



CDPK

Prévention & Kinésithérapie

Les Rendez Vous Âge'ilité®

animés par un kinésithérapeute

Prévention des chutes et Autonomie



1

La Conférence

Sensibilisation et
information sur la
prévention des chutes
Constitution de
l'atelier

Accès libre à
conférence

2

Ateliers collectifs

Bilans et tests
Routine
Coordination
Équilibration
(vestibulaire, oculaire,
podale)
Relever du sol
Renforcement

3

Modalités

Ateliers en petits
groupes
Des Partenaires
Des Financeurs
Conseils et Orientation
vers les structures
locales : sportives,
culturelles, sociales

Découvrez la Routine à faire chaque matin



BARCELONETTE
Capitale de l'Ubaye

Avec le soutien de la
cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

**ALPES DE HAUTE
PROVENCE**
LE DÉPARTEMENT