

Nos Activités 2022/2023

Nos Ateliers en présentiel au centre de prévention Agirc-Arrco de BREST sur Inscriptions

Vous souhaitez participer à l'un de nos ateliers? Inscrivez-vous auprès par mail : accueil.brest@centredeprevention.fr

Atelier Equilibre – Résidence Poul ar Bachet – 30 rue Louis Pidoux à Brest

Inscriptions possibles à partir du **13 décembre 2022** (12 à 15 places)

La session de 12 séances (1h30 chaque séance) - Gratuit

Les Lundis à 10H à compter du 9 janvier Puis les 16 – 23 - 30 janvier – 6, 13 ou 20 et 27 février – 6 – 13 – 20 – 27 mars et 3 avril 2023

L'atelier équilibre comporte 10 séances consécutives, à raison d'une heure hebdomadaire, précédée et suivie d'une séance de tests. L'animatrice s'appuie sur une méthode interactive conjuguant : conseils pour adopter les bons gestes au quotidien, des exercices englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes. Entretenez votre équilibre pour gagner en liberté dans une ambiance conviviale.

Animé par un animateur d'activité physique adaptée de l'association Sport pour Tous



Atelier Diététique – Cuisine du pôle de santé – 16 rue Alexandre Ribot à BREST

La session de 6 séances – Gratuit

- Session 1 : Les Mardis à 10h00 à compter du 8 novembre Puis les 15 – 22 – 29 novembre 6 et 13 décembre 2022 (1h30 chaque séance)

Inscriptions possibles à partir du **18 octobre 2022** (6 à 8 places)

- Session 2 : Les Jeudis à 10h00 à compter du 2 mars Puis les 9 – 16 – 23 – 30 mars et 6 avril 2023 (durée des séances de 1h30 à 4h00 maximum)

Inscriptions possibles à partir du **7 février 2023** (10 places)

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 une diététicienne de l'association Défi Santé Nutrition,



Pour participer
à nos Activités

Nous contacter



accueil.brest@centredeprevention.fr

Nos Activités 2022/2023

Nos Ateliers en présentiel au centre de prévention Agirc-Arrco de BREST sur Inscriptions

Vous souhaitez participer à l'un de nos ateliers? Inscrivez-vous auprès par mail : accueil.brest@centredeprevention.fr



Atelier Sommeil – Résidence Poul ar Bachet – 30 rue Louis Pidoux à Brest

Inscriptions possibles à partir du **6 décembre 2022** (8 à 10 places)

La session de 7 séances + 1 de suivi à distance (2h00 chaque séance) - Gratuit

Les Mercredis à 10h à compter du 4 janvier puis les 11 – 18 – 25 janvier – 1^{er} – 8 février et 1^{er} mars 2023 + le 12 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.

Animé par l'association Brain Up,

Atelier Mémoire – Résidence Poul ar Bachet – 30 rue Louis Pidoux à Brest

Inscriptions possibles à partir du **18 octobre 2022** (8 à 10 places)

La session de 6 séances de 1h30 - Gratuit

Les Mercredis à 10h00 à compter du 9 novembre Puis les 16 – 23 – 30 novembre 7 et 14 décembre 2022 (1h30 chaque séance)

Trous de mémoire, inattentions, oublis... 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 ? Dans le cadre d'un atelier convivial et ludique, nous accompagnons chacun de vous pour mieux appréhender le bon fonctionnement et l'entretien de sa mémoire.

Animé par une neuropsychologue

Pour participer
à nos Activités



Nous contacter

accueil.brest@centredeprevention.fr

Nos Web-Activités

A regarder sur Internet



Visionnez certaines de nos conférences et séances d'ateliers en suivant sur les liens suivants (Touche Ctrl+Clic gauche)
Ou sur notre site Internet centredeprevention.fr sur la page CPBVAA Bretagne rubrique NOS ACTIVITES

[Conférence La Santé en mouvement](#)



[Atelier Activité Physique Adaptée](#)

[Conférence Mieux Dormir](#)

[Atelier Sommeil](#)



[Conférence Alimentation](#)



[Atelier Nutrition](#)

[Conférence Apprendre à mieux gérer le stress](#)

[Atelier Sophrologie](#)



[Conférence : Convivialité et relations de confiance](#)



[Atelier Cultiver le lien social](#)

Pour participer
à nos WEB-Activités

Nous contacter  accueil.brest@centredeprevention.fr

Vous souhaitez bénéficier d'un bilan de prévention santé gratuit ?

Inscrivez-vous pour un bilan par visio ou téléphone :

@ Sur Internet : connectez-vous au site www.centredeprevention.fr rubrique faire un bilan



Par téléphone : contacter directement le 02 98 00 78 98 (les lundis, mercredis ou vendredis de
8h45 à 12h45 et 14h à 17h,