

# FORUM DES MOBILITÉS

Jeudi 20 mars 2025

Gratuit



## Programme :

- Théâtre-forum pour échanger et se sensibiliser sur les mobilités actuelles
- Plusieurs ateliers :
  - \* Découverte du vélo à assistance électrique
  - \* Révision du code de la route : les nouveaux panneaux
  - \* Sécurité routière liée à la prise de médicaments
  - \* Présentation de l'activité physique adaptée
  - \* Présentation des différentes possibilités de se déplacer en transport en commun
- Goûter



de 14h à 17h  
au Forum de Nivillac  
Place du Brigadier Eric Marot



## Vous avez 60 ans ou plus ?

La Communauté de Communes  
Arc Sud Bretagne  
vous propose de participer gratuitement  
à des actions de prévention.

## Un atelier de prévention, ça consiste en quoi ?

Etre bien dans sa tête, dans son corps,  
chez soi, avec les autres, dans sa commune ...  
En groupe avec un animateur....

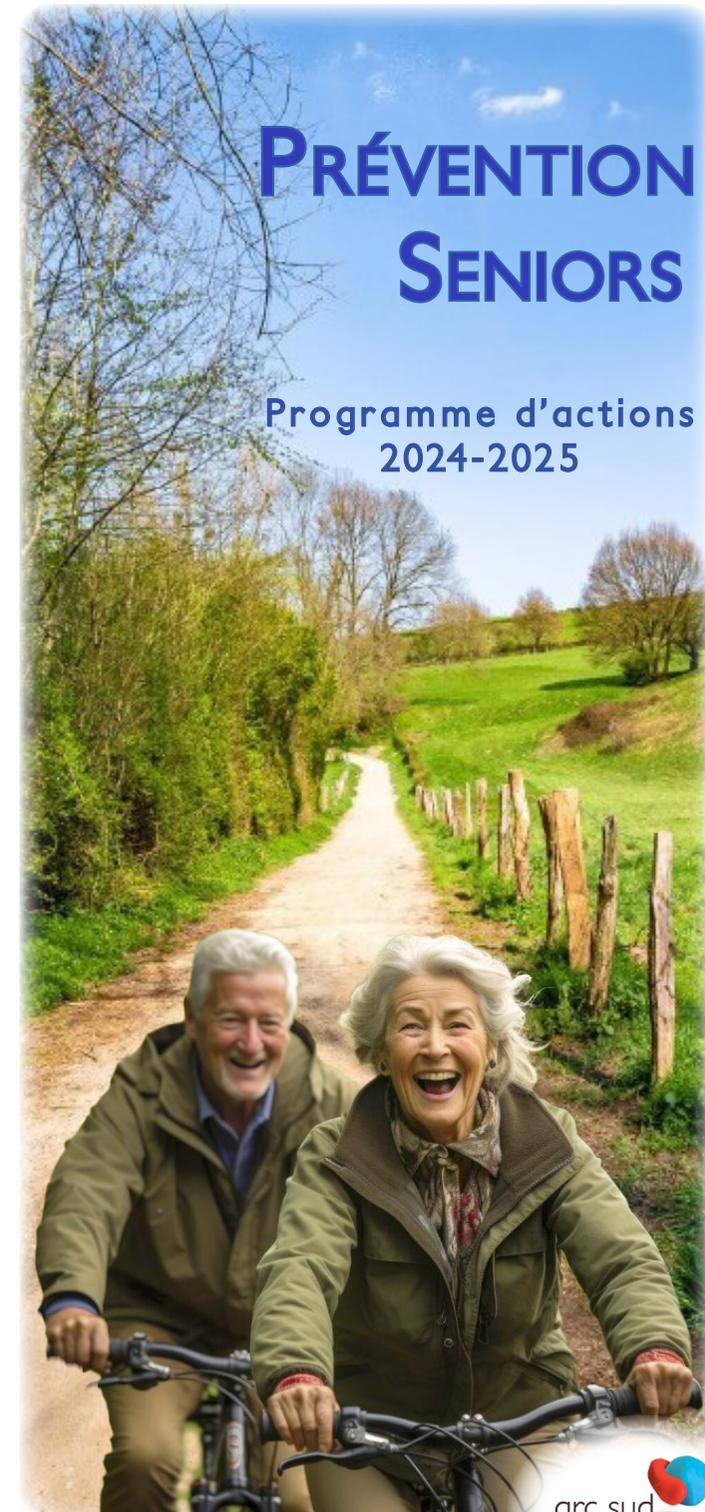
## Vous pouvez également consulter le site

