

# CIAS SAINT-BRIEUC ARMOR AGGLOMÉRATION

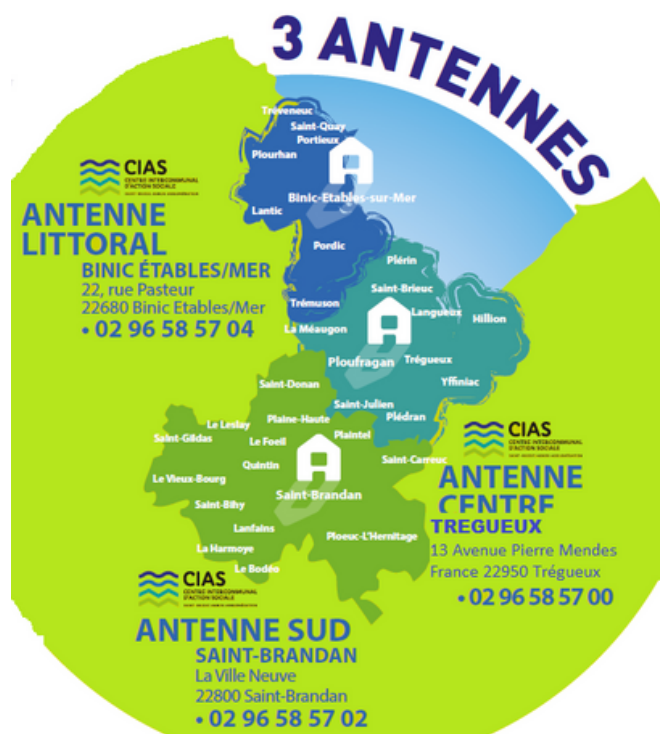
Le CIAS met en œuvre un projet de prévention santé en direction des personnes de 60 ans et plus. Il est financé par la Conférence des Financeurs qui regroupe plusieurs contributeurs.

Le projet prévention santé est construit et défini par antenne avec les adjoints aux affaires sociales et les directeurs de Centre Communal d'Action Sociale 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.**

**\*Certaines actions sont menées et financées en lien avec "Pour Bien Vieillir en Bretagne" ainsi que les partenaires du territoire.**



# Prévention Santé



# Programme

# La prévention

## Santé



### CONFERENCE BIEN VIVRE AU SEIN DE SON LOGEMENT

En partenariat avec l'Espace Info Habitat:

- Conférence « Trucs et astuces pour diminuer sa consommation d'énergie » et « Démarchage à domicile - Avoir les bons réflexes pour ne pas se faire avoir »

**Le jeudi 7 Avril à 14h30 salle Horizon à Pledran**

- Conférence « Je souhaite faire des travaux pour rendre accessible mon logement, comment puis-je être accompagné ? » et « Conseils, astuces et aides techniques facilitant mon quotidien »

**Le jeudi 21 Avril à 14h30, salle Horizon à Pledran**

Sur inscription au 02.96.58.57.06



### TOUS AIDANTS

En partenariat avec la Mutualité Française Bretagne.

Spectacle-débat humoristique et informatif GRATUIT à destination des proches aidants. Ce spectacle interactif aborde de manière ludique, le sujet sensible et crucial du répit et de l'aide aux aidants

- Theatre débat à Plédran, le 28 Mars Salle Horizon à 14H30

- Theatre Débat à Binic-Etables-sur-Mer Salle de l'Estran, le 21 Mars à 14h30

Sur inscription au 02.96.58.57.06



### BASKET SANTÉ

Ce programme a pour objectif de permettre aux personnes ayant des difficultés physiques ou des problématiques de bénéficier d'atelier basket santé permettant ainsi de retrouver des capacités physiques ou les maintenir.

Découverte ou de réappropriation de son corps à travers des exercices accessibles et des niveaux de pratique progressifs dans le respect de l'intégrité physique de chacun.

- **Séance découverte le Lundi 14 Mars à 11h à Langueux, sur inscription, 02.96.58.57.06**



### ATELIERS EQUILIBRE

En partenariat avec Siel Bleu et Sport pour tous.

12 séances d'ateliers équilibre sont proposées. Ces ateliers permettent de travailler sur l'équilibre, le renforcement musculaire à un rythme adapté.

Ils seront animés par un professionnel diplômé.

- Ateliers équilibre à Yffiniac, conférence le 24 Février à 14h salle du trait d'union, Début de l'atelier le 1er Mars à 14h, sur inscription au 0669757702

- Ateliers équilibre à saint Carreuc conférence le 24 février à 10H30 à la salle omnisport, début des ateliers le 1er mars à 10h30, salle des venelles, sur inscription au 02.96.58.57.02

- Ateliers équilibre à Saint-Quay-Portrieux, conférence le 1er mars à 14H30 pole associatif des mimosas, atelier le 8 mars, sur inscription, 02.96.58.57.06



### FORUM BAG'AGES SANTÉ

Au programme de cette journée, les personnes pourront assister à :

- **Des stands** avec différents partenaires vous seront proposés tout au long de la journée

- **Conférences :**

- **9h45-10h15** : Dépistage du Cancer Colo-rectal: Pourquoi? pour qui? Comment?, ligue contre le cancer

- **10h30-11h00** : « Prévention : Les clés pour rester en forme » Agirc Arrco

- **11h15-11h45** : Espace Info Habitat de Saint-Brieuc Armor Agglomération, aides mobilisables, présentation des dispositifs

- **12h-12h30** : « l'accompagnement des Aidants », France Alzheimer

- **13h45-14h15** : « Prenons soin de ceux qui aident », Mutualité Française Bretagne

- **14h25-14h55** : « Qu'est-ce le diabète ? » Association Diabétiques 22

- **15H05- 15h35** : « Rester à l'écoute de ses oreilles », par la Mutualité Française Bretagne

- **15h45-16h15** : « directives anticipées », association Jalmav22

- **Depistages visuels, auditifs, et glycémies gratuit, sur inscription**

**Le Mardi 15 Mars 2022**

**de 9h30 à 17h00 A la Salle des fêtes de Quintin, ouvert à tous.**

Sur inscription au 02.96.58.57.06



### THEATRE DÉBAT, MATHIEU ET MIRELLE DEVIENNENT VIEUX ET VIELLE ET ALORS?

En partenariat avec la Mutualité Française Bretagne. Spectacle-débat humoristique et informatif GRATUIT à destination des seniors.

- **Mercredi 4 Mai à 14h30 à la salle des fêtes de Plaintel**