



Le risque de chute concerne 30 % des plus de 60 ans et est responsable de 10 000 décès par an.

Face à ce problème de santé publique, le CLIC de l'Ille et de l'Illet et la commune de Vignoc proposent un cycle d'actions de prévention des chutes pour rester en bonne santé et bien vieillir à domicile.

Prévention des chutes

Programme complet de 7 séances afin de réduire le risque de chutes et ses conséquences tout en favorisant le bien-être et l'autonomie des participants :

Cycle complet > les participants s'inscrivent pour le cycle complet.

Programme au verso ➡

Le risque de chute concerne 30 % des plus de 60 ans et est responsable de 10 000 décès par an.

Face à ce problème de santé publique, le CLIC de l'Ille et de l'Illet et la commune de Vignoc proposent un cycle d'actions de prévention des chutes pour rester en bonne santé et bien vieillir à domicile.

Prévention des chutes

Programme complet de 7 séances afin de réduire le risque de chutes et ses conséquences tout en favorisant le bien-être et l'autonomie des participants :

Cycle complet > les participants s'inscrivent pour le cycle complet.

Programme au verso ➡

PROGRAMME

Café de l'autonomie	5 séances activité physique adaptée et équilibre	Conférence Nutrition Seniors « Nutri-quizz »
Lundi 13 octobre 2025	les lundis 3 Novembre 10 Novembre 17 Novembre 24 Novembre 1^{er} Décembre	Lundi 8 décembre 2025
14h-16h	9h15-10h15	10h-12h00
Astuces et conseils pour un logement adapté sain, économe, sûr et confortable Les aides financières pour adapter son logement	Développer les qualités nécessaires au bon maintien de l'équilibre lors des activités de la vie quotidienne et prévenir la chute dans sa globalité : avant, pendant et après.	Quizz sur l'alimentation après 60 ans et la dénutrition facteur de chutes 30 minutes de dégustation

Salle G.SAND (Parking Mairie)

Gratuit
+60 ans
Inscriptions en Mairie au 02 99 69 82 46
avant le vendredi 10 Octobre 2025

PROGRAMME

Café de l'autonomie	5 séances activité physique adaptée et équilibre	Conférence Nutrition Seniors « Nutri-quizz »
Lundi 13 octobre 2025	les lundis 3 Novembre 10 Novembre 17 Novembre 24 Novembre 1^{er} Décembre	Lundi 8 décembre 2025
14h-16h	9h15-10h15	10h-12h00
Astuces et conseils pour un logement adapté sain, économe, sûr et confortable Les aides financières pour adapter son logement	Développer les qualités nécessaires au bon maintien de l'équilibre lors des activités de la vie quotidienne et prévenir la chute dans sa globalité : avant, pendant et après.	Quizz sur l'alimentation après 60 ans et la dénutrition facteur de chutes 30 minutes de dégustation

Salle G.SAND (Parking Mairie)

Gratuit
+60 ans
Inscriptions en Mairie au 02 99 69 82 46
avant le vendredi 10 Octobre 2025