



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Equilibre et activité physique adaptée

**Rendez-vous les jeudis 6, 13, 20, 27 novembre, 4 et 11 décembre de  
10h à 11h30 à Lannion**

Ces séances collectives sont animées par une éducatrice sportive.

## PROGRAMME

**Savez-vous que les troubles de l'équilibre nous concernent tous et qu'il existe  
des moyens d'agir pour les prévenir ?**

### **La chute n'est pas une fatalité**

Après 65 ans, une personne sur trois chute au moins une fois dans l'année. Cet événement peut être anodin mais parfois également engendrer une perte d'autonomie ou de confiance. Heureusement, l'équilibre peut se travailler au quotidien, et la chute n'est pas une fatalité.

## INFOS PRATIQUES

### ▶ Modalités et participation

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des 6 séances.

### ▶ Renseignements et inscriptions

- Par mail : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

▶ **Rendez-vous les jeudis 6, 13, 20, 27 novembre, 4 et 11 décembre de 10h à  
11h30 à l'hôtel Ibis – 30 av du Générale de Gaulle à Lannion**