

BIEN VIEILLIR, ÇA SE PRÉPARE ! ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

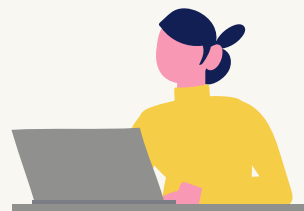
Livret à destination des retraités

Créé sous l'égide de la
Coopération Locale de
Prévention de la Perte
d'Autonomie, un dispositif de
coopération territoriale
conçu par les acteurs locaux
pour les personnes de 60 ans
et plus



Crédit photo : freepik

DES REPÈRES POUR PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS 60 ANS



La **Coopération Locale de Prévention de la Perte d'Autonomie** (CLPPA) déploie des actions destinées aux personnes âgées de 60 ans et plus sur la partie breillienne de Redon Agglomération. Ces actions, construites collectivement, s'inscrivent dans une logique de parcours de prévention reposant notamment sur le repérage précoce des fragilités.

Repérer certains changements dès qu'ils apparaissent permet souvent d'agir plus facilement et d'éviter qu'ils ne s'installent. En effet, **plus les fragilités sont identifiées tôt, plus elles ont de chances d'être réversibles.**

Ce livret est là pour vous aider à **remarquer certains signaux utiles et à trouver les actions de prévention les plus adaptées à vos besoins.**

ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



Avez-vous moins d'appétit ces derniers temps ?

☐ **Oui** ▲ ☐ **Non** ■



Avez-vous perdu du poids involontairement au cours des 3 derniers mois ?

☐ **Oui** ▲ ☐ **Non** ■



Etes-vous tombé au cours des 6 derniers mois ?

☐ **Oui** ▲ ☐ **Non** ■



Avez-vous peur de tomber ?

☐ **Oui** ▲ ☐ **Non** ■



Est-ce que vous utilisez une aide technique à la marche ?

☐ **Oui** ▲ ☐ **Non** ■



Est-ce que vous pratiquez une activité physique régulière ?

☐ **Oui** ■ ☐ **Non** ▲



Avez-vous des difficultés à faire des efforts physiques ?

☐ **Oui** ▲ ☐ **Non** ■



Cumulez les symboles correspondant à chaque réponse



Comment interpréter mes résultats ?

- ① • **Uniquement des ■** : aucune fragilité repérée, vous pouvez vous orienter vers une offre de prévention groupe 1
- ② • **Entre 1 et 3 ▲** : une ou plusieurs fragilités repérées, vous pouvez vous orienter vers une offre de prévention groupe 2
- ③ • **Entre 4 et 7 ▲** : plusieurs fragilités repérées pouvant révéler une problématique, il est recommandé de vous adresser à un professionnel de santé et / ou de vous orienter vers une offre de prévention groupe 3

Comment s'orienter ?

Vous pouvez vous référer aux pages suivantes de ce livret qui recensent des actions de prévention, afin de choisir celle la mieux adaptée à vos besoins.



A LA RETRAITE CULTIVONS NOTRE BIEN-ÊTRE !

Janvier - Février 2026

1

Cycle d'ateliers nutrition - Bien vieillir en mouvement et avec goût

Bien manger et bien bouger, ça s'entretient ! Avec l'avancée en âge, les besoins évoluent, et il est important de conserver de bonnes habitudes pour continuer à se sentir en forme. Ces ateliers proposent des repères simples et pratiques pour soutenir un mode de vie actif et équilibré.

+ D'INFOS

- 6 ateliers collectifs
- Un temps d'échange sur vos habitudes
- La possibilité de découvrir les acteurs du territoire

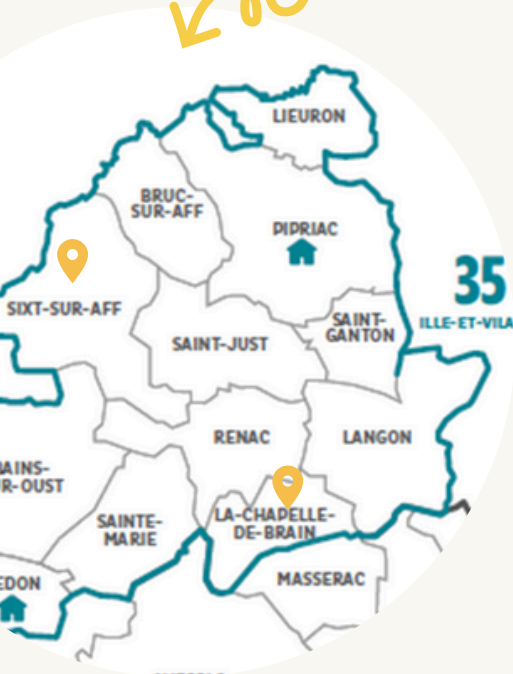
Où ? Quand ?

