



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ SENIORS, ATTENTION À LA CHUTE !

**Mercredi 15
avr. 2026**



À PARTIR DE 14H



CARHAIX-PLOUGUER

Rue Piti Gueguen
Karazek Park



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 et l'aménagement du logement.

Les ateliers auront lieu les mercredis 22, 29 avril et 6, 13 mai, de 14h à 15h30 à la salle du Petit Clos - Rue Raoul Lancien - CARHAIX-PLOUGUER

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Bretagne
06 73 81 14 12
cflamanc@bretagne.mutualite.fr

📌 Nos partenaires



#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
- Aménager son logement

Les ateliers auront lieu les mercredis 22, 29 avril et 6, 13 mai, de 14h à 15h30 à la salle du Petit Clos - Rue Raoul Lancien - Carhaix-Plouguer (Ateliers de 8 à 15 personnes)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
06 73 81 14 12
cflamanc@bretagne.mutualite.fr