

Communiqué de presse

Parcours Santé « Bien Vivre Sa Retraite »

Saint-Perreux – 22 janvier

Vivre pleinement sa retraite, c'est savoir prendre du temps pour soi, pour préserver son capital santé et savoir organiser son temps pour s'épanouir dans ses relations et ses différentes activités au quotidien.

En partenariat avec l'association Brain Up, la commune de Saint-Perreux vous proposent de participer au parcours santé « Bien Vivre Sa Retraite ».

- Une conférence gratuite et ouverte à tous les seniors aura lieu le **jeudi 22 janvier de 14h à 16h au complexe De L'oust, rue de la Mairie 56350 Saint-Perreux**. Cette conférence introduira comment être acteur de sa santé.

A l'issue de cette conférence vous pourrez vous inscrire à un **atelier gratuit de 6 séances de 2 heures** sur les thématiques suivantes : entraîner sa mémoire utilement, prendre soin de soi par l'alimentation, préserver son sommeil, mobiliser et tonifier son corps, s'épanouir dans ses relations sociales et familiales... Conçue de manière ludique et pragmatique, chaque séance est l'occasion de discuter en groupe et d'être conseillé par des professionnels de santé (psychologue, diététicienne).

Les ateliers sont prévus les jeudis : 5-12 février + 5-12-19-26 mars de 10h à 12h

Ce parcours est **gratuit** et le nombre de places est limité pour les ateliers, les inscriptions se feront à la fin de la conférence.

Renseignements pour la conférence à la mairie au 02 99 71 19 81 / mairie-st-perreux@wanadoo.fr .

Ce programme est financé grâce au soutien de Pour Bien Vieillir Bretagne.