

## SANTE BIGOUDENE

53-55 rue de la Marine  
29760 Penmarc'h

<https://sante-bigoudene.fr/>  
<https://www.facebook.com/santebigoudenepenmarch>



Nos ateliers « bien vivre ensemble » ont obtenu le label « Droits des usagers de la santé » décerné par la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie



## ACTIVITES « BIEN VIVRE ENSEMBLE »

### PROGRAMME

### Balades « nature & bien-être »

Se ressourcer, découvrir le patrimoine naturel et culturel, faire découvrir ses lieux préférés. Certaines balades sont menées par un animateur de la Communauté de Commune du Pays Bigouden Sud. Nous privilégions les circuits adaptés aux personnes ayant des difficultés pour marcher. Balades hebdomadaires (lundi 14h15).

### Atelier tricot

Ensemble réalisons une activité manuelle pour débutants. Le but est de passer un moment convivial : discuter tout en tricotant. Activité hebdomadaire (lundi 13h30).

### Yoga

Yoga adapté aux personnes en perte d'équilibre, de mobilité. Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Séances hebdomadaires (mardi 13h35).

### Atelier peinture

Activité manuelle, pour débutant. Sous la supervision d'un artiste peintre, vous réaliserez votre œuvre en fonction de vos envies. Atelier hebdomadaire (mercredi 14h. Nous contacter pour les dates).

### Atelier nutrition

Conseils pour préserver et optimiser sa santé, améliorer sa qualité de vie et permettre l'autoguérison grâce à l'alimentation ou des remèdes naturels. Atelier mensuel de 1h30, animé par une diététicienne (mercredi 14h. Nous contacter pour les dates).

### PASS'AGES

#### (Parcours d'Activités Santé Séniors)

Activités physiques adaptées avec un éducateur sportif spécialisé. Ayant pour objectifs : le maintien ou le développement de l'autonomie, la réduction de risque de chutes, la favorisation de lien social... (Activité hebdomadaire, lundi 10h15 ou jeudi 15h30).

### Les ateliers thématiques

Acquerons des compétences sous forme d'échanges autour d'un thème commun. Exemple de thèmes choisis par les usagers : le bien-être, la mémoire, les troubles du sommeil, favoriser les relations sociales... Activité mensuelle (vendredi 14h15. Nous contacter pour les dates).

### Rencontres « A ne savoir qu'en faire »

Partage de connaissances et d'expériences de vie. Activité mensuelle (vendredi 14h15. Nous contacter pour les dates)

### Atelier cuisine

Cuisiner en se faisant plaisir, à un coût réduit, tout en mettant en place des habitudes alimentaires favorables. Ateliers mensuels (vendredi 9h15, nous contacter pour les dates)

### Ateliers scéniques

S'amuser tout en créant du lien social. Venez danser, chanter, faire du théâtre. Cet atelier n'a pas pour objectif de vous faire devenir des professionnels du spectacle, mais se veut plutôt comme une activité récréative. (Atelier mensuel, le vendredi à 14h15).

### Pour qui ?

Des activités ouvertes à toutes et tous, quel que soit l'âge, l'état de santé...

### Qu'est-ce que c'est ?

Des réflexions communes sous formes d'échanges, de jeux interactifs, de partage de savoir. Des temps de rencontre conviviaux, des sorties, des balades, des activités créatives, des activités intergénérationnelles, de l'activité physique adaptée

### Petit récapitulatif

- Lundi 14h15 : Balade
- Lundi 13h30 : Atelier tricot
- Mardi 13h35 : Yoga adapté
- Mercredi 14h : Atelier peinture
- Mercredi 14h : Atelier nutrition
- Jeudi 15h30 ou lundi 10h15 : PASS'AGES
- Vendredi 14h15 : Ateliers thématiques et rencontres ANSQF
- Vendredi 14h15 : Ateliers scéniques
- Vendredi 9h15 : Atelier cuisine

Les thèmes et les sorties sont choisis par les participants

### Contact

Morane Gouyen

Service promotion de la santé

53-55 rue de la Marine 29760 Penmarc'h

07 80 31 97 61

Promotionsante.santebigoudene@gmail.com

<https://sante-bigoudene.fr/>

<https://www.facebook.com/santebigoudenepenmarch>

