

CIAS SAINT-BRIEUC ARMOR AGGLOMÉRATION

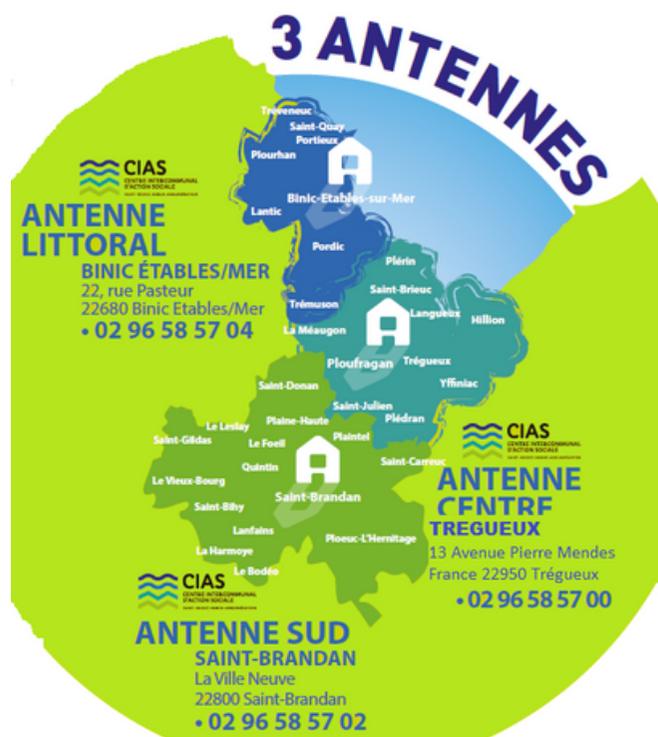
Le CIAS met en œuvre un projet de prévention santé en direction des personnes de 60 ans et plus. Il est financé par la Conférence des Financeurs qui regroupe plusieurs contributeurs.

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

CONFÉRENCES

Conférences santé thématiques en partenariat avec Brain Up:

- **Lundi 25 Septembre** : Gestion de la douleur, salle de l'étoile Ploeuc l'Hermitage à 10h
- **Mardi 3 Octobre** : identifier et gérer les sources de stress, salle des venelles à Saint-Carreuc à 10h
- **Lundi 20 Novembre**: la maladie d'alzheimer salle de l'étoile à Ploeuc l'Hermitage à 10h

Inscription possible 02.96.58.57.02

- **Mardi 10 Octobre** : La fatigue la comprendre pour mieux la gérer, la salle palante à Hillion à 10h
- **Mardi 14 Novembre** : Les 5 sens ,les stimuler, les préserver, la salle palante à Hillion à 10h

Inscription possible 02.96.58.57.06



ATELIERS SOMMEIL

Cet atelier a pour objectifs de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil.

- **Conférence le Vendredi 17 Novembre à 14h**, ateliers les vendredis suivants, **Mairie de Trémuson**

Inscription possible au 02.96.58.57.02



BALADE GOURMANDE

Le CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération propose des balades gourmandes.

Au sein de ce parcours des énigmes, des questions sur la nutrition, l'alimentation, seront proposées permettant ainsi à chaque personne de lier prévention, activité physique, plaisir, convivialité et alimentation. Plusieurs parcours (7-8, 4-5, 2 km

- **Sur inscription au 02.96.58.57.06**
- **Mardi 19 Septembre** au stade du tirel à Trémuson à 14h
- **Mercredi 27 Septembre**, salle des fêtes de Saint-Donan, à 14h
- **Mardi 3 Octobre** à la mairie de Saint-Julien à 14h



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

L'Agglomération de Saint-Brieuc et son CIAS proposent des ateliers sport adapté sur 3 sites aquatiques du territoire.

Ce programme a pour objectif de permettre aux personnes ayant des difficultés physiques ou des problématiques de santé de bénéficier d'une activité physique adaptée afin d'améliorer leur tonus musculaire, la coordination de leurs mouvements et ainsi rester en bonne santé à domicile.

