

Nos Activités

Du premier semestre 2023

Vous pouvez vous inscrire exclusivement aux ateliers indiqués dans votre « ordonnance de prévention ». Retrouvez-la dans votre compte-rendu de bilan préalablement reçu.

Les places sont limitées. Si vous souhaitez participer à l'un de nos ateliers, inscrivez-vous dès réception et uniquement par mail à accueil.rennes@centredeprevention.fr . Aucune inscription ne sera prise par téléphone Merci de votre compréhension.

Atelier Pilâtes La session de 10 séances (1h chaque séance) - Gratuit

Session 1 : Les mardis à 15h15 à compter du mardi 10 janvier Puis les 17 – 24 – 31 janvier – 7 – 28 février – 7 – 14 – 21 – 28 mars 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **13 décembre 2022**

Session 2 : Les mardis à 15h15 à compter du mardi 11 avril Puis les 2 – 9 – 16 – 23 – 30 mai – 6 – 13 – 20 – 27 juin 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **7 mars 2023**

La méthode « Pilâtes » est une activité de gym douce, basée sur la concentration, le gainage, la fluidité et la respiration. Cette technique permet de renforcer les muscles en profondeur en travaillant sur les différentes chaînes musculaires, de conserver une bonne mobilité articulaire, d'assouplir l'ensemble du corps, d'améliorer l'équilibre et la posture. Les mouvements s'effectuent principalement au sol avec ou sans petits matériels, dans une ambiance calme et détendue ... Animé par un animateur du Cercle Paul Bert(APAA).



Atelier Gym Activ' La session de 8 séances (1h30 chaque séance) - Gratuit

Session 1 : Les vendredis à 9h00 à compter du 20 janvier Puis les 27 janvier – 3 – 10 – 17 février – 3 – 10 – 17 mars 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **19 décembre 2022**

Session 2 : Les vendredis à 9h00 à compter du 7 avril Puis les 14 – 21 avril – 5 – 12 – 26 mai – 2 et 9 juin 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **7 mars 2023**

Cet atelier permet à la personne d'apprendre ou de réapprendre des mouvements de renforcement musculaire, de gainage de la sangle abdominale et périnéale, d'assouplissement dans la vie de tous les jours. Pour les personnes qui pratiquent, cet atelier permet d'apprendre ou de revoir des exercices avec les bons conseils et les bonnes postures. L'atelier est accessible à tous, c'est l'animateur d'activité physique adaptée qui s'adapte à vous et non l'inverse. Animé par Raphaël BOSSOREIL (APAA).



Atelier Equilibre La session de 8 séances (1h30 chaque séance) - Gratuit

Session 1 : Les jeudis à 14h30 à compter du 12 janvier Puis les 19 – 26 janvier – 2 – 9 février – 2 – 16 – 23 mars 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **19 décembre 2022**

Session 2 : Les jeudis à 14h30 à compter du 30 mars Puis les 6 – 13 avril – 4 – 11 – 25 mai – 1^{er} et 8 juin 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **28 février 2023**

Entretenez votre équilibre pour gagner en liberté dans une ambiance conviviale (conseils, exercices englobant des situations motrices variées)

Animé par Jonathan GALLAGHER, Animateur d'activité physique Adaptée (APAA).



Nos Activités

Du premier semestre 2023



Atelier Méditation de Pleine Conscience La session de 8 séances (2h/séance) - Gratuit

Les mercredis à 9h30 à compter du 29 mars Puis les 29 mars – 5 – 12 avril – 3 – 10 – 17 – 24 – 31 mai 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **14 février 2023**

La méditation de pleine conscience consiste à entraîner son attention à s'ancrer dans l'instant présent (sur sa respiration, son corps, ses pensées, ses émotions). Elle permet de donner un « espace » aux émotions sans les rejeter ni fusionner avec elles. Les bienfaits d'une pratique régulière sont reconnus par le corps médical : réduction du stress, amélioration des troubles du sommeil, lâcher-prise, diminution du sentiment d'épuisement. **S'inscrire à cet atelier vous engage à effectuer un travail personnel et quotidien de 30 à 40 min.**

Animé par Angélique DE NESTUMIERES, Psychologue.



Atelier Sophrologie La session de 10 séances (1h chaque séance) - Gratuit

Session 1 : Les mercredis à 14h30 à compter du 18 janvier Puis les 25 janvier – 1^{er} – 8 -15 février – 8 – 15 – 22 – 29 mars et 5 avril 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **19 décembre 2022**

Session 1 : Les mercredis à 14h30 à compter du 12 avril Puis les 19 avril – 10 – 17 – 24 – 31 mai – 7 – 14 – 21 et 28 juin 2023

Inscriptions ouvertes à compter du **14 mars 2023**

La sophrologie est une philosophie humaniste, une pédagogie de l'existence. Il s'agit de moments de relaxation dynamique pour se détendre et ressourcer. A travers des exercices simples et des temps de pause il s'agit de prendre conscience de la richesse de son corps, du sens de son existence, de sa capacité à transformer, à modifier sa manière d'ETRE pour mieux vivre.

Animé par Renée COATANTIEC, Sophrologue.



