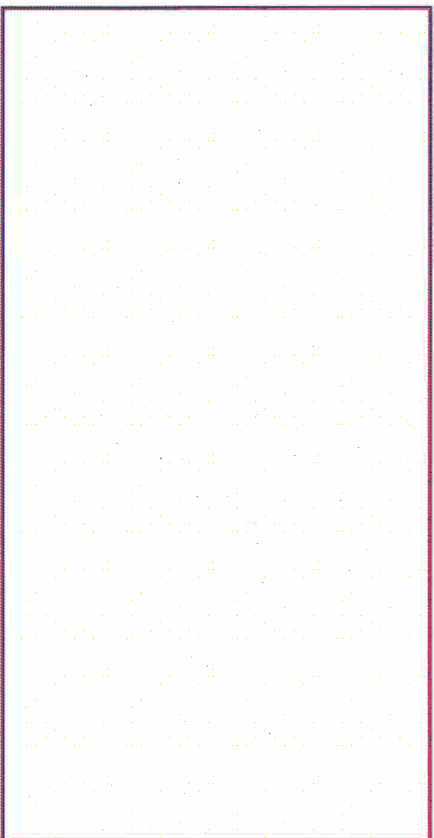


# Résultats des ateliers en Bretagne :

- amélioration de l'équilibre : réduction du taux de survenue des chutes de 2/3 après participation à un atelier,
- meilleure capacité à se relever,
- reprise d'activité physique par 1/3 des participants après un atelier,
- confiance en soi,
- 90 % des bénéficiaires globalement satisfaits de l'atelier.

## Gardez un équilibre de qualité !

Partenaire à contacter



TDES868.06-2012 Conception graphique et impression Carsat Bretagne sur papier 100 % recyclé

**Carsat** Retraite & Santé au travail Bretagne

**Assurance Retraite** BRETAGNE

**Vous êtes retraité(e)  
Vous vivez  
à domicile  
La chute vous  
concerne  
Prévenez-la !**

Programme  
**Équilibre**  
Bretagne

**ACTIVITE**

**Siel Bleu**

**Centre d'Activités**

**EPON**

**Centre de la Mer**

**Association pour l'Autisme**

**Centre régional d'Activité Breizh**



**P**iloté et coordonné par l'Assurance Retraite, le programme Bretagne Équilibre regroupe 6 partenaires qui proposent près de chez vous :

- des conférences,
- des ateliers pratiques,
- des conseils (aménagement du logement, nutrition, activité physique) destinés aux retraités mais aussi à leur entourage et aux professionnels de santé depuis 1999.

**P**ourquoi participer à un atelier ?

- pour mieux connaître mes capacités,
  - pour améliorer mon équilibre,
  - pour apprendre à me relever en toutes circonstances,
  - pour reprendre confiance en moi, le tout dans une ambiance conviviale.
- L'animation est confiée aux professionnels d'éducation physique ou aux kinésithérapeutes formés à la prévention des chutes.



Ainsi 1 724 ateliers et 38 formations d'animateurs ont été réalisés dans les quatre départements bretons.

19 501 retraités ont bénéficié de ces actions.

Un quart des Bretons (environ 600 000 personnes) a plus de 60 ans.

La chute est parfois grave (fracture, hospitalisation, décès).

C'est bien souvent à cause d'une chute que l'on est obligé de quitter son domicile ou que l'on perd son autonomie.

En complément de la prise en charge médicale, la prévention est efficace pour lutter contre les chutes.



**E**n pratique :

Une séance d'essai gratuite comprenant le dépistage des personnes présentant un risque de chute.

Un programme d'une durée de 8 à 15 heures réparties en séances hebdomadaires.

Des tests et des exercices adaptés à chacun :

- travail de l'équilibre,
  - stimulation sensorielle,
  - évolution au sol,
  - techniques pour se relever,
  - coordination...
- Des exercices personnalisés à faire chez soi.

Ce programme est financé par l'Assurance Retraite. Une participation de 15 € est demandée à chaque participant.

