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, 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 **Comité départemental Sports Pour Tous Finistère** au **06 68 48 29 30**

Les ateliers

Équilibre

Ne pas jeter sur la voie publique. Conception par Concept Image

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

Réunion d'information

17 novembre 2026 à 10h

Salle RANNIC –Espace Mathurin Méheut

29680 ROSCOFF

INSCRIVEZ-VOUS SUR

pourbienvieillirbretagne.fr