



BRETAGNE

# ATELIER EQUILIBRE Prévention des chutes



## ATELIER EQUILIBRE A CLEGUER INFORMATION ET INSCRIPTION LE LUNDI 16 DECEMBRE A 10H A LA SALLE L'IMAGINAIRE - CLEGUER

Le Comité Départemental Sports pour Tous du Morbihan, la municipalité de Cléguer organisent un atelier Equilibre gratuit à Cléguer.

Ce programme est financé par l'Agence Régionale de Santé, la conférence des financeurs et l'association inter-régime Pour Bien Vieillir Bretagne.

**En France, on recense chaque année plus de 2 millions de chutes chez les personnes âgées de plus de 65 ans.** Ce programme est spécifiquement adapté pour les personnes de plus de 65 ans et a pour but d'améliorer l'équilibre et la force dans une perspective de prévention des chutes.

- Durée : 12 séances les lundis du 6 janvier au 28 avril de 10h à 11h30
- 1 heure 30 par semaine en groupe : 1 heure d'exercices physiques (stimulation sensorielle, renforcement musculaire, coordination, assouplissement, ...) et 30 min de prévention sur les différents facteurs de risques de chutes (médicaments, aménagement du domicile, ...)
- Des exercices physiques à reproduire à domicile entre les séances.
- Atelier animé par une animatrice sportive diplômée
- Groupe de 8 à 15 personnes

Cet atelier est gratuit pour les participants.

Les inscriptions se feront à l'issue de la réunion d'information.

### RENSEIGNEMENTS

**Desmidt Eglantine**

Tel: 07 55 59 94 10

[eglantine.desmidt@sportspourtous.org](mailto:eglantine.desmidt@sportspourtous.org)

**CD Sports pour Tous du Morbihan**

4 rue d'Alsace 56860 Séné



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS  
MORBIHAN**