



PRESENTATION DES ATELIERS

POUR LES + DE 60 ANS ET LES PROCHES AIDANTS

GRATUIT !



AG2R LA
MONDIALE



ATELIERS SOPHROLOGIE

Animés par **Margot Abgrall** et **Laurie Vigouroux**, sophrologues. Découvrez ou approfondissez cette pratique de relaxation qui vous servira au quotidien pour gérer le stress, améliorer votre bien-être, votre sommeil...



DANSE ET CREATION A PAS D'AGE ! AVEC L'ARTICOCHÉ



Projet phare de cette année, animé par : **Guiomar Campos** et **Margod Mellaza**, danseuses/chorégraphes ; **Perig le Cadre**, musicien.

Des ateliers "Danse dynamique", "danse sur chaise" et "danse avec les petits de la crèche" et bien sûr des surprises autour de l'expression corporelle !

Créativité, art et plaisir du mouvement adapté à chacun !



ATELIERS ENTRETENIR SA MEMOIRE



Animés par **Jeanne Morisseau**, psychologue, association Brain Up.

20 séances avec exercices et échanges, c'est mieux de venir régulièrement pour vous entraîner et sentir les progrès !



ATELIERS EQUILIBRE ET PREVENTION DES CHUTES

Animés par **Alexia Viel** et **Clara Turpin**, monitrices en activité physique adaptée. Exercices de renforcement musculaire, travail de l'équilibre et conseils pour prévenir les chutes : c'est toute l'année, il faut venir régulièrement !



ATELIERS CUISINE REPAS COMMUN ET DIETETIQUE

Animés par **Karine Rault**, diététicienne nutritionniste. Nous vous proposons 10 temps conviviaux autour de la préparation d'un repas, dégusté ensuite en commun entre participants ; vous êtes accompagné par Karine qui saura vous prodiguer des conseils nutritionnels adaptés à vos besoins !



ATELIERS Plaisir, sécurité et sérénité au VOLANT



Animés **Solenn Cassin Kermarrec**, association Brain Up.

Une conférence : "Les clés d'une conduite efficace au volant" et 3 ateliers

(inscription pour le cycle de 3) : "Agir et réagir efficacement au volant" ; "Entraîner ses capacités physiques" ; "Savoir gérer le stress et révision du code de la route".





ATELIERS YOGA DU RIRE

Animés par **Gwen le Gléau**. Le rire c'est bon pour la santé !

Venez apprendre à vous relâcher, vous laisser traverser par les bonnes ondes, dynamiser votre corps et votre mental !



ATELIERS MUSICOTHERAPIE / RELAXATION

NEW

Animés par **Yolène Perru**, musicothérapeute. Grâce à la musique, à la voix, venez libérer vos tensions, voyager, vous relaxer ! Soyez à l'écoute de vos sensations !



ATELIERS SOCIO-ESTHETIQUE

Animés par **Hélène Kerloc'h**, socio-esthéticienne. Des ateliers pour se faire du bien, autour de soins du visage, des mains, découverte de la colorimétrie... prendre du temps pour soi, échanger, avoir des conseils : pause bien-être assurée !

NEW

PROJET DOCUMENTAIRE ET ATELIERS VIDEO "VIEILLES MAIS PAS FOSSILES"

Projet phare de 2026, proposé par **Ambre Bodénès**, photographe et vidéaste, Télévision Générale Brestoïse. Embarquez dans cette aventure qui vise à la réalisation d'un film autour des récits des femmes du Pays d'Iroise, leur vision du vieillissement, leur perception de la place qui leur est donnée dans la société actuelle...



Des ateliers vidéo-photo seront proposés, certains en commun avec les élèves de la MFR de Saint Renan. *Plus de détails à venir !*



ATELIERS MIEUX GERER SON SOMMEIL



Cycle de 7 séances, animé par **Jeanne Morisseau et Margot Abgrall**.

Inscription pour le cycle complet constitué de 5 séances de conseils pratiques avec une psychologue et de 2 séances de sophrologie spécifiquement adaptées.



ATELIERS INTERGENERATIONNELS "En MUSIQUE"

NEW

En partenariat avec la crèche *L'île aux enfants*, et animés par **Jean-Bernard Provost**, éducateur de jeunes enfants et musicothérapeute. Ces temps partagés avec 5 petits de la crèche et leurs accompagnateurs, vous permettront de chanter, fredonner, bouger et profiter de la musique pour rafraîchir votre mémoire autour des comptines et classiques ! Soyez curieux !



ATELIER GESTES DE PREMIERS SECOURS

NEW

Animé par **Maelys Herry**, formatrice. Cet atelier vise à transmettre les gestes essentiels de premiers secours, il s'inscrit dans une démarche de prévention des accidents du quotidien. C'est aussi un temps d'échange pour valoriser vos bons réflexes et lever vos appréhensions face à l'urgence.



ATELIERS NATUROPATHIE

NEW

Animés par **Isabelle Quéré**, naturopathe. Relevez les défis de l'hiver et nourrissez l'énergie du printemps : deux ateliers conviviaux, gourmands et participatifs pour découvrir une naturopathie du quotidien, joyeuse et accessible. Objectifs : soutenir son système immunitaire, réchauffer le corps, prévenir les affections saisonnières, faciliter le travail du foie, éviter les pièges de la détox, les aliments à privilégier...