Pays de Brocéliande

Syndicat Mixte

Territoire d'avenir

Programme* d'actions de prévention pour les personnes de plus de 60 ans sur le Pays de Brocéliande

2022 - 2023

*sous réserve de modification et d'évolution du contexte sanitaire

De septembre 2022 à mars 2023

Chaque année, Pour Bien Vieillir Bretagne vous donne les clés d'une retraite réussie en vous proposant de participer à des ateliers de prévention abordant de nombreuses thématiques sous forme de réunions d'information ou d'ateliers.

Ces moments d'échanges et de convivialité animés par des professionnels vous permettent de bénéficier de conseils adaptés et d'acquérir les bons réflexes pour préserver votre santé.

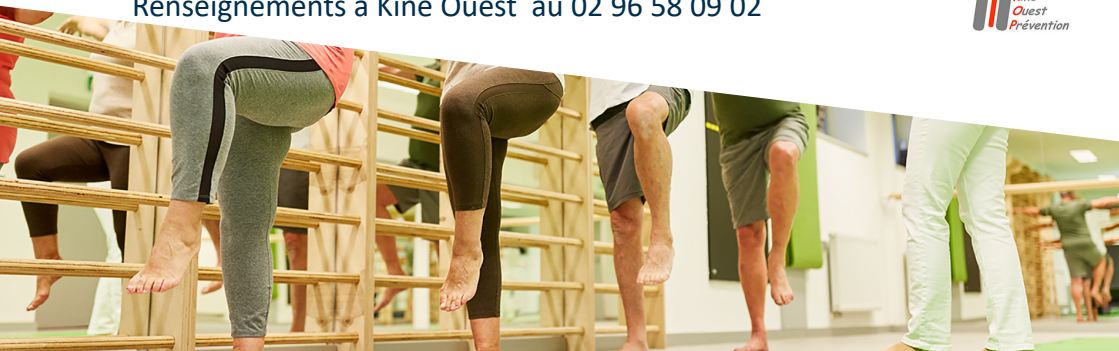
Equilibre

Travailler l'équilibre, apprendre à se relever après une chute, à améliorer la coordination

Deux millions de personnes de plus de 60 ans chutent chaque année en France entrainant 900 décès et des pertes d'autonomie principalement liées à la peur de rechuter. Le but des ateliers est d'améliorer son équilibre, de dédramatiser les chutes, d'apprendre à se relever seul en cas de chute et de conseiller les participants en matière d'activités physiques, d'hygiène de vie et d'aménagement de l'habitat.

⇨ Vendredi 30 septembre 2022 à 14h à Montauban-de-Bretagne
Renseignements à Kiné Ouest au 02 96 58 09 02

Kiné Ouest Prévention



Nutrition

Apprendre à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans se ruiner et à garder la forme

Une alimentation diversifiée et une activité physique régulière sont des éléments indispensables à une approche positive de la santé. Dans une ambiance conviviale et dynamique, les participants seront informés des effets de l'alimentation sur la santé. Ils prendront conscience de leur comportement en matière d'alimentation. Ils développeront de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

⇨ Lundi 9 janvier 2023 à 14h à Maxent
Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25

⇨ Lundi 12 septembre 2022 à 9h30 à Talensac
Renseignements à la Mairie au 02 99 07 90 47

⇨ Jeudi 9 février 2023 à 14h30 à Quédillac
Renseignements à la Maison de la Nutrition et du Diabète au 02 99 41 83 78

Activité physique adaptée

Pratiquer une activité physique pour bien vieillir

La pratique d'une activité physique régulière participe à la diminution de la fréquence et de la gravité des chutes, à une amélioration des capacités respiratoires, une meilleure image de soi et une meilleure résistance.

⇨ Vendredi 16 décembre 2022 à 10h30 à Boisgervilly
⇨ Mardi 30 août 2022 à 14h45 à Saint-Malon-sur-Mel
Renseignements à l'office des sports Saint-Méen Montauban au 07 69 39 15 33

Sommeil

Mieux le comprendre, mieux le gérer... Les rythmes de vie, la santé, le bien-être

- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés d'endormissement
- Découvrir les différences entre difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles

⇨ Lundi 2 janvier 2023 à 10h à Iffendic
Renseignements au CCAS au 02 99 09 70 16

⇨ Vendredi 3 mars 2023 à 14h à Plélan-le-Grand
Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25

Bien vivre sa retraite

Bien manger, bien dormir et bouger...

Préservez votre santé en adoptant une bonne hygiène de vie. La retraite offre l'opportunité de gérer différemment son temps. Et surtout d'en avoir davantage pour s'occuper de soi et des autres ! Les ateliers conseillent et aident pour tout concilier afin de maintenir un équilibre de vie satisfaisant.

