

Action Equibr'âge à SAINT-JEAN-D'ASSE

La Mairie de SAINT-JEAN-D'ASSE 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 et la CARSAT

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

À la Mairie de
St Jeand'Assé



Conférence

jeudi 6 novembre 2025 à 13h30

à la salle des fêtes

28 rue Pierre Gagneau 72380 St Jeand'Assé

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)

1^{ère} Séance

jeudi 13 novembre 2025 à 13h30

à la salle des fêtes

28 rue Pierre Gagneau 72380 St Jeand'Assé

Le premier atelier est une séance d'essai.

Par la suite 11 séances d'1h30 auront lieu à 13h30 les jeudis de novembre 2025 à février 2026