

Bien bouger pour bien vieillir



Forum
sur le maintien
de l'autonomie
et la mobilité
dans la ville

Jeudi 5 novembre 2015 aux Urbanistes



25 rue de la Caserne à Fougères
Entrée gratuite - sur inscription



Programme du forum

9h15 le matin et 13h45 l'après-midi

Intervention du Dr TOUJAS, médecin au Centre de Prévention Bien Vieillir Bretagne sur les moyens de rester acteur de sa vie, de préserver ses capacités et de se déplacer seul dans la ville.

Animation de 3 ateliers de mise en situation

Atelier n°1 Atelier équilibre	Atelier n°2 "Prendre soin" en Ergothérapie et Podologie	Atelier n°3 Au volant, conduire en toute sécurité
Conseils et exercices pour améliorer son équilibre, animé par Siel Bleu et Sports Pour Tous	Présentation des champs d'actions des ergothérapeutes et des podologues. Objectif : maintien et optimisation de l'état de santé des personnes. IFPEK* de Rennes et Droit de Cité, Fougères	Information et quizz code de la route par la Prévention Routière
Durée 35 minutes	Durée 35 minutes	Durée 35 minutes

* Institut de Formation Pédiurie-Podologie - Ergothérapie - Masso-Kinésithérapie

Tout au long de la journée, des professionnels présents à votre disposition :

- CAP Retraite Bretagne (Carsat- RSI-MSA)
- Le Clic des 3 cantons
- Malakoff- Médéric
- Le centre de prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO Bretagne

Inscription obligatoire (places limitées) le matin ou l'après-midi :

- grâce à votre coupon-réponse reçu avec votre invitation caisse de retraite
- auprès du CLIC des 3 cantons au 02 99 94 37 89



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via **CAP Retraite Bretagne** qui regroupe nos différents organismes.