Atelier Autohypnose Inscriptions ouvertes à compter du **7 février 2023**

La session de 6 séances (1h30 par séance) - Gratuit

Les lundis à 10h30 à compter du 6 mars Puis les 13 – 20 – 27 mars – 3 avril et 15 mai 2023

L'atelier d'auto-hypnose a deux objectifs principaux que nous chercherons à atteindre à travers 6 séances de groupe. Obtenir des connaissances pour mieux comprendre le fonctionnement du corps et notamment du rôle de la douleur, du stress et des émotions. Obtenir des compétences via l'auto-hypnose pour activer ses propres ressources afin d'agir sur la douleur, le stress, les troubles émotionnels et le sommeil. Animé par Antoine BECOUARN, Kinésithérapeute,

Nos Activités

Du premier semestre 2023



Atelier Sommeil Inscriptions ouvertes à compter du **17 janvier 2023**

La session de 6 séances (1h 30 à 2h00 chaque séance) - Gratuit

Les Lundis à 13h45 à compter du **27 février** Puis les 6 – mercredi 15/03 de (15h30 à 16h30) – 20 – 27 mars et 3 avril 2023

L'atelier Sommeil s'adresse aux personnes qui présentent des troubles du sommeil ou une maladie pouvant impacter celui-ci. Nous vous proposons de découvrir différentes perspectives pour identifier vos besoins physiologiques et trouver les outils pour mieux dormir au quotidien : médecin, psychologue, sophrologue et de l'autohypnose vous apporteront leurs conseils et techniques.

Co-animé par Angélique BOUGEARD (psychologue), le Dr Perrine NEDELEC, Renée COATANTIEC (Sophrologue) et Antoine BECOUARN (Kinésithérapeute).



Atelier Audition Inscriptions ouvertes à compter du **11 avril 2023**

La session de 6 séances (2h00 maximum chaque séance) - Gratuit

Les Lundis à 13h45 à compter du **22 mai** Puis les 5 – 12 – 16 (vendredi) – 19 et 26 juin 2023

L'objectif de cet atelier, en présence de divers professionnels, est de vous informer sur l'évolution de l'audition après 50 ans et sur les moyens de prévenir, de s'adapter et de pallier à la presbycusie : la rééducation auditive, la lecture labiale, les aides techniques, l'appareillage auditif... Cet atelier s'adresse aux personnes appareillées ou non appareillées.

Co-animé par Laureline PROD'HOMME (psychologue) et le Dr Aude THEAUDIN (Gériatre), un audioprothésiste, une orthophoniste, un médecin ORL, Association Keditu.

Atelier Mémoire Inscriptions ouvertes à compter du **13 décembre 2022**

La session de 6 séances (2h00 chaque séance) - Gratuit

Les Lundis à 13h45 à compter du **9 janvier** Puis les 16 – 23 – 30 janvier – 6 et 13 février 2023

À partir de 50 ans, une personne sur deux n'est pas satisfaite de sa mémoire. Si je vieillis, alors ma mémoire aussi ? Comment entretenir ma mémoire et favoriser mon attention ? Mes émotions laissent-elles ma mémoire travailler librement ? Dois-je m'inquiéter ? Nous accompagnons chacun de vous pour mieux appréhender le bon fonctionnement et l'entretien de sa mémoire.

Co-animé par Kiara-Aurore HAREL (psychologue) et le Dr Christine LE DU (Gériatre).

Nos Activités

Du premier semestre 2023



Atelier Mobilité : Vivre en Mouvement Inscriptions ouvertes à compter du **13 décembre 2022**

La session de 8 séances (2h chaque séance) - Gratuit

Les jeudis à 10h00 à compter du jeudi 5 janvier Puis les 12 – 19 – 26 janvier – 2 – 9 – 23 février et 2 mars 2023

Cet atelier vise à prévenir la perte d'autonomie des personnes retraitées de plus de 55 ans. Il s'adresse à des personnes ayant pu chuter et qui éprouvent un sentiment d'insécurité ou des difficultés dans leurs déplacements liés aux activités de la vie quotidienne, à domicile et à l'extérieur.

Cet atelier de prévention s'attache au maintien et/ou au développement de la mobilité après 55 ans. Il aborde les différents facteurs influençant cette mobilité. Il s'agit de donner aux participants les

compétences pour mettre en place les changements d'habitudes de vie pour maintenir leur mobilité le plus longtemps possible.

Co-Animé par Laureline PRODHOMME (Psychologue), le Dr Aude THEAUDIN (Géiatre), Une ergothérapeute, Céline LAHOGUE (diététicienne), Raphaël BOSSOREIL (APAA), Association Prévention Routière,

Atelier Diététique

La session de 6 séances (2h00 chaque séance) les mardis à 10h00 – Gratuit

- Session 1 : à compter du 3 janvier Puis les 10 – 17 – 24 – 31 janvier et 7 février 2023 **Inscriptions ouvertes à compter du 13 décembre 2022**
- Session 2 : à compter du 28 février Puis les 7 – 14 – 21 – 28 mars et 4 avril 2023 **Inscriptions ouvertes à compter du 24 janvier 2023**
- Session 3 : à compter du 2 mai Puis les 9 – 16 – 23 – 30 mai et 6 juin 2023 **Inscriptions ouvertes à compter du 4 avril 2023**



Les ateliers nutritionnels sont des ateliers conviviaux où l'on apprend, réapprend à cuisiner en limitant le sucre, les matières grasses mais en gardant le plaisir de cuisiner sainement.

J'apporte un soin particulier aux choix des recettes qui sont facilement réalisables pour tous à la maison et pour tous les budgets.

Animé par Céline LAHOGUE (diététicienne).