



Nouveaux formats

Découvrir nos parcours de prévention

Gratuit &
sur inscription

Envie d'en découvrir plus sur comment préserver sa santé, son équilibre et sa mémoire ?
Vas-Y propose de nouveaux parcours de prévention qui se déclinent en plusieurs séances,
les **vendredis** à GUERLESQUIN Espace Porz ar Gozh Ker

MA SANTE, J'Y TIENS ! 8 séances

Comment entretenir ma santé ? Quels sont les facteurs qui peuvent l'influencer ?

Introduit par une table ronde animée par une diététicienne et une chargée de prévention, ce parcours aborde les thématiques de la nutrition, de l'activité physique et d'autres facteurs de santé.

Lors des trois ateliers cuisines, les participants confectionnent ensemble de délicieuses recettes qui allient plaisir et besoins nutritifs. A l'occasion de huit sorties conviviales, un enseignant en activité physique adaptée enseigne la pratique de la marche avec bâton.

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS ! 12 séances

Comment éviter les chutes ? Comment adapter mon environnement pour réduire les risques ?

Une table ronde sur les enjeux de la prévention des chutes est animée par une ergothérapeute et une chargée de prévention. Des ateliers équilibre, encadrés par un enseignant en activité physique adaptée, associent des exercices de renforcement musculaire et de coordination. L'ergothérapeute aborde les facteurs de risques de chutes liés à l'environnement du domicile et de l'extérieur.

MA MEMOIRE, J'Y TIENS ! 6 séances

Comment préserver ma mémoire ? Comment évolue-t-elle avec le temps et que faire pour la garder vive ?

Plus vous comprendrez le fonctionnement de votre mémoire, plus vous saurez la rendre efficiente. Ce parcours démarre par une table ronde animée par une neuropsychologue et une ergothérapeute. Il se poursuit par six ateliers proposant des activités plaisantes, une sortie de mise en situation et des possibilités de compensation.

Quatre périodes au choix, à partir du :

- ▶ 13 septembre 2024
- ▶ 22 novembre 2024
- ▶ 31 janvier 2025
- ▶ 25 avril 2025

Deux périodes au choix, à partir du :

- ▶ 13 septembre 2024 (2 groupes)
- ▶ 20 décembre 2024 (2 groupes)

Cinq périodes au choix, à partir du :

- ▶ 13 septembre 2024
- ▶ 08 novembre 2024
- ▶ 20 décembre 2024
- ▶ 28 février 2025
- ▶ 16 mai 2025



Pour **plus d'informations** sur le planning des parcours, les modalités
et pour vous **inscrire gratuitement**, **contactez Fabienne au 06-15-97-43-66**

Dispositif soutenu par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Finistère. Actions gratuites.

