

Parcours

“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

Café de l'autonomie

le mercredi 12 novembre à Pont-Péan

Activité physique adaptée (5 séances)

à partir du lundi 17 novembre à Noyal-Châtillon-sur-Seiche

Nutri-quizz

le mardi 16 décembre à Saint-Erblon

Gratuit, sur inscription

La participation à l'ensemble des ateliers est requise
information et inscription :

02 99 77 35 13 ou accueil@clic-alliages.fr



Café de l'autonomie, animé par Soliha

Astuces et conseils pour un logement adapté, sain, économe, sûr et confortable ; les aides financières pour adapter son logement.



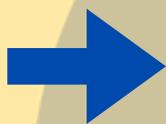
Le mercredi 12 novembre, de 14h30 à 16h30

Salle du Conseil, mairie de Pont-Péan

Activité physique adaptée et équilibre (5 séances), animé

par la Maison sport santé du Pâtis Fraux

Développer les qualités nécessaires au bon maintien de l'équilibre lors des activités de la vie quotidienne et prévenir la chute dans sa globalité.



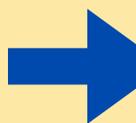
Les lundi 17 novembre, mercredi 26 novembre,
lundis 1er, 8 et 15 décembre, de 14h30 à 15h30*

*(*10h30-11h30 exceptionnellement)*

*Espace Louis Texier à Noyal-Châtillon-sur-Seiche
(rue de Vern)*

« Nutri-quizz », animé par Les Insatiables

Quizz sur l'alimentation après 60 ans et la dénutrition, facteur de chutes.



Clôture par 30 minutes de dégustation

Le mardi 16 décembre de 10h à 12h,

Salle du verger à Saint-Erblon

(1 rue du verger)