



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



SENIORS, ATTENTION À LA CHUTE !

**Jeudi 13
nov. 2025**



DE 14H À 17H



LENNON

15 rue du stade
Salle polyvalente



CONFÉRENCE-DÉBAT POUR PRÉVENIR LES CHUTES

- ✦ pour s'informer et échanger sur les chutes, la façon de les prévenir, les facteurs de risques...
 - ✦ suivie d'ateliers sur l'équilibre, l'alimentation des seniors et l'aménagement du logement.
- Les ateliers auront lieu les jeudis 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre 2025 - de 14h à 15h30 à la Salle des associations - 25 pl. de l'église - LENNON

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Bretagne
Elodie BRENNE
06 73 81 14 12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté





**PERSONNE DE PLUS DE 60 ANS, AIDANT, FAMILLE,
PROFESSIONNEL... ? VENEZ ÉCHANGER AVEC NOUS SUR
LA PRÉVENTION DES CHUTES.**

Gilbert, Martine, Henriette, Jean-Pierre et Suzanne vous partagent à travers quelques vidéos un moment de vie. Sans jugement et avec une touche d'humour, venez échanger, à travers leurs portraits, sur les chutes, la façon de les prévenir, les facteurs de risques...

Aménagement du logement, alimentation équilibrée, activité physique, lien social, retour à domicile, peur de chuter... autant de thématiques qui pourront être abordées.

Cette conférence introduit un parcours et sera l'occasion de s'inscrire à un cycle d'ateliers (pour les personnes de plus de 60 ans ou leurs aidants) :

- Prévenir les chutes grâce à l'activité physique adaptée
- Prendre soin de son alimentation
- L'aménagement du logement

Les ateliers auront lieu les jeudis 27 novembre,
4, 11 et 18 décembre 2025 - de 14h à 15h30
à la Salle des associations - 25 pl. de l'église - LENNON
(Ateliers de 8 à 15 personnes)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
Elodie BRENNE
06 73 81 14 12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr