

## **La Prévention Santé, un projet à destination des personnes de plus de 60ans.**

Dans le cadre de ce projet financé par la Conférence des Financeurs, le CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération vous propose de favoriser le bien être de chaque personne en lui permettant de bénéficier d'actions répondant à ses besoins.

Cette mission prévention santé vient donc en complément pour étoffer l'offre proposée par commune.

### **Atelier Equilibre,**

Le Centre Intercommunal d'Action sociale Saint Brieuc Armor Agglomération propose en partenariat avec la Fédération Sport Pour Tous et la commune de Le Foeil, des ateliers équilibrés.

Les ateliers seront animés par un professionnel diplômé. Programme de 12 Séances.

**Conférence le Mardi 5 Mars à 14h30 à la Salle des Fêtes de Le Foeil.**

Ces ateliers débuteront **le Mardi 12 Mars à 14h30.**

### **Pour Qui ?**

Pour les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile, soucieuses de leur santé, de leur équilibre et préoccupées par les chutes.

### **Comment ?**

1 heure d'activité physique collective adaptée et 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (améliorer son sommeil, ses aménagements à domicile, son alimentation, etc.)

### **Un accompagnement individualisé**

Tests de la condition physique simples et adaptés lors de la première et de la dernière séance afin de connaître précisément votre état de forme et vos évolutions. Adaptation tout au long du programme en fonction de vos capacités

Renseignement au CIAS Saint Brieuc Armor Agglomération : 02.96.58.57.02

### **Atelier Nutrition**

Le CIAS souhaite valoriser le savoir des seniors (60 ans et +) de l'agglomération en procédant à un échange de recettes de cuisine. Un atelier cuisine sera proposé avec des conseils prodigués par une diététicienne.

Ces recettes seront par la suite éditées au sein d'un livre de cuisine mettant en valeur les spécialités des seniors de l'agglomération.

Si vous êtes intéressé(e)s par cette démarche n'hésitez pas à contacter le CIAS pour avoir plus d'informations ou pour vous inscrire. (Places limitées) : 02.96.58.57.02