**Pour Bien Vieillir Bretagne :**

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



Crédits : Freepik



# PRÉVENTION SENIORS

Programme d'actions  
2024-2025

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pratiquez une activité grâce à des mouvements adaptés à vos capacités, envies et besoins.

### NIVILLAC :

LIEU : Maison de la Solidarité, Rue Porte Garel

DATES : Contactez Arc Sud Bretagne

### NOYAL-MUZILLAC :

INFORMATIONS : Mardi 10 septembre 2024 de 9h30 à 11h30

16 ATELIERS : à partir du 18/09/2024, les mercredis, de 9h15 à 10h15 (sauf le 30/10/2024)

LIEU : Salle de la Michochène, Rue du Stade

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT ou Ludivine EVENO**

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



## BIENVENUE À LA RETRAITE

Comment aborder le sujet de la retraite afin de s'organiser dès à présent pour préparer votre projet de vie ?

### LA ROCHE-BERNARD :

INFORMATIONS : Pour les personnes à la retraite dans les 2 prochaines années ou depuis moins de 2 ans

3 ATELIERS : Jeudis 7, 14 et 21 novembre 2024 de 9h30 à 16h30

LIEU : Résidence Espace et Vie, 8 Rue Jean de la Fontaine

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Brain Up**

Inscription jusqu'au jeudi 17 octobre 2024

Tél : 09 72 52 27 01

**AUTRES INFORMATIONS : Possibilité de déjeuner sur place**

Réservation avant le lundi 28 octobre 2024 auprès de la Résidence Espace et Vie

Tél : 02 99 70 12 00

Prix du repas : 20,54€

## NUMÉRIQUE

### Ateliers Débutants

Apprenez à utiliser votre téléphone portable, tablette ou ordinateur.

Venez avec vos questions et votre équipement.

Si vous n'êtes pas équipé, l'animateur vous prête une tablette numérique.

### MUZILLAC :

INFORMATIONS : Mercredi 29 janvier 2025 à 9h30

8 ATELIERS : à partir du 05/02/2025, les mercredis, de 9h30 à 12h

LIEU : Médiathèque (salle de conférence), Place de l'Enclos

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT ou Ludivine EVENO**

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



### Café Connecté

Améliorez vos pratiques dans une ambiance conviviale !  
Venez avec votre équipement et votre bonne humeur !

Prêt d'une tablette possible pour une séance d'essai.  
Sans inscription. Durée : 2h.

### NIVILLAC :

ATELIERS : à partir du 20 septembre 2024, les vendredis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, 3 Rue Joseph Dano

TÉLÉPHONE : 02 99 90 62 75

### NOYAL-MUZILLAC :

ATELIERS : à partir du 12 septembre 2024, les jeudis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, Place de la Mairie

TÉLÉPHONE : 02 97 41 65 47

### PÉAULE :

ATELIERS : à partir du 16 septembre 2024, les lundis, 10h (1 semaine sur 2)

LIEU : Salle du Cellier - Kermoisan

TÉLÉPHONE : 02 97 41 65 47

## EQUILIBRE

Perfectionnez votre équilibre, sécurisez vos déplacements, apprenez à vous relever du sol en toutes circonstances et stimulez votre coordination.

### PÉAULE :

12 ATELIERS

LIEU : Salle Corail

DATES : Contactez Arc Sud Bretagne

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT ou Ludivine EVENO**

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



## SEMAINE BLEUE

Retrouver le programme de la Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre 2024 !

