

## Vas-Y : Une réunion d'information et un atelier équilibre

Environ une personne sur trois, âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux, de plus de 80 ans, chute chaque année. Il existe de multiples solutions pour s'en préserver ! **Une réunion d'information et un atelier « Mon équilibre, j'Y tiens »** sont proposés à KERNOUES, en partenariat avec le Dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS.

**La réunion d'information** aura lieu le **mercredi 21 septembre 2022 de 9h30 à 10h30** à la **salle Louis Page** pour mieux comprendre les facteurs de chutes et échanger avec l'intervenant, sur les conseils à appliquer au domicile et dans la vie quotidienne pour les prévenir. A l'issue les personnes pourront s'inscrire à l'atelier équilibre dans la limite des places disponibles.

Les 15 séances de l'atelier se dérouleront, **les mercredis de 9h30 à 10h30, du 28 septembre 2022 au 18 janvier 2022 à la salle Louis Page** pour un groupe de **15 personnes**. Lors des séances, des exercices physiques adaptés et des conseils appropriés permettent de renforcer les bons réflexes face aux risques de chutes, à les dédramatiser, à garder confiance en soi. Nicolas, de l'association défi santé nutrition, partenaire du dispositif « Vas-Y », encadrera les séances en accordant écoute et adaptation à chaque participant.

La réunion d'information et l'atelier « Mon équilibre, j'Y tiens » s'adressent aux personnes à partir de 60 ans.

► Cette action est soutenue par "Pour Bien Vieillir Bretagne".

### CONTACT

---

Hervé DONNARD, chargé de prévention  
VAS-Y Pays de Brest  
Tél. : 06.16.45.96.75.

**Vas-Y • Fondation ILDYS**  
40 rue Clémenceau  
29400 LANDIVISIAU

