

PRÉVENIR LES CHUTES

c'est préserver son autonomie !



Vous avez 60 ans ou plus ?

Le CLIC de l'Ille et de l'Illet et la commune de Saint-Gondran vous invitent à participer à un **cycle gratuit de 7 séances** pour apprendre à prévenir les chutes, améliorer votre équilibre et adopter les bons réflexes pour bien vieillir à domicile.



AU PROGRAMME

Café de l'autonomie



Lundi 12 octobre 2026
10h-12h

Des conseils pratiques pour :

- un logement plus sûr, confortable et économe
- connaître les aides financières disponibles.



Activité physique adaptée



5 séances – les lundis
de 10h30 à 11h30

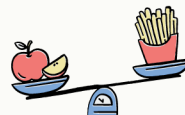
- 2 novembre
- 9 novembre
- 23 novembre
- 30 novembre
- 7 décembre 2026

Des exercices adaptés pour :

- renforcer l'équilibre ;
- améliorer les activités quotidiennes ;
- appréhender les chutes avant, pendant et après.



Nutrition & équilibre



Lundi 14 décembre 2026
10h à 12h

Participez au **Nutri-Quiz Seniors** :

- quiz ludique sur l'alimentation après 60 ans ;
- conseils pour prévenir la dénutrition, facteur de risque de chute ;
- dégustation conviviale.

GRATUIT

Saint-Gondran

Salle polyvalente
88 rue de la Croisade

**! Réunion d'info
14 sept à 14h**



Info et inscription



CLIC Ille et Illet : **02 23 37 13 99**



En ligne : pourbienvieillirbretagne.fr