

Tampon du prescripteur

# Atelier Equibr'Age

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

## Le déroulement ?

- Orientation par un professionnel médico-social
- 1 bilan individuel de vos capacités avant les séances.
- 1 atelier collectif d'une heure chaque semaine (6 à 12 séances selon vos besoins)
- 1 second bilan de contrôle.

## Où et quand ?

- Tous les mercredis (hors vacances scolaires) à 10 H, sur convocation.
- Salle BOULTEN, Maison de quartier Francisco FERRER, 40 rue Montaigne à RENNES
- Transport : Lignes 2 ou 32, Arrêt Bourgeois.

## Les partenaires ?

- Le CLIC de Rennes
- Kiné Ouest Prévention

## Participation financière ?

Une cotisation de 20 € à Kiné Ouest Prévention vous sera demandée, pour être couvert par notre assurance.



Mon premier Rendez Vous :

## Infos et inscriptions



02 96 58 09 02



## Le contexte de cette action :

- 2 millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent chaque année.
- 9000 décès par an sont dus à ces chutes.
- La chute est la 1<sup>ère</sup> cause d'entrée en établissement et de perte d'autonomie.
- La prévention des chutes est une priorité nationale de santé publique.
- La CARSAT pilote depuis 2005 le programme Bretagne Equilibre, destiné aux seniors valides vivant à domicile.
- La présente action est destinée à des personnes âgées fragiles, présentant des facteurs de risques de chutes, sur recommandation d'un professionnel.



# L'atelier **Equilibri'Age**

Un bilan individuel de mes capacités et de mes problèmes de santé....

....pour permettre au kinésithérapeute d'adapter l'atelier à mes besoins.

Des séances collectives hebdomadaires, dans une ambiance conviviale.....

...pour retrouver équilibre et confiance en moi.

