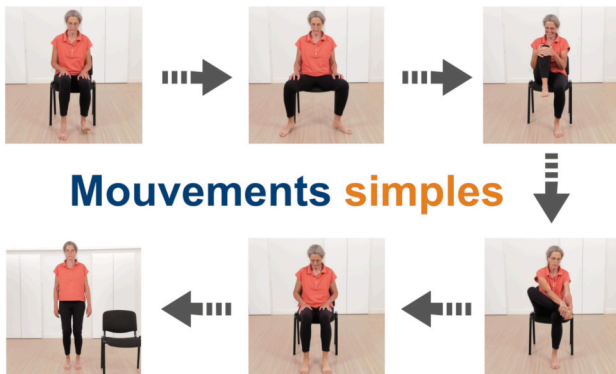


# Une Routine **ÂGE'ILITÉ** en Vidéo pour

## *L'Équilibre/la prévention des chutes* Réalisée par les kinésithérapeutes de KPAuRA



Mouvements **simples**

**Accessible** depuis votre télévision, ordinateur, tablette ou smartphone



[www.youtube.com/watch?v=lkZKyk90K-Q&t=35s](http://www.youtube.com/watch?v=lkZKyk90K-Q&t=35s)

**Renseignements** auprès de votre Association KPAuRA



<http://formationprevention.fr>

- Des mouvements à faire et à refaire tous les jours
- Pour un bon équilibre et une mise en route pour la journée
- Tout en douceur et en respiration
- 5 minutes chaque matin
- Facile, rapide et progressive



CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE  
D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE L'ISÈRE



**cnsa**  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

