

CIAS SAINT-BRIEUC ARMOR AGGLOMÉRATION

Le CIAS met en oeuvre un projet de prévention santé en direction des personnes de 60 ans et plus. Il est financé par la Conférence des Financeurs" qui regroupe plusieurs contributeurs

Le projet prévention santé est construit et défini par antenne avec les adjoints aux affaires sociales et les directeurs de CCAS des différentes communes.

Le CIAS propose des actions en fonction des besoins des personnes par antenne.

Ce programme d'actions destinées aux personnes de plus de 60 ans favorise la santé et le bien être de chacun.



Prévention Santé



Programme

La prévention

Santé



ATELIERS NUMÉRIQUE

6 séances : découverte de la tablette, mails, photos, communiquer avec sa tablette, internet...

à Tréveneuc à la salle des Loisirs, à partir du mardi 7 Janvier de 14h30 à 16h30

à Saint-Quay-Portrieux au Centre des Congrès à partir du Mercredi 8 Janvier de 14h30 à 16h30

à Trémuson, à la médiathèque "Graines de culture" à partir du Mardi 3 Mars, de 14h30 à 16h30

Sur inscription au 02.96.58.57.04



ATELIERS MÉMOIRE EN JEU

6 séances : stimulation des fonctions cognitives en lien avec la mémoire. Cet atelier n'est pas adapté pour les personnes ayant des troubles de la mémoire avérés, mais pour des personnes souhaitant travailler cette mémoire de manière ludique en préventif.

Les mardis de 14h30 à 16h30 du 18 Mars au 22 Avril à Pordic à la salle Conort.
Sur inscription au 02.96.58.57.04

Les vendredis de 15h à 17h du 10 Janvier au 14 Février à Ploeuc-l'Hermitage au pôle de proximité.
sur inscription au 02.96.58.57.02

Les vendredis de 15h à 17h du 6 Mars au 10 Avril, Hall salle de sports à Plaine Haute
Sur inscription au 02.96.58.57.02



ATELIERS ÉQUILIBRE

12 séances d'ateliers équilibre sont proposées à **La Méaugon** de 14h30 à 16h.

La conférence aura lieu le jeudi 30 Janvier puis les séances auront lieu les jeudis suivants.

Ces ateliers permettent de travailler sur l'équilibre, le renforcement musculaire à un rythme adapté.

Ils seront animés par un professionnel diplômé.



ATELIERS SOMMEIL

Cet atelier a pour objectifs de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil.

Conférence Vendredi 24 Janvier de 14h à 16h

4 Ateliers les Vendredis 31 Janvier, 7 Février, 14 Février et 06 Mars **de 14h à 16h à la MJC de Quintin.**

4 séances auront lieu les Jeudi 23 Janvier, 06 et 13 Février et Jeudi 05 Mars de **14h à 16h, à la salle du Buchon à Trémuson.**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EN MILIEU AQUATIQUE



Le CIAS et la piscine de Quintin vont proposer aux seniors en perte d'autonomie des séances d'activité physique adaptée au sein de la piscine pour travailler sur le renforcement musculaire, la souplesse et la notion d'équilibre.

Une séance « test » aura lieu le Jeudi 23 Janvier à 11h à la piscine Ophéa,

Sur inscription au 02.96.58.57.02



CONFÉRENCE QUELLE SANTÉ POUR MON COEUR ?

Animée par l'association "Coeur Santé" en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie.

Le Mardi 14 Janvier à 14h30, à la salle des fêtes de Plourhan.

Le Jeudi 16 Janvier à 14h30 à la salle des fêtes de Saint Brandan;