

FORUM SANTÉ SENIOR



BIEN VIVRE, AUJOURD'HUI & DEMAIN

POUR CONTINUER À FAIRE CE QUI COMPTE POUR VOUS



**ATELIERS LUDIQUES,
RENCONTRES & ÉCHANGES**

Entrée libre et gratuite

*Accès facile en transports Ribin'AD
et Ar Bus (ligne 2). Horaires et informations :*



Ribin'AD



Ar Bus (ligne 2)

**8 OCTOBRE
2026**

DE 9H À 16H

**SALLE ST ERNEL
LANDERNEAU**

FORUM SANTÉ SENIOR



Ateliers en continu de 9h à 16h

Ambiance chaleureuse, conseils personnalisés, et surprises à la clé. Venez en solo, en duo, entre amis ou entre voisins... c'est l'occasion idéale de prendre soin de soi dans la bonne humeur.

PRÉVENTION EN SANTÉ

Test de vue et audition, nutrition, sommeil, mémoire, santé mentale, dépistage du cancer, bon usage des médicaments.

PRÉVENTION PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique adaptée, test de motricité, renforcement musculaire, yoga sur chaise etc..

PRÉVENTION PAR NOS PARTENAIRES

CARSAT, association d'aidants et associations locales, activation de Mon Espace Santé (pensez à apporter votre carte vitale).

UNE INITIATIVE DE LA **CPTS DU BASSIN DE L'ÉLORN** POUR LA SEMAINE BLEUE, AVEC LE SOUTIEN DE :



Pour plus de renseignements : contact@cpts-bassin-elorn.fr