

# 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](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)

Contact : M. Loïc FACEMAZ  
animateur diplômé Bien Vieillir

Tel : 06.83.01.62.64

Mail : [loic.facemaz@hotmail.fr](mailto:loic.facemaz@hotmail.fr)

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



BRETAGNE



# Les ateliers Équilibre



BRETAGNE

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**

Séances de l'atelier Prévention des chutes, les lundis de 15h30 à 16h30  
à la salle Gauguin, place de l'église à Merlevenez

- Le lundi 31 janvier 2022
- Le lundi 07 février 2022
- Le lundi 14 février 2022
- Le lundi 21 février 2022
- Le lundi 28 février 2022
- Le lundi 7 mars 2022
- Le lundi 14 mars 2022
- Le lundi 21 mars 2022
- Le lundi 28 mars 2022
- Le lundi 04 avril 2022
- Le lundi 25 avril 2022
- Le lundi 02 mai 2022