

ATELIER ÉQUILIBRE

C'EST QUOI?

On estime qu'environ 1/3 des personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile chutent chaque année. Les conséquences de ces chutes peuvent être importantes (diminution de la mobilité, perte de confiance en soi, limitation des activités quotidiennes, hospitalisation...).

Afin de prévenir ce risque de chute, CAP RETRAITE Bretagne en partenariat avec des associations sportives a mis en place le programme "Bretagne Équilibre" qui propose 12 séances d'activité animées par des professionnels.

Coût : 20 euros.



PAR QUI ?

Les ateliers sont coordonnés par le CLIC de Brest et animés par des opérateurs agréés par Cap retraite Bretagne. Sur Brest, 3 associations interviennent :

- La Fédération Sports pour tous
- La Fédération EPGV (Éducation Populaire de Gymnastique Volontaire)
- Siel bleu

QUELS SONT LES OBJECTIFS?

- Mieux connaître ses capacités
- Améliorer son équilibre
- Apprendre à se relever en cas de chutes
- Reprendre confiance en soi

POUR QUI?

Personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile (ou moins de 65 ans ayant déjà chuté).



C'EST OÙ?

Dans les différents quartiers de la ville de Brest. **Un prochain atelier à Lambézellec au premier semestre 2018.**

CONTACT:

CLIC de Brest :
253 rue Jean Jaurès
02 98 33 21 66