



Prévention **SANTÉ**

INSCRIPTION

02 96 58 57 06

CONFÉRENCES

ATELIERS

FORUM

Le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération propose un projet de prévention santé pour les personnes de 60 ans et plus, financé par la Conférence des Financeurs et "Pour Bien Vieillir en Bretagne".

PROGRAMME

**3
Nov**

Saint-Carreuc- Equilibre

Le CIAS propose avec sapaarman des séances équilibre pour mieux connaître ses capacités physiques, améliorer son équilibre à son rythme. Une réunion publique aura lieu afin de présenter le programme et donner des informations sur les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée. Elle sera suivie de plusieurs séances.

Salle des venelles

10h30

**6
Nov**

Quintin- Do In

Le CIAS et la commune de Quintin, à l'occasion du festival des chanteurs de rues, mettent en place deux séances de Do in en vue d'apprendre à soulager de manière autonome les tensions physiques, d'améliorer la respiration et d'apaiser les douleurs par des gestes et mouvements simples à reproduire soi-même.

MJC Quintin

10h-12h

14h-16h

**3
nov**

Saint-Donan- Sophrologie

Le CIAS propose des séances à travers des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, apprenez à mieux gérer votre stress, à relâcher les tensions et à retrouver un équilibre au quotidien. Améliorer la qualité de votre sommeil et développer la confiance en soi. Un temps pour soi, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Salle des fêtes

11h

**12
Nov**

Treveneuc - Théâtre débat arnaque

Le CIAS avec la troupe du TOTEM propose ce théâtre débat afin d'aborder le sujet des arnaques pour les seniors. Comment s'en prémunir ? Comment réagir ? Que faire ?

Lors de ce théâtre débat 3 sujets relatifs aux démarchages seront abordés : par téléphone, à domicile et par internet.

Salle de l'escalier

14h00

**3
nov**

Tregueux- Sophrologie

Le CIAS propose des séances à travers des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, apprenez à mieux gérer votre stress, à relâcher les tensions et à retrouver un équilibre au quotidien. Améliorer la qualité de votre sommeil et développer la confiance en soi. Un temps pour soi, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

La clé des arts, salle d'exposition

14h

**16
nov**

Atelier mémoire-Saint Bihy le vieux bourg

L'Asept propose une réunion d'information suivie d'ateliers pour entretenir sa mémoire avec des applications et des situations de la vie quotidienne. Tout au long des 10 séances, des conseils et astuces seront donnés au groupe. Les séances auront lieu en alternance sur les 2 communes.

Première séance à Saint Bihy **salle polyvalente**, deuxième séance au vieux bourg au **local multiassociatif** (terrain des sports)

14h30

**5
Nov**

Yffiniac- Mémoire

Le CIAS propose 6 séances avec pour thème l'attention, le langage, les fonctions exécutives, la mémoire, les fonctions Visio-spatiales. Ils permettent de stimuler les différents types de mémoire et les fonctions cognitives qui en découlent.

*le 12 novembre la séance se déroulera salle du conseil à la mairie

Salle du trait d'union

10h

PROGRAMME

**16
nov**

Ploufragan Sophrologie

Le CIAS propose des séances à travers des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, apprenez à mieux gérer votre stress, à relâcher les tensions et à retrouver un équilibre au quotidien. Améliorer la qualité de votre sommeil et développer la confiance en soi. Un temps pour soi, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Centre social le tremplin

9h15

**17
Nov**

Trémuson- Conférence "Comment éviter les douleurs?"

Le CIAS et le service rééducation de l'Hopital Yves le Foll vous proposent une conférence "Comment éviter les douleurs?" pour aborder les bienfaits de l'activité physique sur le dos et les lombalgies et les douleurs liées à l'avancée en âge.

10h

Salle du Buchon

**24
Nov**

Le Bodeo- Sécurité Routière

Le CIAS propose une journée « ma conduite en toute quiétude » pour rajeunir ses connaissances sur le code de la route et toutes les facettes liées à la conduite. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour rester un as du volant. Plusieurs stands de prévention animés par nos partenaires (la sécurité routière, les pompiers, le réseau de transport de l'Agglomération...) et un code de la route géant seront proposés lors de cette journée.

Dépistage de prévention santé (Icope) sur inscription : 02.96.58.57.06

Salle des fêtes

**9h30-12h
14h-16h**

**15
Dec**

Forum Bag'age Santé

Le CIAS vous invite à une journée de prévention.

Ce forum est gratuit et ouvert à tous.

Au programme, vous pourrez bénéficier :

- De conférences
- Chambre des notaires, mandat de protection, succession...
- Action sociale, mes droits, ce qui est bon à savoir
- Ma sécurité à domicile, sdiss22, Espace Info Habitat

- De dépistages visuels, auditifs, glycémies, hypertensions artérielles, insuffisances rénales, test de forme, dépistage de prévention Icope (mémoire, alimentation, équilibre...) sur rendez-vous au 02.96.58.57.06

Des stands avec différents partenaires vous seront proposés tout au long de la journée, sur différents thèmes (sécurité routière, droits et aides pour les seniors, problématiques liées à certaines pathologies, habitat, transports, groupes mutualistes, santé, sport adapté, culture, service d'aide à domicile...).

**9h15-12h
13h30-17h**

Centre de congrès Saint-Quay-Portrieux

Conférence en ligne

Tous les mardis matins l'Agirc-Arrco vous donne rendez-vous de 10h à 11h30, sur le site happyvisio.com pour une webconférence animée par un expert du « vieillir heureux » ! **Avec le code CASFR lors de la première connexion sur le site Happy Visio.**



Inscriptions

10h



J'ai 60 ans et +

Je préserve ma santé avec le **programme ICOPE**



*j'ai un suivi
personnalisé*



*Je fais le point
sur ma santé*

Je fais un test simple
en 15 minutes



SUR ORDINATEUR

je tape dans ma barre de recherche
<https://www.icopemonitor.fr>



SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application ICOPE Monitor



Plus de renseignements :

SMR les Chatelets: 02.96.76.11.89 ou
07.87.35.27.37

ou par mail à ssr.chatelets.ide-icope@vyv3.fr

CIAS SBAA: 02.96.58.57.06