



Photo Adobe Stock

SENIORS

/ CCAS : Parcours Bien vivre sa retraite

Publié le 18 décembre 2023

Vivre pleinement sa retraite, c'est savoir prendre un temps pour soi pour préserver son capital santé et savoir organiser son temps pour s'épanouir dans les relations et les activités du quotidien.

En partenariat avec l'association Brain Up, le centre communal d'action sociale (CCAS) de Guipavas propose un parcours santé intitulé « Bien vivre sa retraite ».

Une conférence le 18 janvier

Ce parcours débutera par [une conférence gratuite « Bien vieillir et être acteur de sa santé »](#) le jeudi 18 janvier, de 14h à 16h, à la médiathèque Awena.

Six ateliers gratuits

À la suite de cette conférence, il sera possible de s'inscrire à un parcours de 6 ateliers, à raison d'une séance par semaine, sur les thématiques suivantes :

- > entraîner sa mémoire utilement,
- > prendre soin de soi par l'alimentation,
- > mobiliser et tonifier son corps,
- > s'épanouir dans ses relations sociales et familiales.

Conçue de manière ludique et pragmatique, chaque séance est l'occasion de discuter en groupe et d'être conseillé par des professionnels de santé (psychologue, diététicien). **Ce parcours est gratuit et ouvert aux personnes de 60 ans et plus.**

Calendrier des ateliers

Les séances se dérouleront les lundis 29 janvier, 5, 12 et 19 février puis les 11 et 18 mars, de 14h à 16h, à la Maison des solidarités (15 places disponibles).



INSCRIPTIONS

Maison des solidarités

11 rue Amiral Troude

Inscription à la conférence et renseignements auprès du CCAS :

02 98 42 71 38 / ccas@mairie-guipavas.fr

Ce programme est financé grâce au soutien de l'association Pour bien vieillir Bretagne, de l'Agence régionale de santé (ARS) et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Finistère.



Balades à Guipavas : une deuxième brochure sur le cœur de ville

Une matinée formative : les enfants s'initient aux gestes qui sauvent !



 [RETOUR À LA LISTE](#)