

Bien bouger pour bien vieillir



SCANARTE

Forum
sur le maintien
de l'autonomie
et la mobilité
dans la ville

MARDI 20 JUIN 2017

ENTRÉE GRATUITE DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES



Salle des Fêtes « Guillaume Le Caroff »
Impasse Vinogen Ar Feuten à Rostrenen



Programme du forum

Vous avez deux créneaux horaires : de 9h15 à 12h30 ou de 13h45 à 17h30

Matin : accueil du public à 9h15

À 9h45 : Restitution de l'enquête mobilité à destination des retraités sur la communauté de communes du Kreizh Breizh

10h45 à 11h45 : Animation de 4 ateliers de mise en situation (durée 45 mns)

| Horaires | Atelier n°1 Activités physiques adaptées | Atelier n°2 Équilibre | Atelier n°3 Révision du code la route | Atelier n°4 Postures au volant |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 10h45 à 11h45 | Conseils pour améliorer la condition physique, la souplesse articulaire animé par SIEL BLEU | Conseils et exercices pour améliorer son équilibre animée par EPGV | Informations et quizz code de la route animé par GROUPAMA | Mise en situation « monter et descendre du véhicule » animé par SIEL BLEU |
| 12h30 | Fermeture du forum | | | |

À 14h15 : Restitution de l'enquête mobilité à destination des retraités sur la communauté de communes du Kreizh Breizh

15h15 à 16h15 : Animation de 4 ateliers de mise en situation (durée 45 mns)

| Horaires | Atelier n°1 Activités physiques adaptées | Atelier n°2 Equilibre | Atelier n°3 Révision du code la route | Atelier n°4 Postures au volant |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 15h15 à 16h15 | Conseils pour améliorer la condition physique, la souplesse articulaire animé par SIEL BLEU | Conseils et exercices pour améliorer son équilibre animée par EPGV | Informations et quizz code de la route animé par GROUPAMA | Mise en situation « monter et descendre du véhicule » animé par SIEL BLEU |
| 17h30 | Fermeture du forum | | | |

Pendant les horaires, des professionnels présents à votre disposition : la MSA d'Armorique, la Carsat Bretagne, le CRCAS de l'Argirc-Arco, le Clic-Espace Autonomie de Rostrenen, Groupama, l'auto-école de Saint-Nicolas du Pélem, le TRAD et Agir ABCD.



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via **CAP Retraite Bretagne** qui regroupe nos différents organismes.

