



## FAITES UN P.I.E.D DE NEZ AUX CHUTES !

Mis en ligne le 12 janvier 2021

La prévention des chutes des seniors est une préoccupation de santé publique et un véritable enjeu de société car les chutes sont les premières responsables de la perte d'autonomie et de l'hospitalisation des plus de 65 ans.

Dans le cadre du programme national de santé publique « Bien vieillir » du Ministère de la Santé, le CLIC d'Erdre & Gesvres et de la Région de Blain s'associe au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire et à la Mutualité Française pour vous proposer le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (PIED) pour la prévention des chutes chez les seniors\*.

Un programme de 12 séances d'1h30 chacune, qui s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, quel que soit leur régime de protection sociale. Ces séances, animées par un professionnel, rassemblent 10 à 15 personnes qui s'engagent à suivre le cycle complet. À noter qu'un certificat médical pour la pratique de l'activité physique est fortement conseillé.

Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Ce programme s'adresse à vous !

RDV tous les jeudis de 14h30 à 16h à Vigneux-de-Bretagne du 14 janvier au 15 avril 2021.

Renseignements et inscription auprès de l'animatrice B. WALSH au 06 46 89 81 53

\*Programme financé par les caisses de retraite (licence Sport pour tous à prendre sur place : 10€).



≡ RETOUR À LA LISTE





**Mairie d'Héric**

2 Rue Saint Jean  
44810 HÉRIC

☎ 02 40 57 96 10

📞 CONTACTEZ-NOUS

**Horaires :**

**Lundi - Mercredi - Vendredi**

9h-12h30 / 14h-17h30

**Mardi et Jeudi**

9h-12h30

**Samedi**

9h30-12h00