

Cette action vous est proposée par



### Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le «bien-vieillir» : la Carsat Bretagne, l'Agirc-Arrco, la MSA, la CNRACL, l'Ircantec, la Camieg et l'Enim.
- Des ateliers de prévention en petit groupe, autour de 10 thématiques, animés par des professionnels.
- Des ateliers 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.

#### Nous contacter

[www.pourbienvieillibretagne.fr](http://www.pourbienvieillibretagne.fr)

**Réunion d'information  
Lundi 05 janvier  
De 10h à 11h  
Salle Groix  
9 rue de cornouailles  
Ploemeur**

# Les ateliers

## Activité Physique Adaptée



Ne pas jeter sur la voie publique. Conception par Concept Image



**POUR BIEN  
VIEILLIR  
BRETAGNE**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent • [pourbienvieillibretagne.fr](http://pourbienvieillibretagne.fr)

Tout exercice est bénéfique pour votre santé : **30 minutes par jour**, c'est indispensable pour rester en forme et garder le moral !



Exercice ne rime pas forcément avec recherche de la performance sportive.

Quels que soient votre état de santé et vos envies, il existe des activités physiques faites pour vous.

## Une activité physique adaptée à votre âge

Les ateliers vous informent sur les bienfaits d'une activité physique adaptée à votre santé et à vos envies. Au cours des séances d'une heure ou plus, un professionnel vous propose des exercices et des conseils pratiques pour entretenir :

- Votre condition physique
- Vos capacités cardio-respiratoires
- Votre souplesse articulaire.

## Pourquoi participer aux ateliers ?

En pratiquant une activité physique régulière, vous travaillez votre équilibre, entretenez vos articulations et votre tonicité musculaire. Les ateliers vous proposent des exercices simples, que vous pouvez pratiquer chez vous pour rester en forme. Le tout, dans une ambiance conviviale et stimulante !

« En venant aux ateliers, on finit par connaître tout le monde. Je retrouve des personnes avec qui parler de choses et d'autres ! »

**Dominique**

« Je me sens mieux dans ma peau, et l'activité a fait du bien à mes articulations »

**Jean Michel**

10 séances APA encadrées par Alysson Descat  
Animatrice diplômée

Du 15 janvier au 09 avril, le jeudi de 10h00 à 11h00, salle Grazu, complexe Océanis,  
Bd François Mitterrand, Ploemeur  
8 à 15 personnes sur le programme  
certificat médical obligatoire.

Inscriptions : 02 97 86 40 60, CCAS

INSCRIVEZ-VOUS SUR  
**[pourbienvieillirbretagne.fr](http://pourbienvieillirbretagne.fr)**