



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



SENIORS, ATTENTION ATTENTION À LA CHUTE !

1^{er} avril
2025



DE 15H À 17H



PAIMPOL

rue Pierre Feutren
Maison Feutren



**VIEILLIR... ET PREVENIR
LES CHUTES AVEC :**

- une conférence-débat sur la prévention des chutes le mardi 1^{er} avril.
- suivie d'ateliers qui aborderont l'activité physique adaptée, l'aménagement du logement et l'alimentation. Ils ont lieu tous les mardis du 29 avril au 20 mai 2025 de 14h à 15h30 à la Résidence autonomie le Quinic, 9 Rue du Quinic à PAIMPOL.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Charlotte Renel
crenel@bretagne.mutualite.fr
06 83 10 69 63



#Rencontresanté



**Contrat Local
de Santé**
Une stratégie au service des habitants des communes

Guillemet
Paimpol

LEFARROUX

Paimpol
Pempoull
CENTRE SOCIAL
LE CHATO



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 ou plusieurs des ateliers suivants (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 tous les mardis du 29 avril au 20 mai 2025 de 14h à 15h30 à la Résidence autonomie le Quinic, 9 Rue du Quinic à Paimpol.
(Ateliers de 8 à 15 personnes)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Charlotte Renel**
crenel@bretagne.mutualite.fr
06 83 10 69 63