



✓ L'inscription vaut pour l'ensemble des séances

✓ *Atelier financé par les caisses de retraite et les Fonds Européens de Développement Régional*

✓ Site internet :

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

**PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE**

## ATELIER EQUILIBRE / BON USAGE DES MEDICAMENTS A TARASCON SUR ARIEGE

### ATELIER GRATUIT POUR LES SENIORS

2 séances d'évaluation individuelle en début et en fin de parcours

10 Séances pour améliorer les fonctions d'équilibre, apprendre les gestes qui évitent la chute et qui en diminuent la gravité, apprendre à se relever en sécurité, garder ou retrouver sa confiance en soi. Ces séances sont animées par un professionnel de notre réseau, formé et certifié.

4 séances sur le bon usage des médicaments, l'insomnie et les vaccins après 65 ans. Ces séances sont animées par des pharmaciens de Tarascon sur Ariège et du CHU.

#### Informations pratiques

- Se déroulera tous les Lundis
- Du 7 Mars au 4 Juillet 2022 (séance individuelle le 7 Mars. Votre rendez-vous vous sera fixé à l'inscription)
- De 14h30 à 16h
- A MJC, 4 Rue de l'Horte, 09400 Tarascon-sur-Ariège

#### Inscriptions

- Avant le 23 Février 2022
- Auprès de Marion ALARD, animatrice :  
06.08.24.19.98 / marionalard69@gmail.com

#### Renseignements complémentaires

- Auprès de Nadège SOUBIRAN, référente territoriale M2P, au 06.18.46.36.98