

L'association Pour Bien Vieillir Bretagne vous propose des ateliers collectifs de prévention autour de **10 thématiques**.

Trouvez l'atelier qui vous intéresse près de chez vous et profitez de nombreux conseils pour rester en bonne santé et préserver votre autonomie, le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse !

Retrouvez la programmation des ateliers dans toute la Bretagne sur :

[pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)

et inscrivez-vous facilement !

pb



### Bienvenue à la retraite

Au travers de plusieurs séances, bénéficiez de conseils pour vous aider à débiter votre retraite du bon pied : approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques...



### Nutrition

Apprenez à composer des repas équilibrés, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir !



### Bien vivre sa retraite

Cultivez votre bien-être en adoptant de bonnes habitudes pour une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur, une activité physique régulière, et une mémoire stimulée. Ainsi vous préservez votre santé grâce à une hygiène de vie optimale.



### Habitat

Economie d'énergie, aménagement du logement, aides financières,... Découvrez comment rendre votre habitat facile à vivre, sans bouleverser vos habitudes.



### Activité physique adaptée

Entretenez votre condition physique, vos capacités cardio-respiratoires et votre souplesse articulaire au cours de plusieurs séances d'une heure ou plus.



### Soutien aux aidants

Participez aux ateliers d'aide aux aidants qui vous offrent un espace d'échange. Ils vous aident à prendre soin de vous (relaxation, gestion du stress, etc.) et vous informent sur les relais locaux d'accompagnement.



### Mémoire

Stimulez votre mémoire dans une ambiance conviviale et bénéficiez de conseils, d'astuces et d'exercices à pratiquer au quotidien.



### Sommeil

Identifiez la nature des troubles du sommeil, leurs causes et conséquences et bénéficiez de recommandations pour mieux dormir.



### Équilibre

Travaillez votre équilibre, entraînez-vous à vous relever après une chute et à améliorer votre coordination. Découvrez des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis.



### Numérique

Apprenez à vous servir d'outils informatiques, à communiquer et réaliser vos démarches sur Internet.

## Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le bien-vieillir.
- Des ateliers de prévention en petit groupe autour de dix thématiques, animés par des professionnels.
- Des ateliers organisés en plusieurs séances et construits autour de programmes développés en partenariat avec Santé Publique France.
- Des rencontres gratuites accessibles à toute personne âgée de 60 ans et plus, dans toute la Bretagne.



Rendez-vous sur notre site internet

[pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)

Vous y trouverez toutes les informations sur les ateliers près de chez vous et la possibilité de vous y inscrire !

### Vous n'avez pas internet ?

Composez le 39 60 (service gratuit + prix appel)

#### Menu vocal :

- Tapez 3
- Tapez le numéro de votre département
- Puis tapez 4

Rendez-vous au Centre local d'information et de coordination (CLIC) ou dans l'Espace autonomie santé (EAS) le plus proche de chez vous !

## Les ateliers

## Pour Bien Vieillir Bretagne



Des rencontres gratuites autour de 10 thématiques