

Un atelier « Équilibre chez soi » dédiés aux séniors pour réaliser ses activités facilement au quotidien.



Elodie Boucher, coordinatrice du CLIC Bretagne Romantique et Pays de Dol Baie du Mont Saint Michel, Géraldine DANIEL, Chargée de missions Sport pour Tous et Sarah Dufrene, ergothérapeute de l'IFPEK

Sarah, ergothérapeute et Alexandra, éducatrice en activité physique de l'association « Sports pour tous » co-animent 8 séances **gratuites** dans une ambiance conviviale et ludique : avec de nombreux exercices pour promouvoir l'activité physique afin de prévenir les risques de chute ; avec des conseils pratiques pour améliorer son logement et trouver des aides financières adéquates; avec la possibilité de tester des aides techniques adaptées aux activités de la vie quotidienne.

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 !**

Rendez-vous à partir du lundi 27 avril à 10h30 à la salle des associations (12 rue de Brocéliande) à Cardroc.

Inscrivez-vous auprès du CLIC au 02.23.16.45.45, 15 personnes maximum