

FORUM DES MOBILITÉS

Jeudi 20 mars 2025

Gratuit



Programme :

- Théâtre-forum pour échanger et se sensibiliser sur les mobilités actuelles
- Plusieurs ateliers :
 - * Découverte du vélo à assistance électrique
 - * Révision du code de la route : les nouveaux panneaux
 - * Sécurité routière liée à la prise de médicaments
 - * Présentation de l'activité physique adaptée
 - * Présentation des différentes possibilités de se déplacer en transport en commun

- Goûter



de 14h à 17h
au Forum de Nivillac
Place du Brigadier Eric Marot



Vous avez 60 ans ou plus ?

La Communauté de Communes
Arc Sud Bretagne
vous propose de participer gratuitement
à des actions de prévention.

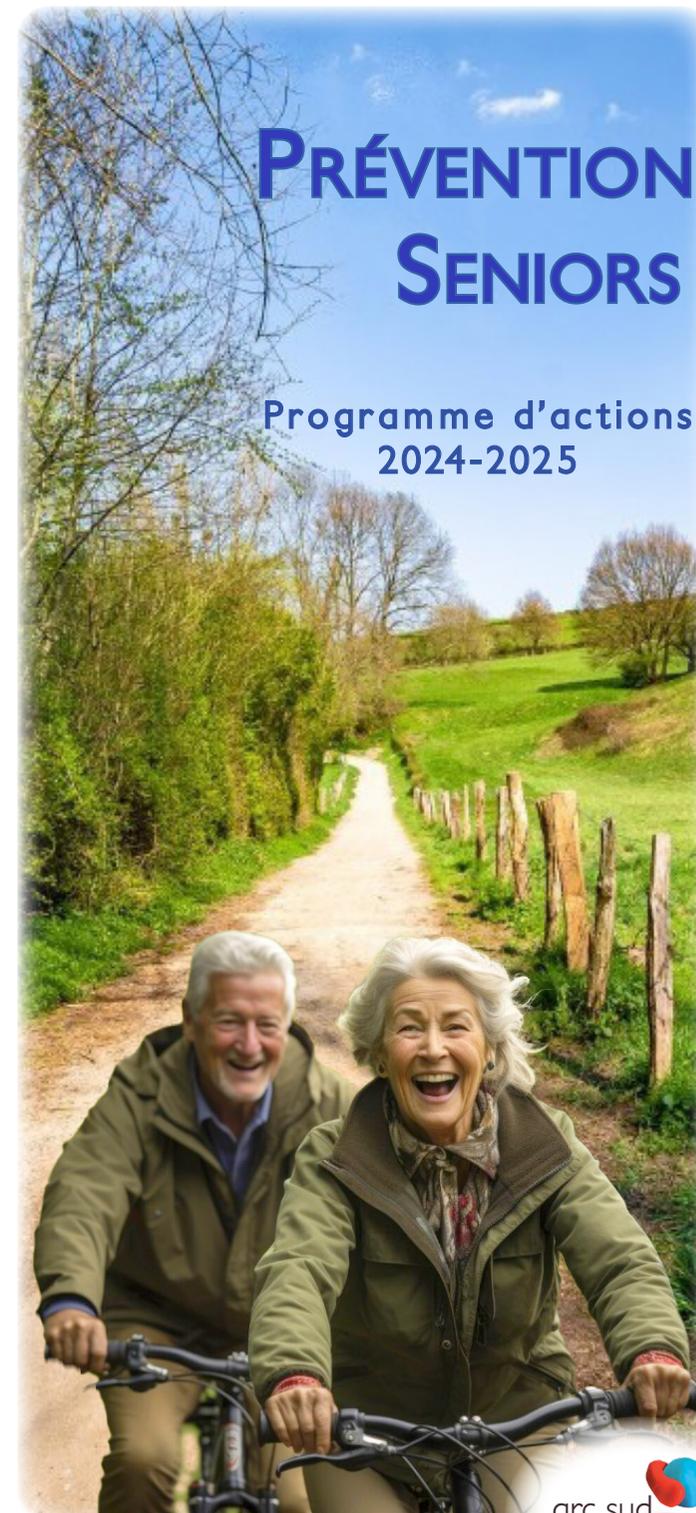
Un atelier de prévention, ça consiste en quoi ?

Etre bien dans sa tête, dans son corps,
chez soi, avec les autres, dans sa commune ...
En groupe avec un animateur....

Vous pouvez également consulter le site
Pour Bien Vieillir Bretagne :
www.pourbienvieillirbretagne.fr



Crédits : Freepik



PRÉVENTION SENIORS

Programme d'actions
2024-2025



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pratiquez une activité grâce à des mouvements adaptés à vos capacités, envies et besoins.

NIVILLAC :

LIEU : Maison de la Solidarité, Rue Porte Garel

DATES : Contactez Arc Sud Bretagne

NOYAL-MUZILLAC :

INFORMATIONS : Mardi 10 septembre 2024 de 9h30 à 11h30

16 ATELIERS : à partir du 18/09/2024, les mercredis, de 9h15 à 10h15 (sauf le 30/10/2024)

LIEU : Salle de la Michochène, Rue du Stade

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT ou Ludivine EVENO

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



BIENVENUE À LA RETRAITE

Comment aborder le sujet de la retraite afin de s'organiser dès à présent pour préparer votre projet de vie ?

LA ROCHE-BERNARD :

INFORMATIONS : Pour les personnes à la retraite dans les 2 prochaines années ou depuis moins de 2 ans

3 ATELIERS : Jeudis 7, 14 et 21 novembre 2024 de 9h30 à 16h30

LIEU : Résidence Espace et Vie, 8 Rue Jean de la Fontaine

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Brain Up

Inscription jusqu'au jeudi 17 octobre 2024

Tél : 09 72 52 27 01

AUTRES INFORMATIONS : Possibilité de déjeuner sur place

Réservation avant le lundi 28 octobre 2024 auprès de la Résidence Espace et Vie

Tél : 02 99 70 12 00

Prix du repas : 20,54€

NUMÉRIQUE

Ateliers Débutants

Apprenez à utiliser votre téléphone portable, tablette ou ordinateur.

Venez avec vos questions et votre équipement.

Si vous n'êtes pas équipé, l'animateur vous prête une tablette numérique.

MUZILLAC :

INFORMATIONS : Mercredi 29 janvier 2025 à 9h30

8 ATELIERS : à partir du 05/02/2025, les mercredis, de 9h30 à 12h

LIEU : Médiathèque (salle de conférence), Place de l'Enclos

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT ou Ludivine EVENO

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



Café Connecté

Améliorez vos pratiques dans une ambiance conviviale !
Venez avec votre équipement et votre bonne humeur !

Prêt d'une tablette possible pour une séance d'essai.
Sans inscription. Durée : 2h.

NIVILLAC :

ATELIERS : à partir du 20 septembre 2024, les vendredis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, 3 Rue Joseph Dano

TÉLÉPHONE : 02 99 90 62 75

NOYAL-MUZILLAC :

ATELIERS : à partir du 12 septembre 2024, les jeudis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, Place de la Mairie

TÉLÉPHONE : 02 97 41 65 47

PÉAULE :

ATELIERS : à partir du 16 septembre 2024, les lundis, 10h (1 semaine sur 2)

LIEU : Salle du Cellier - Kermoisan

TÉLÉPHONE : 02 97 41 65 47

EQUILIBRE

Perfectionnez votre équilibre, sécurisez vos déplacements, apprenez à vous relever du sol en toutes circonstances et stimulez votre coordination.

PÉAULE :

12 ATELIERS

LIEU : Salle Corail

DATES : Contactez Arc Sud Bretagne

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT ou Ludivine EVENO

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



SEMAINE BLEUE

Retrouver le programme de la Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre 2024 !

