

ÉQUILIBRE CHEZ SOI

RÉALISER SES ACTIVITÉS
FACILEMENT AU QUOTIDIEN



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS
ET VOUS SOUHAITEZ RESTER LE PLUS
LONGTEMPS POSSIBLE CHEZ VOUS ?

9 SÉANCES POUR CONNAITRE LES «TRUCS
ET ASTUCES » AFIN DE FACILITER VOS
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES



SALLE DES ASSOCIATIONS
12 RUE DE BROCÉLIANDE
35190 CARDROC

GRATUIT



POUR TOUTES INFORMATIONS, CONTACTER
LE CLIC AU 02.23.16.45.45

INFORMATIONS UTILES

Ce programme est spécialement conçu pour les personnes âgées de 60 ans et plus qui vivent de manière indépendante à leur domicile. Si vous souhaitez évaluer votre condition physique, renforcer votre agilité, votre endurance et votre tonus. Si vous voulez tester des aides techniques, si vous envisagez d'adapter votre logement, cet atelier est fait pour vous !



INFORMATIONS PRATIQUES



Informations et inscriptions : auprès du CLIC au 02.23.16.45.45



Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement, contacter le 02.23.14.45.45



Pour chaque séance:

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une gourde d'eau.

ORGANISATION



DU 30 MARS AU 14 SEPTEMBRE 2026



LE LUNDI DE 10H30 À 12H30

PROGRAMME DÉTAILLÉ



UNE RÉUNION D'INFORMATION ET
8 SÉANCES ANIMÉES PAR UNE ÉDUCATRICE
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
ET UNE ERGOTHÉRAPEUTE

- **30 mars** : Réunion d'information et **inscription**
- **27 avril** : Quand l'équilibre est remis en question
- **4 mai** : Comment garder son indépendance et son autonomie en toute sécurité ?
- **11 mai** : Aménager son logement de fond en comble
- **18 mai** : Équilibre, posture, aides techniques : comment se simplifier la vie ?
- **1 juin** : Les bienfaits de l'activité physique au quotidien
- **8 juin** : Quels travaux pour quels besoins avec quels financements ?
- **15 juin** : Détente à tous les étages pour un avenir serein
- **14 septembre** : Où en êtes-vous dans vos projets ?

EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR NOUS...

L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme des professionnels des secteurs paramédicaux et de la rééducation : pédicures-podologues, ergothérapeutes, masseurs-kinésithérapeutes.

L'IFPEK regroupe un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

SPORT POUR TOUS

Accessible et socialisant, le comité départemental Sports pour Tous d'Ille- Et-Vilaine est un réseau d'associations qui a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées, encadrées par des éducateurs sportifs spécifiquement formés.

Avec la participation du CDHAT

Depuis plus de 60 ans, le CDHAT est au service de l'amélioration de l'habitat et des conditions de vie des populations, notamment en ce qui concerne la lutte contre l'habitat indigne, la précarité énergétique, l'adaptation des logements à la perte d'autonomie. Un expert accompagne les propriétaires dans leurs projets d'aménagement ou d'amélioration de logements