⇨ Jeudi 15 septembre 2022 à 9h30 à Saint-Méen-le-Grand
Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25

Numérique

Découvrir le numérique et s'initier à l'utilisation d'une tablette

Le but de ces ateliers est d'apporter des clés vers une autonomie numérique en s'initiant à la création à travers la tablette. L'objectif est aussi de mettre en confiance sur les capacités à comprendre et utiliser le numérique ; et ainsi pouvoir développer une aisance et une vigilance numérique afin de naviguer et créer en toute sécurité.

⇨ Vendredi 21 octobre 2022 à 14h à Montfort-sur-Meu
Renseignements au CCAS au 02 99 09 00 17

⇨ Lundi 10 octobre 2022 à 14h à Bédée
Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25

Mémoire

La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien
- Prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou, au contraire, de l'entraver
- Reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives, physiques et mentales
- Recevoir des conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau

⇨ Jeudi 17 novembre 2022 à 9h30 à La Chapelle-du-Lou-du-Lac
Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25

Et aussi sur le territoire...

Sur le Pays de Brocéliande sont proposées des actions pour prévenir la perte d'autonomie et favoriser le lien social (ateliers, conférence, forum...).

Tables ouvertes à la résidence

Maintenir le lien social en partageant un repas, en participant à un atelier

Les personnes retraitées habitant à domicile peuvent prendre un repas tous les midis, du lundi au vendredi, au restaurant de la résidence autonomie de l'Ourme à Montfort-sur-Meu (menus au choix). Cette solution permet de tisser des liens sociaux avec des personnes de son âge et d'aider à maintenir un équilibre alimentaire. Des ateliers de prévention de la perte d'autonomie sont aussi proposés : équilibre, parcours santé dans le parc...

⇨ Renseignements à la résidence autonomie de l'Ourme au 02 99 09 03 86

Sport Santé

Des activités physiques afin de préserver et d'améliorer la santé

Gym, multi-activités, marche, marche nordique sont autant d'activités proposées de manière adaptée et encadrées par des éducateurs diplômés . Plusieurs paramétres physiques sont travaillés : souplesse, mobilité, équilibre, capacités cardio-respiratoires, renforcement musculaire, réflexes, mémoire...

⇨ Territoires de Saint-Méen Montauban et Montfort communauté
Renseignements à l'office des sports Saint-Méen Montauban au 07 69 39 15 33

L'aide en (parenthèse)

Des temps de répit ainsi que des ateliers proposés aux aidants
Prendre soin de soi afin de prendre soin de l'autre

Pour les aidants qui accompagnent un proche de plus de 60 ans

Ateliers sophrologie, art-thérapie, socio-esthétique, intervention de coach de vie, hypnothérapeutie... pour :

- Rompre le sentiment d'isolement
- Prendre du temps pour soi
- Trouver un lieu de répit
- Partager ses expériences
- Se changer les idées
- Créer des contacts

⇨ Renseignements auprès du CLIC au 02 99 06 32 45

Semaine bleue du 3 au 9 octobre

LA SEMAINE BLEUE

Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social qu'ils jouent dans notre société.

⇨ Renseignements :
> Montauban-de-Bretagne au 02 99 06 35 67
> Dans les Mairies de Montfort communauté

Isolement des séniors

Renforcer les liens sociaux,rencontrer des bénévoles, participer à des sorties...

Le CCAS propose des visites au domicile des personnes âgées isolées. Ces rencontres sont assurées par les Ambassadeurs de solidarité de l'équipe citoyenne MONALISA (Mobilisation Nationale contre l'Isolement Social des Agées). Leurs missions sont de recréer du lien social autour des aînés, d'échanger sur la vie quotidienne et d'informer sur les activités de la commune. Plusieurs fois dans l'année, il est organisé le café des ambassadeurs, un temps de convivialité permettant de réunir ces séniors.

⇨ Ambassadeurs de solidarité - CCAS de Montfort-sur-Meu
Renseignements à la Mairie au 02 99 09 00 17

Mettre en contact une personne âgée en situation d'isolement avec un bénévole du réseau

Le «réseau solidaire» propose qu'un bénévole rende visite régulièrement à une personne âgée isolée, à une fréquence convenue suite à une première rencontre. Les bénévoles peuvent effectuer des visites de convivialité, accompagner pour de la marche, partager un repas ou un café, jouer à des jeux de société... Le but étant de rompre l'isolement et partager des moments de joie et de convivialité.

