de la mobilité déployé par les HCL en partenariat avec la Mairie de Tassin la Demi-Lune.

Programme complet, adapté et gratuit, proposé aux Tassilunois, afin d'améliorer leur qualité de vie en prévenant précocement le risque de perte d'autonomie dès les premiers signes de fragilité.

### **Les personnes inscrites au programme bénéficieront :**

- De consultations spécialisées : un médecin, un nutritionniste, et un enseignant en activité physique adaptée
- De 20 séances collectives d'une heure d'activité physique adaptée à raison de deux fois par semaine
- D'un programme individualisé d'exercices à domicile pendant 3 mois
- D'une réévaluation à 3 mois.



Inscription conseillée  
au 04 78 73 18 14 ou par mail :  
[maisondesfamilles@villetassinlademilune.fr](mailto:maisondesfamilles@villetassinlademilune.fr)

Retrouvez toute l'actualité de votre ville sur