



A LANHOUARNEAU

Le programme Vas-Y 2025/2026

Gratuit &
sur
inscription

Envie d'en découvrir plus sur comment préserver sa santé, son équilibre et sa mémoire ?
Vas-Y propose des parcours de prévention qui se déclinent en plusieurs séances,
les **Jeudis** à l'Espace TY PLACEMEUR de LANHOUARNEAU

MA SANTE, J'Y TIENS ! 8 séances

Comment entretenir ma santé ? Quels sont les facteurs qui peuvent l'influencer ?

Introduit par une table ronde animée par une diététicienne et une chargée de prévention, ce parcours aborde les thématiques de la nutrition, de l'activité physique et de la santé bucco-dentaire. Lors des ateliers cuisines, les participants confectionnent ensemble des recettes qui allient plaisir et besoins nutritifs. A l'occasion de 8 sorties conviviales, un enseignant en activité physique adaptée initie à la marche avec bâton. Lors de la séance dédiée à la santé bucco-dentaire, les participants intègrent les messages clé de prévention.

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS ! 12 séances

Comment éviter les chutes ? Comment adapter mon environnement pour réduire les risques ?

Une table ronde sur les enjeux de la prévention des chutes est animée par une ergothérapeute et une chargée de prévention. Des ateliers équilibre, encadrés par un enseignant en activité physique adaptée, associent des exercices de renforcement musculaire et de coordination. L'ergothérapeute aborde les facteurs de risques de chutes liés à l'environnement du domicile et de l'extérieur et informe les participants sur les aides financières à l'adaptation du logement.

MA MEMOIRE, J'Y TIENS ! 7 séances

Comment préserver ma mémoire ? Comment évolue-t-elle avec le temps et que faire pour la garder vive ?

Plus vous comprendrez le fonctionnement de votre mémoire, plus vous saurez la rendre efficiente. Ce parcours démarre par une table ronde animée par une ergothérapeute. Il se poursuit par six séances proposant des activités stimulantes, une sortie de mise en situation et des possibilités de compensation, ainsi qu'un partage avec les participants sur le lien entre « qualité du sommeil » et « mémoire » avec des exercices de relaxation.

Trois périodes au choix, à partir du :

- ▶ 11 septembre 2025
- ▶ 20 novembre 2025
- ▶ 29 janvier 2026

Deux périodes au choix, à partir du :

- ▶ 02 octobre 2025 (2 groupes)
- ▶ 22 janvier 2026 (2 groupes)

Trois périodes au choix, à partir du :

- ▶ 02 octobre 2025
- ▶ 04 décembre 2025
- ▶ 12 février 2026



Pour **plus d'informations** sur le planning des parcours, les modalités et pour vous **inscrire gratuitement**, contactez Fabienne au **06-15-97-43-66**

Dispositif soutenu par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Finistère. Actions gratuites.

