

Cette action vous est proposée par



Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le «bien-vieillir» : la Carsat Bretagne, l'Agirc-Arrco, la MSA, la CNRACL, l'Ircantec, la Camieg et l'Enim.
- Des ateliers de prévention en petit groupe, autour de 10 thématiques, animés par des professionnels.
- Des ateliers construits autour de programmes développés en partenariat avec Santé publique France.
- Des rencontres gratuites, accessibles à toute personne âgée de 60 ans et plus, dans toute la Bretagne.

Nous contacter

www.pourbienvieillirbretagne.fr

Renseignements et
Inscriptions auprès de
Eglantine Desmidt
au 07 55 59 94 10

Les ateliers

Équilibre



POUR BIEN
VieILLIR
BRETAGNE



Vous êtes retraité.e et vous vivez à domicile ? Le risque de chute vous concerne. **Gardez les pieds sur terre**, en participant aux ateliers Équilibre !



Chaque année, une personne sur trois âgée de plus de 65 ans fait une chute.

Les conséquences peuvent être sérieuses : hospitalisation, perte de confiance en soi, isolement. Heureusement, il existe des moyens simples de prévenir ce risque.

Les ateliers Équilibre, qu'est-ce que c'est ?

Partout en Bretagne, les caisses de retraite s'associent pour vous proposer les ateliers Équilibre :

- Des conférences
- Des ateliers pratiques
- Des conseils sur l'aménagement de votre logement, l'alimentation, l'activité physique.

Le programme est réparti en plusieurs séances. En petits groupes, vous apprendrez à travailler votre équilibre, à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination. L'animateur vous proposera aussi des exercices simples à reproduire chez vous pour conserver vos acquis.

Pourquoi participer aux ateliers ?

Grâce aux ateliers Équilibre, vous apprenez à :

- Mieux connaître vos capacités
- Améliorer votre équilibre et votre souplesse
- Vous relever en toutes circonstances
- Reprendre confiance en vous.

Le tout dans une ambiance conviviale !

« Après les ateliers, j'ai fait quelques aménagements simples chez moi pour circuler plus facilement »

Jacqueline

« J'ai fait une chute il y a cinq ans. Je n'étais qu'un gamin de 84 ans, je me suis dit qu'il était intéressant d'acquérir des connaissances pour essayer de ne pas recommencer »

Alain

Atelier Equilibre – Cléguer

Programme de 12 semaines du 6/01/2025 au 28/04/2025

Les lundis de 10h à 11h30 à la salle l'imaginaire – Cléguer

Séance d'1h30 par semaine + des exercices à domicile

Programme gratuit

Groupe de 15 personnes (réservé aux personnes de + de 60 ans)

INSCRIVEZ-VOUS SUR
pourbienvieillirbretagne.fr