1ere séance les:

- **Vendredi 15 septembre** à 9h45 piscine Ophéa à Quintin
- **Vendredi 8 Septembre** à 13h piscine Goelys à Binic-Etables-sur-Mer
- **Lundi début novembre** de 16h à 17h, Aquabaie St Brieuc
- **Le Mercredi début septembre** à 11h à la piscine Aquabaie pour la gym douce en salle

Inscription auprès de **Madame Nouvian**, au 07 60 90 18 60 ou florine.nouvian@sbaa.fr



PRÉVENTION ROUTIÈRE

Journée « ma conduite en toute quiétude »

«Je ne sais jamais comment prendre ce rond point», «comment alerter les secours en cas d'accident? », « je ne suis pas à l'aise pour remplir un constat », « Il m'arrive parfois de ne pas connaître ce panneau de signalisation». des situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la conduite de chacun.

En partenariat avec la prévention routière, le CIAS Saint Brieuc Armor Agglomération et les communes de Trémuson, La Méaugon et Plourhan vous proposent de participer à une journée 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 et un code de la route géant seront proposés lors de cette journée.

- **Mercredi 4 Octobre** salle starmor à Trémuson à 9h30
- **Mardi 17 Octobre** salle des fêtes Plourhan à 10h

Inscription possible 02.96.58.57.06

En partenariat avec l'association Brain Up, le CIAS et la commune de Binic-Etables-Sur-Mer vous proposent une conférence « Plaisir, sécurité et sérénité au volant». Il sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

- **Mardi 5 Septembre** à 14h à la Salle du Parc à la mairie de Binic-Etables-Sur-Mer.

La prévention

Santé



THEATRE DEBAT

Pièce de théâtre «Mme Reinette» Vieillir en sécurité ensemble,

Le CIAS, Soliha, le service coordination de la ville de Saint-Brieuc, l'Office des retraités briochins, le CCAS de Saint-Brieuc, Quintin et Binic-Etables-sur-Mer organisent cet événement afin de :

Vous sensibiliser sur les comportements du bien vieillir afin de préserver au maximum votre autonomie au sein d'un logement sûr, confortable, sain et économe.

Cette pièce est jouée par la compagnie Folia.

- **Jeudi 14 Septembre à 14h30** Parc des expositions, Salle du Grand Lejon (pendant la foire expo)
- **Lundi 23 Octobre à 14h30** Salle de l'Estran à Binic-Etables-sur-Mer
- **Mardi 24 Octobre à 14h30** salle des fêtes Quintin

Gratuit.

Places limitées

Inscription: 02.96.58.57.06



FORUM BAG'AGES SANTÉ

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale Saint-Brieuc Armor Agglomération et ses partenaires vous invitent à une journée de prévention.

L'objectif de cette action est d'apporter des informations et des conseils sur la santé des seniors et de faire un focus sur les « bonnes pratiques » à adopter au quotidien pour préserver votre capital santé.

Cette journée se tiendra :

**Le Jeudi 9 Novembre
de 9h30 à 17h30**

Au Centre de Congrès de Saint-Quay-Portrieux

Ce forum est gratuit et ouvert à tous.

Au programme, vous pourrez bénéficier:

- Des conférences
- Des dépistages visuels, auditifs, glycémies, hypertensions artérielles, insuffisances rénales (sur rendez-vous)
- Des stands avec différents partenaires: Prévention Routière, AGIRC-ARRCO, Adaptech, ALMA22, Association diabétiques 22, Baie d'Armor Transport, CCAS et mairie, CIAS SBAA, Service de Soins de Suite et de Réadaptation, CLIC Terre et Mer, CPAM, Espace France Service, Espace Info Habitat, France avc, France parkinson, France Reins, France Alzheimer, Jalmaalv, Ligue contre le cancer, Maison Sport santé, Médiathèque de ma baie, Mutualité Française Bretagne, Gendarmerie nationale, Pour Bien Vieillir en Bretagne, UDAF, UFC que Choisir, CPTS Baie d'armor...

sur inscription, 02.96.58.57.06



D-MARCHE

La commune de Le Vieux-Bourg et Saint-Bihy mettent en oeuvre un programme qui va vous permettre de renouer en douceur avec l'activité physique quotidienne pour vous aider à protéger votre capital SANTE et maintenir votre AUTONOMIE le plus longtemps possible. Simple, gratuit, accessible à tous, ce programme nommé D-marche va vous permettre de "bouger" tous les jours à votre rythme.