⇨ Renseignements au CCAS de Montauban-de-Bretagne au 02 99 06 35 67

Multi-activités pour les séniors

Pour maintenir le lien social en fonction des besoins et en s'appuyant sur les ressources du territoire

L'association L'Inter'Val, agréée centre social, oeuvre sur le territoire de Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel avec pour objectifs principaux d'accompagner les habitants et de maintenir le lien social. Ainsi de nombreuses activités sont proposées : gym "séniors", groupe de convivialité, ateliers collectifs et accompagnement individuel pour gagner en autonomie avec les outils numériques, sorties et marches collectives, ateliers bien-être ou encore cuisine... Il y en a pour tous les goûts.

⇨ Renseignements à L'Inter'Val - Plélan-le-Grand au 02 99 06 88 90

Envie de vous engager ?
L'Inter'Val est toujours à la recherche de nouveaux bénévoles !

FOCUS sur le conseil numérique...

Un conseiller numérique accueille sur rendez-vous pour tout besoin d'accompagnement dans l'utilisation des appareils numériques. Que les participants soient débutants, intermédiaires ou confirmés, ils peuvent également participer aux ateliers et ainsi prendre en main leurs équipements.

⇨ Renseignements à L'Inter'Val - Plélan-le-Grand au 07 52 07 76 78

l'Inter'Val
Initiatives & Partages

Seniors à la page

Tablettes, livres et livres audio

Proposés par les bibliothèques et médiathèques :

- Les ateliers *Tablettes* pour s'initier à la tablette numérique, prendre des photos, communiquer avec ses proches, créer une carte de voeux, découvrir des applications...
- La démarche *Facile à lire* : parcourir des livres adaptés aux textes courts, une mise en page aérée, une police de caractères grande et lisible, des phrases brèves au vocabulaire simple...
- Les livres audio Daisy : permettre aux personnes malvoyantes, non-voyantes ou en perte d'autonomie d'écouter un livre lu par un lecteur via un CD (catalogue de plus de 50 000 titres : nouveautés, romans, documentaires...)

⇨ Rendez-vous dans les 14 bibliothèques
de la Communauté de communes Saint-Méen Montauban

Réflexologie

Apporter détente et mieux-être

Le CCAS de Talensac propose à tous les séniors de plus de 60 ans des ateliers de réflexologie en collectif animés par une réflexologue.
La réflexologie est une pratique manuelle thérapeutique basée sur la stimulation de points réflexes situés sur différentes parties du corps.
Une séance par mois, le deuxième jeudi de chaque mois, à Talensac

⇨ Renseignements au 07 86 44 22 55 ou à action.sociale.talensac@orange.fr

Soin des pieds

Comment bien prendre soin de ses pieds ? Apprendre les bons gestes santé

L'association Montauban santé 35 propose la *Santé passe par vos pieds*, réunion d'information et atelier animés par une pédicure-podologue sur Montauban-de-Bretagne. Les plaies de pied et leur entretien, le chaussage vont être abordés lors de cette séance.

⇨ Vendredi 21 octobre 2022 à 14h à Montauban-de-Bretagne
Renseignements à Montauban Santé 35 au 06 86 91 22 31

Question alimentation

La nutrition, où en êtes-vous ? Mieux vivre au quotidien avec une maladie chronique

L'association Montauban santé 35 propose des ateliers sur la *Nutrition et maladies chroniques*. Ils sont animés par une diététicienne sur Montauban-de-Bretagne en deux étapes.
Une première séance où une professionnelle aborde plusieurs thématiques comme le sucre et le diabète, la lecture des étiquettes pour améliorer son panier de courses et sa santé...
Dans un deuxième temps, une mise en pratique autour d'ateliers cuisine pour avoir plein de bonnes idées et de recettes pour chez soi.

⇨ Lundi 26 septembre 2022 à 10h à Médréac *(atelier sucre et diabète)*
Renseignements à Montauban Santé 35 au 06 86 91 22 31

“DES ACTIONS POUR VOUS”

Ce programme d’actions de prévention s’adresse aux personnes de plus de 60 ans.

Il est mis en place avec le soutien des communes du Pays de Brocéliande. Les actions sont coordonnées par le CLIC en lien avec des acteurs du territoire et des professionnels.

N’hésitez pas à vous rapprocher de vos Centres Communaux d’Action Sociale (CCAS) pour vous renseigner sur l’organisation d’éventuelles actions complémentaires sur votre commune.

Avec le soutien financier de

Autonomie des personnes âgées
Conférence des financeurs
Ille & Vilaine

Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT

POUR BIEN VIEILLIR
BRETAGNE

ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne

Crédits photos : Adobe Stock (© CristalpDesign - Goffkein - Rawpixel.com - jd-photodesign - Robert Kneschke - CHG - Rido - Proxima Studio - Halfpoint - Photographee.eu - M.Dörr & M.Frommherz - vectorfusionart - mariesacha - Serghei Velusceac - Yakobchuk Olena - davooda - Afanasiev Oleksii)
Conception : Syndicat mixte du Pays de Brocéliande