

Nos Activités sur Brest

Septembre à janvier 2024

Voici le programme du parcours de prévention du Centre de prévention Agirc Arrco en collaboration avec les ateliers du programme Pourbienvieillir et en partenariat avec la ville de Brest.

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

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

La session de 12 séances (1h30 chaque séance) – Gratuit. **Inscriptions à partir du 05 septembre 2023**

Les Lundis à 10H à compter du 25 septembre Puis les 2 – 9 – 16 – 23 octobre – 6 – 13 – 20 – 27 novembre – 4 – 11 et 18 décembre 2023



Il s'agit d'exercices physiques comportant des tests à la première et dernière séance qui permettent de voir les progrès réalisés. Cet atelier est accessible quelque soit votre niveau physique d'autant plus qu'il vous a été préconisé par l'équipe lors de votre bilan.

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 l'association Sport pour Tous

Nos Activités sur Brest

Septembre à janvier 2024



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

La session de 7 séances (2h par séance) – Gratuit **Inscriptions à partir du 07 septembre 2023**

Les Lundis à 14h00 à compter du 25 septembre puis les 2 – 9 – 16 octobre – 6 – 13 et 20 novembre 2023



Nous vous proposons de découvrir et connaître les conseils et astuces à appliquer au quotidien pour faire face aux difficultés, découvrir différences entre difficultés passagères et pathologies liées au sommeil, expérimenter certaines techniques de relaxation et respiration pour mieux gérer les nuits difficiles..

Animé par l'association Brain Up,

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

La session de 7 séances (2h par séance) – Gratuit **Inscriptions à partir du 24 octobre 2023**

Les Lundis à 14h00 à compter du 27 novembre puis les 4 – 11 – 18 décembre 2023 – 8 – 15 et 22 janvier 2024



Cet atelier comporte conférence didactique, quizz, jeux ou mises en situation pratique, exercices, échanges ... animé par une neuropsychologue. 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 fonctionnement du cerveau et les moyens de l'entretenir

Animé par l'association Brain Up,

Atelier Diététique – Cuisine du pôle de santé – 1 rue Alexandre Ribot à BREST

La session de 6 séances (1h30 à 2h30 par séance) – Gratuit **Inscriptions à partir du 17 octobre 2023**

Les Vendredis à 10h00 à compter du 10 novembre Puis les 17 - 24 novembre – 1er – 8 et 15 décembre 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. Un soin particulier est apporté 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,