

Le déroulement ?

- Orientation par un professionnel de santé
- 1 bilan individuel de vos capacités à l'entrée
- 1 atelier collectif d'une heure chaque semaine
- 1 bilan de contrôle à la sortie

Où et quand ?

- Tous les jeudis à 10H30
- Salle au dessus de la médiathèque, rue du Père Janvier 35290 St Méen

Les partenaires ?

- La CARSAT Bretagne
- L'Union Régionale des Professionnels de Santé - Masseurs-Kinésithérapeutes Libéraux de Bretagne
- Kiné Ouest Prévention
- Le Pôle de Santé de St Méen
- La ville de St Méen le Grand

Participation financière ?

Une cotisation de 20 € vous sera demandée comprenant l'assurance.

Tampon du professionnel de santé

Infos complémentaires

02 96 58 09 02

www.kineouestprevention.com/particuliers/prevention-des-chutes

Atelier

Equilibr'Age

Un atelier de prévention des chutes pour maintenir mon autonomie et bien vieillir.



Carsat
Bretagne
Retraite & Santé
au travail



PRS
StM&E

Kiné
Ouest
Prévention

urps
M&E
UNION RÉGIONALE DES
UNIONNÉS DES MASSAGEURS
LIBÉRAUX DE BRETAGNE

Les chutes chez la personne âgée:

- 2 millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent chaque année.
- 9000 décès par an sont dus aux chutes chez les plus de 60 ans.
- 1/3 des chutes sont à l'origine d'une hospitalisation.
- La chute est la 1ère cause d'entrée en établissement et de perte d'autonomie.
- La prévention des chutes chez les personnes âgées est une priorité nationale de santé publique



Un professionnel de santé vous a recommandé cet atelier qui vous aidera à maintenir votre autonomie et à bien vieillir.

L'atelier **Equilibr'Age**

Un bilan individuel pour adapter les séances à mes capacités et à mes problèmes de santé.

Des séances collectives, animées par une kinésithérapeute, dans une ambiance conviviale.

Pour retrouver équilibre, autonomie et confiance en moi.

