

# Action Equibr'âge à Sainte-Jamme-sur-Sarthe

La Mairie de Sainte-Jamme-sur-Sarthe organise en partenariat l'association Kiné Ouest Prévention, une action Equibr'âge.

Cette action est destinée aux retraités dans le cadre de la prévention des chutes et est subventionnée par la Commission des Financeurs.

## Quelques chiffres :

2 millions de personnes de plus de 60 ans chutent chaque année.

Par peur de rechuter ces personnes perdent en autonomie.

La prévention reste le moyen le plus efficace de diminuer les chutes, la gravité de leurs conséquences et de reprendre confiance en soi.

## Qui est concerné ?

Toutes les personnes de 60 ans et plus.

## Pourquoi participer ?

- Mieux connaître ses capacités
- Améliorer son équilibre
- Apprendre à se relever en toutes circonstances
- Reprendre confiance en soi
- Créer du lien dans une ambiance conviviale

## Renseignements

Mairie de  
Sainte-Jamme-sur-Sarthe  
2 Rue Jules Ferry  
72380 Sainte-Jamme-sur-  
Sarthe

02 43 27 60 12

[contact@sainte-jamme-sur-  
sarthe.fr](mailto:contact@sainte-jamme-sur-sarthe.fr)



## Conférence

**mercredi 17 Décembre 2025 à 10h00**

**à la salle des fêtes de Ste Jamme**

**rue André Guérin - 72380 Sainte-Jamme-sur-Sarthe**

Vous y découvrirez les objectifs de cette action, les causes des chutes, comment aménager les lieux de vie, tester son équilibre et l'entretenir... Le déroulement des ateliers y sera détaillé. Vous aurez la possibilité de vous inscrire directement à l'issue de cette conférence (places limitées à 14 personnes)

## Ateliers

**mercredi 7 janvier 2026 à 10h00**

**gymnase de Ste Jamme**

**rue Jule Ferry - 72380 Sainte-Jamme-sur-Sarthe**

Le premier atelier est une séance d'essai.  
Par la suite 11 séances d'1h30 auront lieu à 10h00 les mercredis de  
janvier à avril 2026