- Le jeudi matin à **La Chapelle-de-Brain** à partir du **8 janvier 2026**
- Le lundi matin à **Sixt-sur-Aff** à partir du **12 janvier 2026**

INSCRIPTION

- Inscription au **02 99 71 12 13**
- Ou en flashant le QR Code

GRATUIT



A LA RETRAITE CULTIVONS NOTRE BIEN-ÊTRE !

Janvier - Février 2026

2

Cycle d'atelier nutrition - Un parcours pour retrouver une vie active et gourmande

Perdre l'appétit ou la sédentarité n'est jamais une fatalité. L'activité physique reste toujours possible : c'est elle qui s'adapte à chacun. Les besoins et les goûts évoluent avec le temps, bien manger demeure essentiel pour préserver sa forme, aussi ces ateliers partent des envies et des attentes des participants pour retrouver une vie active et gourmande.

+ D'INFOS

- 6 ateliers collectifs
- Un temps d'échange sur vos habitudes
- La possibilité de découvrir les acteurs du territoire

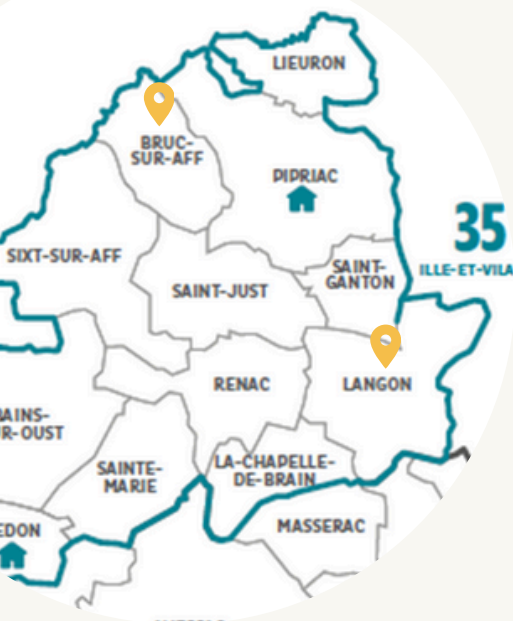
Où ? Quand ?

- Le mardi matin à **Langon** à partir du ~~6 janvier 2026~~ → **atelier n°1 reporté au 13 janvier 2026**
- Le jeudi matin à **Bruc-sur-Aff** à partir du 8 janvier 2026

INSCRIPTION

- Inscription au **02 99 71 12 13**
- Ou en flashant le QR Code

GRATUIT



A LA RETRAITE CULTIVONS NOTRE BIEN-ÊTRE !

3

Même avec quelques fragilités, il est encore possible de prendre soin de soi : mieux bouger, mieux manger. N'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel de santé, ou avec les professionnels du territoire indiqués ci-dessous.

Mon bilan prévention, c'est une façon simple de faire le point sur sa santé. Ce dispositif 100 % remboursé par l'assurance maladie permet de bénéficier de conseils personnalisés pour vivre mieux et plus longtemps en bonne santé.

Consultez la carte des professionnels sur
www.sante.fr

Le Roux Virginie, infirmière

Adresse : 43 rue Notre Dame, 35600 Redon
Tél : 06 19 69 31 08

Pharmacie Barbin

Adresse : 2 quai de Surcouf, 35600 Redon
Tél : 02 99 71 11 02

La Maison sport-santé de Redon est un lieu de proximité qui évalue individuellement et accompagne vers la pratique d'une activité physique adaptée. Elle est ouverte à toutes les personnes souhaitant débuter ou reprendre une activité physique dans le but d'améliorer leur santé et leur bien-être.

Adresse : 9 avenue du Pèlerin,
35600 Redon

Tél : 06 58 39 14 67

Email : maisonsportsante@mairie-redon.fr

Vous pouvez également consulter **votre médecin traitant**.

Ce dernier, après une évaluation de vos besoins, pourra notamment vous orienter vers :

- **L'équipe mobile de gériatrie (EMG) du CHIRC.** Cette équipe réalise une évaluation médicale, psychologique et sociale de la personne et contribue à l'élaboration du projet de vie des patients.
- **D'autres programmes de prévention** comme le cycle de prévention des chutes déployé par la CPTS du Pays de Redon en partenariat avec l'ARS Bretagne.



Crédit illustration : freepik



Nous remercions l'Office territorial des Sports du Pays de Redon, la Maison Sport-Santé de Redon, la CPTS du Pays de Redon, l'Office des Sports et Jeunesse entre Aff et Vilaine, l'association des centres de soins Allaire-Malansac, le Centre Social Confluence, la Maison de la Nutrition et du Diabète, le MarSOINS et les élues des communes de Langon et Bains-sur-Oust, pour leur participation au groupe de travail - parcours nutrition ainsi que pour leur contribution à la construction de la Coopération Locale et au déploiement de nouvelles actions de prévention sur le territoire.