



# Rencontre santé

MATTHIEU ET MIREILLE DEVIENNENT VIEUX ET VIEILLE, ET ALORS !

Un théâtre-débat de prévention



Mardi 25 septembre 2018 à 14h30

Vieillir... et l'accepter ?

Par Quidam-théâtre - Texte et mise en scène de Loïc Choneau

GRATUIT Ouvert à tous

Espace culturel Armorica  
1 rue du Colombier  
PLOUGUERNEAU

#Rencontresanté

Réalisé et imprimé par cloître 02 98 40 18 40

# Journées FORUM\*

# 60 ans

# et alors ?



Samedi - Dimanche 22-23 sept.  
Espace culturel Saint-Renan

Mardi 25 sept.  
Salle Armorica Plouguerneau

Mardi 2 octobre  
Complexe Kerjézéquel Lesneven

Vendredi 19 octobre  
Salle Henri Queffélec Gouesnou

\* Conférences, pièce de théâtre, ateliers et mini-ateliers sur le thème de la santé, du bien-être, de l'accès au droit, du sport...

# SPASAD

Service Polyvalent d'Aide / de Soins à Domicile

Le SPASAD, qui associe et coordonne le SSIAD des Amitiés d'Armor et les SAAD des ADMR, vous convie à des journées de prévention sur les thématiques suivantes :

- adapter son logement,
  - adopter les bons gestes nutritionnels,
  - prévenir la perte d'acuité visuelle et auditive,
  - informer sur l'accès aux droits et aux services,
  - stimuler sa mémoire,
  - prévenir les risques (chutes, conduite automobile...),
  - débiter une activité physique,
  - assurer une bonne qualité de sommeil,
- et bien d'autres...

Une intervention coordonnée

pour mieux vous accompagner



SENIORS

FAMILLES

Journées

FORUM



conférences

La diététique  
L'habitat connecté  
La famille à tous les âges de la vie



Stands exposants

Habitat  
Sport et santé  
Assurance et mutuelle  
Banque  
Loisirs  
Université du temps libre  
Médiathèque



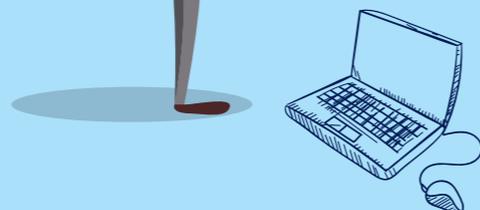
10 h / 18 h 30

Espace culturel – Place Dr Guyader, SAINT-RENAN  
Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018



Prévention

Ateliers d'assouplissement



Ateliers informatiques  
et numériques



Adaptations  
du logement



Bien-être : réflexologie, massages (tahitien, Tuina, Amma),  
LPG, Modeling Bloomea®...



ATELIER MÉMOIRE  
Où ai-je mis  
mes clés ?



TEST  
AUDITIF ?

ET C'EST  
GRATUIT!



Plateforme  
d'équilibre  
Venez tester !



Notaire  
Transmission  
et patrimoine  
Consultations gratuites



QUIZ  
CONDUITE  
cours gratuits si besoin



TOMBOLA

DÉCOUVERTE ET DÉGUSTATION LE SAINT  
TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



9 h 30 / 18 h 30

GOUESNOU • 11 h 30

Le bon usage des médicaments

• 15 h

Bien dormir ne tient qu'à vous

Conférence du « centre de prévention bien vieillir » de l'AGIRC-ARCCO Bretagne

PLOUGUERNEAU • 11 h 30

Les clés du bien vieillir

Conférence du « centre de prévention bien vieillir » de l'AGIRC-ARCCO Bretagne

Théâtre

Débat prévention,  
Matthieu et Mireille deviennent vieux et alors ?

• 14 h 30



PLOUGUERNEAU - LESNEVEN - GOUESNOU • 17 h 30

Reprendre le sport à 60 ans, la marche par le Dr Yannick GUILLODO, médecin du sport

Salle Armorica - 26 rue d'Armorique, PLOUGUERNEAU

Mardi 25 septembre 2018

Complexe de Kerjézéquel - 69 rue d'Arvor, LESNEVEN

Mardi 2 octobre 2018

Salle Henri Queffelec - Rue de Reichstett, GOUESNOU

Vendredi 19 octobre 2018