

Cette action vous est proposée par
Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

Nous contacter :

www.pourbienvieillirbretagne.fr

M. Cédric CATTO

animateur diplômé Bien vieillir Equilibre

Mail : catto.cedric@orange.fr

Téléphone : 06 60 02 55 50

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.



BRETAGNE



BRETAGNE



Les ateliers Équilibre



CONFÉRENCE
GRATUITE

Arradon

Réunion publique d'information des seniors du territoire

mardi 6 décembre

de 14H30 à 16h30

salle du conseil mairie - Arradon

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Vous êtes retraité.e et vous vivez à domicile ? Le risque de chute vous concerne. Prévenez-le 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.

En quoi consiste ce programme ?

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 faire chez vous pour conserver vos acquis.

Pourquoi participer aux ateliers ?

Grâce aux ateliers Équilibre, vous apprenez à :

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

Le tout dans une ambiance conviviale !



Témoignages

« 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

« Depuis que j'ai participé aux ateliers Équilibre, je suis moins angoissée car j'ai appris à me relever ».

Chantal

Informations pratiques

10 séances atelier équilibre de 14h30 à 15h45 (1h15)

Les mardis entre le 3 janvier et le 21 mars 2023

ARRADON, salle du Raquer

- | | |
|--------------------|--------------------|
| - mardi 03 janvier | - mardi 07 février |
| - mardi 10 janvier | - mardi 28 février |
| - mardi 17 janvier | - mardi 7 mars |
| - mardi 24 janvier | - mardi 14 mars |
| - mardi 31 janvier | - mardi 21 mars |