

Les ateliers Équilibre



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





Vous êtes retraité.e et vous vivez à domicile ? Le risque de chute vous concerne. Prévenez-le en participant aux ateliers Équilibre !

Chaque année, une personne sur trois âgée de plus de 65 ans fait une chute. Les conséquences peuvent être sérieuses : hospitalisation, perte de confiance en soi, isolement. Heureusement, il existe des moyens simples de prévenir ce risque.

En quoi consiste ce programme ?

Partout en Bretagne, les caisses de retraite s'associent pour vous proposer les ateliers Équilibre.

- des conférences,
- des ateliers pratiques,
- des conseils sur l'aménagement de votre logement, l'alimentation, l'activité physique.

Le programme est réparti en séances hebdomadaires (12 ou plus) sur un trimestre. En petits groupes de 10 à 14 personnes, vous apprendrez à travailler votre équilibre, à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination. L'animateur ou l'animatrice vous proposera aussi des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis.



Pourquoi participer aux ateliers ?

Grâce aux ateliers Équilibre, vous apprenez à :

- mieux connaître vos capacités,
- améliorer votre équilibre,
- vous relever en toutes circonstances,
- reprendre confiance en vous.

Le tout dans une ambiance conviviale !

Ce programme est financé par CAP Retraite Bretagne et s'adresse à tous les retraités, quel que soit leur régime de retraite. Une modeste participation peut vous être demandée.

Témoignages

« J'ai fait une chute il y a cinq ans. Je n'étais qu'un gamin de 84 ans, je me suis dit qu'il était intéressant d'acquérir des connaissances pour essayer de ne pas recommencer ».

Alain

« Après les ateliers, j'ai fait quelques aménagements simples chez moi pour circuler plus facilement ».

Jacqueline

« Depuis que j'ai participé aux ateliers Équilibre, je suis moins angoissée car j'ai appris à me relever ».

Chantal

CAP Retraite Bretagne, c'est :

- Sept régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la Sécurité sociale pour les indépendants, la MSA, l'ENIM, la Camieg, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de huit thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des appels à projet régionaux pour financer des actions de préservation de l'autonomie des seniors.
- Des actions accessibles à tous, à partir de 55 ans, dans toute la Bretagne.

Nous contacter



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via **CAP Retraite Bretagne** qui regroupe nos différents organismes.

