



Conférence lundi 3 février 2025 - à 10h  
Salle conseil municipal à HERBIGNAC

Gratuit

23  
JANV.

Salle du conseil municipal - Herbignac  
10h00

## Et si retraité c'était marcher la tête haute

La Mairie d'Herbignac organise en partenariat avec l'association Kiné Ouest Prévention, une action Equilibr'âge.

Cette action est destinée aux retraités dans le cadre de la prévention des chutes et est subventionnée par la Conférence des Financeurs.

### Quelques chiffres :

2 millions de personnes de plus de 60 ans chutent chaque année.

Par peur de rechuter ces personnes perdent en autonomie.

La prévention reste le moyen le plus efficace de diminuer les chutes, la gravité de leurs conséquences et de reprendre confiance en soi.

### Qui est concerné ?

Toutes les personnes de 60 ans et plus

### Pourquoi participer ?

- Mieux connaître ses capacités
- Améliorer son équilibre
- Apprendre à se relever en toutes circonstances
- Reprendre confiance en soi
- Créer du lien dans une ambiance conviviale

Vous y découvrirez les objectifs de cette action, les causes des chutes, comment aménager les lieux de vie, tester son équilibre et l'entretenir... Le déroulement des ateliers y sera détaillé.



Cette conférence sera suivie d'un cycle de 12 séances, animé par un kinésithérapeute. **Inscriptions possibles à l'issue de la conférence.**

## 1ere Séance

**vendredi 6 février 2026 à 10h30**

**Salle des Frênes de l'Orée du Bois d'Herbignac**

La première séance est une séance d'essai.

Par la suite 11 ateliers d'1h30 auront lieu à 10h30 dans la même salle de février à juin 2026

- © OpenStreetMap (<https://www.openstreetmap.org/copyright>) contributors



**MAIRIE DE HERBIGNAC**  
1 avenue de la Monneraye  
44410 Herbignac

**HORAIRES :**

Lun - Mar - Mer - Ven : 9h > 12h /  
13h30 > 17h30  
Jeu : 8h30 > 13h  
Sam : 9h > 12h (Etat-Civil  
uniquement)

02 40 88 90 01