



La
Maison
départementale
des solidarités



**L'équilibre,
c'est le PIED!**

A MEZIDON CANON

Lundi 18 septembre 2025 15h à 17h

Puis jusqu'au 18 décembre de 15h à 16h30

Salle Georges Lainé – Stade Ladoumègue
Rue Eugène Moulin

GRATUIT – Sur inscription au 02 14 47 54 20
ou clicpaysdaugesud@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

En France, on estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions et 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée.

La Fédération Française Sports pour Tous a développé le programme d'activités physiques P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) pour prévenir les chutes en accompagnant les seniors vers la pratique d'une activité physique adaptée.

Les douze séances d'1h30 animées par un professionnel diplômé amèneront les participants à :

- améliorer l'équilibre et la force des jambes
- améliorer sa capacité à se relever en cas de chute
- prendre confiance en son équilibre
- reprendre la pratique d'une activité physique pérenne

Vous avez été contraint de cesser votre activité physique et vous appréhendez toute reprise? Ce programme vous permettra de reprendre confiance en vous.

Un engagement aux 12 séances est demandé.

Prévoir des chaussures fermées et une bouteille d'eau

Une initiative du CLIC du Pays d'Auge antenne de Lisieux, en partenariat avec la Fédération Française Sports pour Tous et la mairie de Mézidon Canon.

Action financée par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Calvados.

Places limitées
Gratuit sur inscription:
CLIC 02 14 47 54 20 ou
clipcaysdaugesud@calvados.fr