

Pour qui ?

Ce programme est destiné à toute personne de plus de 65 ans résidant sur l'une des communes de Quimper Bretagne Occidentale (QBO)***.

Pourquoi participer ?

- Améliorer et préserver sa santé
- Renforcer son bien-être global
- Éviter la perte d'autonomie

Proposé par qui ?

L'équipe est composée de professionnels de santé libéraux membres de la CPTS du Pays de Quimper. Ils collaborent pour répondre aux enjeux de santé du territoire, en élaborant un programme qui cible les thématiques de la nutrition et de l'activité physique afin de répondre à vos préoccupations.



*** QBO : Quéménéven, Briec, Edern, Langolen, Landudal, Landrévarzec, Ergué-Gabéric, Quimper, Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan et Plomelin.

Où vous renseigner ?

Lors d'une consultation avec un professionnel de santé libéral de la CPTS.

Comment s'inscrire ?

L'inscription est **gratuite** et peut se faire de plusieurs façons :



Par e-mail:
burot.diet@gmail.com



Ou en appelant le numéro :
06.80.05.27.62

N'hésitez pas à nous appeler et nous laisser un message pour tout renseignement complémentaire.

Un programme pour anticiper et prendre soin de soi !

Alors n'attendez-plus et rejoignez-nous dans le cadre du programme « Cultivez votre forme ».

65 ANS ET + CULTIVEZ VOTRE FORME

Par les professionnels de santé libéraux du pays de Quimper



Les ateliers du programme

Le programme « **Cultivez votre forme** » de la CPTS* du Pays de Quimper est une initiative dédiée à accompagner les personnes de **65 ans et plus** dans leur bien-être et leur autonomie. Ce dispositif s'inscrit dans une démarche **préventive** et bienveillante pour favoriser un **vieillessement en bonne santé**, et ainsi améliorer la qualité de vie des habitants du territoire de Quimper Bretagne Occidentale (QBO).

Comment ça marche ?

Nous vous proposons d'intégrer un programme **entièrement gratuit** composé de 2 thématiques : **l'Activité physique adaptée et la nutrition**. Vous participerez à des **ateliers collectifs** dans une ambiance conviviale et détendue !



L'activité physique adaptée

La gym
d'entretien

ou

La prévention
des chutes

14 séances au total

(1 par semaine hors vacances scolaires)
de janvier à juin 2025

- 1 bilan initial
- 12 séances
- 1 bilan final

Où : Résidence **DOMITYS** - Les Gavottes
46 Route de Douarnenez, 29000
Quimper

Avec qui : une diététicienne/enseignante
en activité physique adaptée et une
kinésithérapeute, membres de la CPTS
du Pays de Quimper

Quand :
mardi
13H30-14H30

Quand :
jeudi
10H-11H

La nutrition – 2 ateliers **

**Atelier 1 : Quels besoins après
65 ans ?**

et

**Atelier 2 : Garder le plaisir de
manger pour mieux répondre
à ses besoins nutritionnels**

Où : Maison **Pierre Waldeck
Rousseau** - 1 allée Monseigneur Jean-
René Calloc'h, 29000 Quimper

Avec qui : Des diététiciennes libérales,
membres de la CPTS du Pays de
Quimper

Quand : De **14h à 16h** ***



*CPTS : Communauté Professionnelle Territoriale de Santé
** : Les 2 ateliers sont indissociables l'un de l'autre
*** : Pour connaître les prochaines dates, veuillez nous contacter