C'est vous qui gérez votre temps d'activité.

Vous allez retrouver de la motivation à bouger car vous saurez enfin pourquoi il est VITAL de « BOUGER » tous les jours.

Le programme se compose de 3 séances qui auront lieu les mardis à 14h00 h les :

- **19 Septembre (durée 2,30 h),**
- **17 Octobre (durée 1,30 h)**
- **14 Novembre (durée 1,30 h)**

Inscription CIAS: 02.96.58.57.02 ou auprès des deux communes



ATELIERS MÉMOIRE EN JEU*

6 séances : stimulation des fonctions cognitives en lien avec la mémoire.

Cet atelier n'est pas adapté pour les personnes ayant des troubles de la mémoire avérés, mais pour des personnes souhaitant travailler cette mémoire de manière ludique en préventif.

- **Lundi 11 Septembre de 14h30 à 16h30,** à la salle de l'étage office du tourisme Quintin

Sur inscription au 02.96.58.57.02

La prévention

Santé



ATELIERS DO IN

Séance collective de Do-In (auto massage) en vue d'apprendre à soulager de manière autonome les tensions physiques, d'améliorer la concentration et d'apaiser le mental par des gestes et mouvements simples à reproduire soi-même.

Bienfaits :

- Soulagement des raideurs musculaires et articulaires
- Amélioration de la circulation sanguine
- Diminution de la frilosité
- Action sur le système nerveux
- Libération du stress et tensions
- Diminution de la fatigue
- Renforce le système immunitaire
- Action sur le sommeil

Séances découvertes:

- **Mercredi 11 Octobre** à 14h à la salle des fetes de Saint-Donan
- **Mardi 7 Novembre** à 11h à la salle des venelles à Saint-Carreuc

6 séances à la suite de la séance découverte.

Inscription au 02.96.58.57.02



CONFERENCE

La conférence "prévention des AVC"

les objectifs de la conférence :

- Faire connaître et apprendre à reconnaître les symptômes des AVC
- Sensibiliser les retraités aux gestes et réflexes à adopter en cas d'urgence vasculaire
- Apporter les recommandations de prévention pour éviter le risque d'AVC (nutrition, activité physique...)
- Promouvoir les dispositifs sur les territoires

Cette conférence sera animée par Dr Aude THEAUDIN médecin directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne.

- **Lundi 13 Novembre à 14h30 à la salle des fêtes de Ploec l'Hermitage.**

Gratuite et ouverte à tous.



ATELIERS ALIMENTATION

L'alimentation et le plaisir de manger.

le CIAS vous propose de participer à des ateliers cuisine « Du plaisir dans mon assiette ».

ce programme sera l'occasion de discuter avec un diététicien diplômé et de partager vos expériences sur le sujet. (1 atelier par mois).

- **1er atelier le jeudi 21 Septembre** à 9h salle polyvalente de Saint-Bihy

Inscription possible au 02.96.58.57.02



CINÉ DEBAT

la CARSAT Bretagne, en partenariat avec Malakoff Humanis Agirc Arrco et le CCAS de Plérin a le plaisir de vous inviter à participer gratuitement à la projection d'un film/débat en présence du réalisateur :

Film : « La promesse de l'aidant »

Réalisation et scénario d'Edouard Carrion, tournage à Saint Malo (Durée du film 1h30)

- **Jeudi 19 octobre à 14h00, Salle Zéphir à l'Espace Roger Ollivier à Plérin** (Accueil à partir de 13h30)

« Après une longue hospitalisation, Annie, une dame âgée, demande à retourner vivre chez elle, mais sa fille Estelle a tendance à l'infantiliser. Grâce à la bienveillance d'une voisine, Annie va comprendre que si elle veut rester le plus longtemps possible chez elle, elle doit rassurer sa fille, et retrouver une relation d'adulte à adulte.

Lorsqu'Antoine apprend que sa femme, Séverine, est maintenant en perte d'autonomie à cause d'une maladie chronique, il pense tout pouvoir gérer à la maison. Mais ce rôle d'aidant crée des tensions dans le couple et met Antoine en difficulté au travail ».

inscription obligatoire avant le 12 octobre 2023 :

- par mail à l'adresse : partenariat.actions.prevention@carsat-bretagne.fr en précisant en objet : Ciné Plérin