

SPECTACLE

HUMORISTIQUE ET INTERACTIF

Pot de convivialité et stands informatifs

Bénéfice n@t

Venez rire autour d'anecdotes
et de vos tracas numériques !



**MERCREDI
8 OCTOBRE
2025**

À 14H

**SALLE CORAIL
PÉAULE**

ENTRÉE LIBRE
Ouverture des portes
à 13h30

« Depuis que son mari André
lui a dit qu'elle était trop vieille
pour se mettre à l'informatique,
Simone est bien décidée à lui
prouver le contraire...»

Renseignements auprès de : Flavie RAOULT
Arc Sud Bretagne - 02 97 41 46 26
f.raoult@arcsudbretagne.fr

Vous avez 60 ans ou plus ?

La Communauté de Communes
Arc Sud Bretagne
vous propose de participer gratuitement
à des actions de prévention.

**Un atelier de prévention,
ça consiste en quoi ?**

Etre bien dans sa tête, dans son corps,
chez soi, avec les autres, dans sa commune ...
En groupe avec un animateur....

Vous pouvez également consulter le site

Pour Bien Vieillir Bretagne :

www.pourbienvieillirbretagne.fr



Crédits : Freepik



PRÉVENTION SENIORS



**Programme d'actions
2025-2026**

MÉMOIRE

Stimulez vos facultés cognitives au travers d'exercices et de conseils à pratiquer au quotidien, dans la bonne humeur.

ARZAL :

INFORMATIONS : Jeudi 15 janvier 2026 de 9h30 à 11h30

10 ATELIERS : à partir du 22/01/2026, les jeudis, de 9h30 à 11h30

LIEU : Ancienne école, 7 Rue du Stade

NOYAL-MUZILLAC :

INFORMATIONS : Lundi 29 septembre 2025 de 14h30 à 16h

10 ATELIERS : à partir du 06/10/2025, les lundis, de 14h à 16h30 (sauf le 10/11/2025)

LIEU : Salle de la Michochène, Rue du Stade

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



BIENVENUE À LA RETRAITE

Démarrez votre retraite du bon pied grâce au partage d'expérience et de conseils pratiques pour être acteur de cette nouvelle tranche de vie !

DAMGAN :

3 ATELIERS : Les mardis 30 septembre, 7 et 21 octobre 2025 de 10h à 16h

LIEU : Maison des Damganais (Salle Landrezac)
Rue du Champ Creiss

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Brain Up

Tél : 09 72 52 27 01

MUZILLAC :

4 ATELIERS : Les mardis 20 et 27 janvier 2026, 3 février 2026 de 9h30 à 17h

Le mardi 10 février 2026 de 9h30 à 12h

LIEU : Siège Arc Sud Bretagne (Salle Ria de Pénerf)
Allée Raymond Le Duigou

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : ASEPT

Tél : 09 98 85 79 25

NUMÉRIQUE

Ateliers Débutants

Venez vous faire accompagner sur le numérique pour devenir autonome dans l'utilisation d'un appareil informatique.

Prêt d'une tablette par participant lors de cet atelier.

MARZAN :

INFORMATIONS : Vendredi 7 novembre 2025 de 10h à 12h

8 ATELIERS : à partir du 14/11/2025, les vendredis, de 9h30 à 12h (sauf les 26/12/2025 et 02/01/2026)

LIEU : Médiathèque, 2 Rue de la Mairie

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr



Café Connecté

Améliorez vos pratiques dans une ambiance conviviale !
Venez avec votre équipement et votre bonne humeur !

Sans inscription. Durée : 2h.

AMBON :

ATELIERS : à partir du 8 septembre 2025 les lundis, 14h30 (1 semaine sur 2)

LIEU : Bibliothèque, Route de Damgan
TÉLÉPHONE : 02 97 54 12 64

NIVILLAC :

ATELIERS : à partir du 16 septembre 2025, les mardis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, 3 Rue Joseph Dano
TÉLÉPHONE : 02 99 90 62 75

NOYAL-MUZILLAC :

ATELIERS : à partir du 11 septembre 2025, les jeudis, 14h (1 semaine sur 2)

LIEU : Mairie, Place de la Mairie
TÉLÉPHONE : 02 97 41 65 47

PÉAULE :

ATELIERS : à partir du 15 septembre 2025, les lundis, 10h (1 semaine sur 2)

LIEU : Salle du Cellier - Kermoisan
TÉLÉPHONE : 02 97 42 91 14

AIDE AUX AIDANTS

Accordez-vous un instant pour prendre soin de vous et rencontrer d'autres aidants.
L'aidé sera pris en charge durant l'action.



DAMGAN :

INFORMATIONS : Lundi 12 janvier 2026 de 14h30 à 16h30

7 ATELIERS : à partir du 26/01/2026, les lundis, de 14h30 à 16h30
1 semaine sur 2

LIEU : Maison des Damganais (Salle Landrezac)
Rue du Champ Creiss

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr

SOMMEIL

Retrouvez un sommeil réparateur grâce à des conseils pratiques et des exercices de relaxation, le tout dans une ambiance conviviale.

AMBON :

INFORMATIONS : Mardi 4 novembre 2025 de 10h à 12h

6 ATELIERS : à partir du 18/11/2025, les mardis, de 10h à 12h

LIEU : Espace du Lenn, Rue du Lenn



PÉAULE :

INFORMATIONS : Jeudi 26 mars 2026 de 14h30 à 16h

6 ATELIERS : à partir du 02/04/2026, les jeudis, de 14h à 16h30 (sauf les 16/04/2026 et 23/04/2026)

LIEU : Complexe sportif (Salle Prés verts)
43, Rue du Stade

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Flavie RAOULT

Tél : 02 97 41 46 26

Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr

SEMINE BLEUE

Retrouver le programme
de la Semaine Bleue
du 6 au 12 octobre 2025 !

