



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
Facebook, YouTube icons

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
Lesleven

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



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 ?

Journées

FORUM

ET C'EST
GRATUIT!

TEST
AUDITIF ?

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