



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