



Prévention **SANTÉ**

INSCRIPTION

02 96 58 57 06

CONFÉRENCES

ATELIERS

FORUM

Le CIAS 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

Plourhan - Mémoire

**12
Mai**

Le CIAS propose des ateliers mémoire. Cet atelier de 6 séances est adapté pour des personnes souhaitant travailler cette mémoire de manière ludique et préventive

Salle de la fanfare Plourhan 14h30

Trémuson - Alimentation

**14
Mai**

L'alimentation un plaisir? Une conférence est proposée afin de sensibiliser les seniors sur ce sujet et notamment casser les idées reçues. Conférence interactive sur l'alimentation à 360° pour vieillir en bonne santé

Salle Starmor Trémuson 10h

St Bihy- 1er secours

**15
Mai**

Le CIAS et le SDISS 22 vous proposent une formation 1er secours pour aborder sereinement son quotidien et pour aider un proche en cas de besoin. Cette formation sera menée par un pompier.

Salle des fêtes Saint-Bihy 9h-17h

Hillion- A la découverte du périnée

**20
Mai**

La conférence propose de venir à la découverte de ce « périnée » et de donner des moyens corporels et psycho-comportementaux de prévenir ses troubles, liés aux grossesses, mais aussi, à une utilisation mal adaptée, au vieillissement et à la ménopause.

10h

Salle de la presqu'île à Hillion

Ploufragan- Conférence

**23
Mai**

Le CIAS vous propose la conférence « La maladie d'Alzheimer, ses facteurs de risque et de protection » : vous comprendrez la différence entre les oublis bénins et les oublis pathologiques. C'est aussi l'occasion de savoir ce que vous pouvez faire au quotidien pour limiter les risques d'être atteint et pour mieux protéger votre cerveau.

Centre social Ploufragan 10h

Plerin- 1er secours

**26
Mai**

Le CIAS et le SDISS 22 vous proposent une formation 1er secours pour aborder sereinement son quotidien et pour aider un proche en cas de besoin. Cette formation sera menée par un pompier.

Espace Roger Ollivier 9h-17h

Le Foeil- Do-In Thématique

**27
Mai**

Le CIAS propose des séances collectives de Do-In (auto massage) sur plusieurs thématiques. Chaque séance est indépendante des autres. Une inscription est requise pour chaque séance.

**Appareil circulatoire
Salle de la mairie Le Foeil 10h**

Ploufragan- 1er secours

**2
Juin**

Le CIAS et le SDISS 22 vous proposent une formation 1er secours pour aborder sereinement son quotidien et pour aider un proche en cas de besoin. Cette formation sera menée par un pompier.

Centre social Ploufragan 9h-17h

Langueux- Sécurité routière

**6
Juin**

« je ne suis pas à l'aise pour remplir un constat », "puis je conduire avec mes médicaments?" Le CIAS propose de participer à une conférence pour rajeunir ses connaissances sur le constat amiable, la prise de médicaments et toutes les facettes liées à la conduite.

Point Virgule Langueux 10h

Le Foeil- 1er secours

**10
Juin**

Le CIAS et le SDISS 22 vous proposent une formation 1er secours pour aborder sereinement son quotidien et pour aider un proche en cas de besoin. Cette formation sera menée par un pompier.

Salle du tertre Le Foeil 9h-17h

PROGRAMME

10
Juin

Yffiniac- Balade conté

Accessible à tous, la marche est une activité qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier des pieds à la tête. Au fur et à mesure de la progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore locale bretonne et d'histoires urbaines ou rurales.

Mairie Yffiniac

14h

La Meaugon- Do-In Thematique

Le CIAS propose des séances collectives de Do-In (auto massage) sur plusieurs thématiques. Chaque séance est indépendante des autres. Une inscription est requise pour chaque séance.

Gestion du stress et des émotions

10h

Salle des roches plates la Meaugon

18
Juin

La Meaugon- Do-In Thematique

Le CIAS propose des séances collectives de Do-In (auto massage) sur plusieurs thématiques. Chaque séance est indépendante des autres. Une inscription est requise pour chaque séance.

Voie respiratoire

10h

Salle des roches plates la Meaugon

26
Juin

Plaine-Haute- Conference

Le CIAS propose une conférence «Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer» afin de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge ainsi que l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil.

Salle du Verger Plaine-Haute

10h30

19
Juin

Treveneuc - Conference

Le CIAS propose une conférence «Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer» afin de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge ainsi que l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil.

Salle des Loisirs Treveneuc

10h

1er
Juillet

Le Foeil- Do-In Thematique

Le CIAS propose des séances collectives de Do-In (auto massage) sur plusieurs thématiques. Chaque séance est indépendante des autres. Une inscription est requise pour chaque séance.

Troubles musculo-squelettique et articulation

Salle de la mairie Le Foeil

10h

20
Juin

Pledran- Sécurité routière

le CIAS propose de participer à 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, la réseau de transport de l'Agglomération...) et un code de la route géant seront proposés lors de cette journée.

Salle Horizon Pledran

9h30

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.

10h



Inscrivez-vous !

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

J'ai 60 ans et + Je préserve ma santé !

Le programme ICOPE recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver 6 fonctions afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.

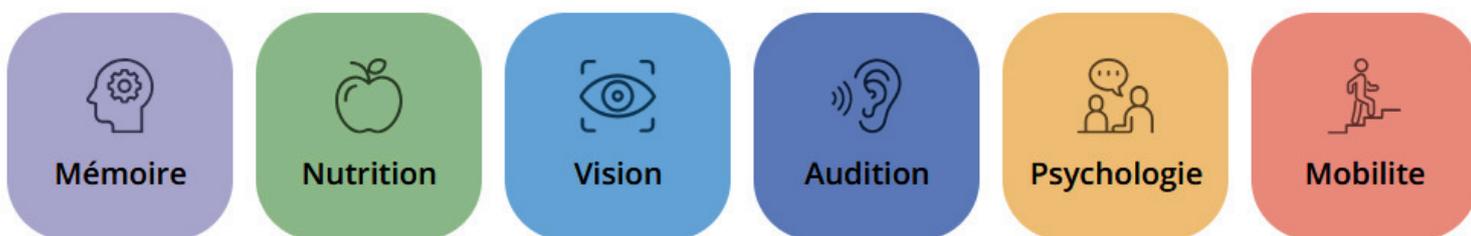
Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention.

L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction.

C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.



Mes 6 capacités à surveiller



Pourquoi ?

- Pour permettre au plus grand nombre de préserver, sur la durée, son capital santé.
- Maintenir au mieux sa forme et poursuivre les activités qui comptent pour elle.

Comment procéder?

Le CIAS et le SSR proposent un bilan de prévention santé gratuit pour chacun.

Un accompagnement personnalisé est proposé à chacun après le dépistage. (ateliers à domicile, rendez-vous audioprothésistes...)

N'hésitez pas à contacter nos services pour organiser ce dépistage au : 02.96.58.57.06