

## Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent «Atouts Prévention Rhône-Alpes» :

- CARSAT Rhône-Alpes
- MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- RSI des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

### Pour nous joindre :

#### Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.

CS 23425

69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

Ref. APRA 013 - 01/18 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes © Thinkstock

## Activité physique et prévention des chutes

PRÉVENIR LES CHUTES  
C'EST POSSIBLE AVEC LES ATELIERS

### EQUILIBRE EN BOUGEANT



EQUILIBRE  
ACTIF  
SANTÉ  
MOTIVATION  
ÉCHANGES  
**Mouvement**  
BIEN-ÊTRE  
PLAISIR  
CONFIANCE

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



● [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)



En partenariat avec la CNRACL et l'IRCANTEC



Entretenir sa forme et son équilibre, c'est pouvoir mener une vie autonome, se déplacer, faire ses courses, ne plus avoir peur de tomber dans l'escalier,...



**EQUILIBRE**

**CONFIANCE**

**FORME**

**BIEN-ÊTRE**

**AUTONOMIE**



- Prévenir la perte d'équilibre
- Développer des automatismes pour éviter la chute et acquérir des réflexes
- Adapter son environnement
- Sensibiliser aux événements de la vie qui peuvent fragiliser

- Gratuit
- Une séance(\*) de 1h30 par semaine
- 12 séances
- En groupe de 15 personnes maximum
- Dans une ambiance conviviale
- Près de chez vous
- Réalisé par des animateurs experts

(\*) Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques