

SPECTACLE

HUMORISTIQUE ET INTERACTIF

Pot de convivialité et stands informatifs

Bénéfice n@t

Venez rire autour d'anecdotes
et de vos tracas numériques !



**MERCREDI
8 OCTOBRE
2025**

À 14H

**SALLE CORAIL
PÉAULE**

ENTRÉE LIBRE
Ouverture des portes
à 13h30

« Depuis que son mari André
lui a dit qu'elle était trop vieille
pour se mettre à l'informatique,
Simone est bien décidée à lui
prouver le contraire... »

Renseignements auprès de : Flavie RAOULT
Arc Sud Bretagne - 02 97 41 46 26
f.raoult@arcsudbretagne.fr

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 : Free@ik



arc sud
bretagne

PRÉVENTION SENIORS



**Programme d'actions
2025-2026**

MÉMOIRE

Stimulez vos facultés cognitives au travers d'exercices et de conseils à pratiquer au quotidien, dans la bonne humeur.

ARZAL :

INFORMATIONS : Jeudi 15 janvier 2026 de 9h30 à 11h30

10 ATELIERS : à partir du 22/01/2026, les jeudis, de 9h30 à 11h30

LIEU : Ancienne école, 7 Rue du Stade

NOYAL-MUZILLAC :

INFORMATIONS : Lundi 29 septembre 2025 de 14h30 à 16h

10 ATELIERS : à partir du 06/10/2025, les lundis, de 14h à 16h30 (sauf le 10/11/2025)

LIEU : Salle de la Michochène, Rue du Stade

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



BIENVENUE À LA RETRAITE

Démarrez votre retraite du bon pied grâce au partage d'expérience et de conseils pratiques pour être acteur de cette nouvelle tranche de vie !

DAMGAN :

3 ATELIERS : Les mardis 30 septembre, 7 et 21 octobre 2025 de 10h à 16h

LIEU : Maison des Damganais (Salle Landrezac)
Rue du Champ Creiss

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Brain Up

Tél : 09 72 52 27 01

MUZILLAC :

4 ATELIERS : Les mardis 20 et 27 janvier 2026, 3 février 2026 de 9h30 à 17h

Le mardi 10 février 2026 de 9h30 à 12h

LIEU : Siège Arc Sud Bretagne (Salle Ria de Pénerf)
Allée Raymond Le Duigou

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : ASEPT

Tél : 09 98 85 79 25

NUMÉRIQUE

Ateliers Débutants

Venez vous faire accompagner sur le numérique pour devenir autonome dans l'utilisation d'un appareil informatique.

Prêt d'une tablette par participant lors de cet atelier.

MARZAN :

INFORMATIONS : Vendredi 7 novembre 2025 de 10h à 12h

8 ATELIERS : à partir du 14/11/2025, les vendredis, de 9h30 à 12h (sauf les 26/12/2025 et 02/01/2026)

LIEU : Médiathèque, 2 Rue de la Mairie

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

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 !

Sans inscription. Durée : 2h.

AMBON :

ATELIERS : à partir du 8 septembre 2025 les lundis, 14h30 (1 semaine sur 2)

LIEU : Bibliothèque, Route de Damgan
TÉLÉPHONE : 02 97 54 12 64

NIVILLAC :

ATELIERS : à partir du 16 septembre 2025, les mardis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, 3 Rue Joseph Dano
TÉLÉPHONE : 02 99 90 62 75

NOYAL-MUZILLAC :

ATELIERS : à partir du 11 septembre 2025, les jeudis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, Place de la Mairie
TÉLÉPHONE : 02 97 41 65 47

PÉAULE :

ATELIERS : à partir du 15 septembre 2025, les lundis, 10h (1 semaine sur 2)

LIEU : Salle du Cellier - Kermoisan
TÉLÉPHONE : 02 97 42 91 14

AIDE AUX AIDANTS

Accordez-vous un instant pour prendre soin de vous et rencontrer d'autres aidants.

L'aidé sera pris en charge durant l'action.



DAMGAN :

INFORMATIONS : Lundi 12 janvier 2026 de 14h30 à 16h30

7 ATELIERS : à partir du 26/01/2026, les lundis, de 14h30 à 16h30
1 semaine sur 2

LIEU : Maison des Damganais (Salle Landrezac)
Rue du Champ Creiss

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr

SOMMEIL

Retrouvez un sommeil réparateur grâce à des conseils pratiques et des exercices de relaxation, le tout dans une ambiance conviviale.

AMBON :

INFORMATIONS : Mardi 4 novembre 2025 de 10h à 12h

6 ATELIERS : à partir du 18/11/2025, les mardis, de 10h à 12h

LIEU : Espace du Lenn, Rue du Lenn



PÉAULE :

INFORMATIONS : Jeudi 26 mars 2026 de 14h30 à 16h

6 ATELIERS : à partir du 02/04/2026, les jeudis, de 14h à 16h30 (sauf les 16/04/2026 et 23/04/2026)

LIEU : Complexe sportif (Salle Prés verts)
43, Rue du Stade

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr

SEMAINE BLEUE

Retrouver le programme
de la Semaine Bleue
du 6 au 12 octobre 2025 !

