

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

Contact : M. Loïc FACEMAZ
animateur diplômé Bien Vieillir

Tel : 06.83.01.62.64

Mail : 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