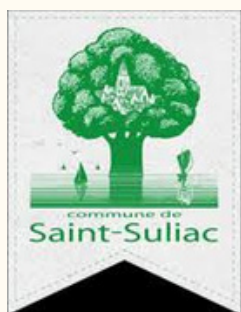


FLASH INFO

SORTIR, BOUGER, S'INFORMER



Atelier Équilibre Saint-Suliac

GRATUIT



**Conférence le lundi 4
novembre
à 14h à la salle Gilet,**

**suivie de 12 séances
le lundi de 14 à 15 heures**

Inscriptions: 06 38 77 12 22

Au travers d'exercices ludiques et originaux, le but est de travailler le renforcement musculaire, la souplesse, la coordination et l'équilibre avec enthousiasme et bonne humeur.

Au cours des 12 séances, vous y trouverez des techniques et conseils personnalisés pour vous maintenir en bonne santé.



Atelier Nutrition Cancale



**Conférence le mardi 5
novembre à 14 heures à
l'Amérance**

**suivie de 6 séances
le jeudi de 14 à 16 heures
à la Maison des Part'Agés**

Inscriptions: 02 99 89 93 86

**Avoir toutes les clés pour une alimentation à la fois saine,
économique et responsable !**

**Le but de ces séances collectives de nutrition est de donner
des clés pratiques aux participants afin qu'ils sachent
s'alimenter sainement, qu'ils redécouvrent la notion de
plaisir et qu'ils cuisinent de la manière la plus saine, efficace
et responsable possible.**

**L'idée récurrente derrière chacun de ces objectifs est
d'aborder le thème crucial de la nutrition sous un angle
positif et non-stigmatisant, afin d'améliorer le niveau de
confiance en soi et leur rapport à leur corps.**



Atelier Mémoire Saint-Jouan des-Guérets



GRATUIT



Réunion publique à
l'Espace social et
culturel

le lundi 18 novembre
à 14h

suivie d'ateliers du 25
novembre 2024 au 3
février 2025,
le lundi de 14h à 16h30

Inscriptions: 02 99 19 19 00

Égarer vos clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir
du titre d'un film...

Avec l'âge, les oublis peuvent être plus fréquents. Pas de
panique !

Nous organisons des ateliers où vous pourrez ainsi échanger
avec d'autres retraités et un professionnel sur le
fonctionnement du cerveau, sur les conseils et astuces pour
entretenir votre mémoire et vous pourrez mettre en pratique
les recommandations grâce à des exercices ludiques.



Les Journées Bretiliennes de l'AVC, "La vie après un AVC" Rennes

Infos et inscriptions obligations sur <https://www.franceavc35.fr/Journees-Bretiliennes-de-l-AVC-les-15-et-16-novembre-2024>

L'association France AVC35 présente pour ses 20 ans :
Les Journées Bretiliennes de l'AVC les 15 et 16 novembre
2024 autour du thème "La vie après un AVC" à la Maison
des Associations de Rennes, 6 cours des alliés.

2 journées de sensibilisation sur la vie après un AVC.

L'objectif est d'apporter des réponses aux questions que
se posent toute victime d'un AVC et son entourage à son
retour au domicile. L'animation s'articulera en
conférences-débats, tables rondes, film témoignage,
autour d'enjeux importants après un AVC : la reprise du
travail, la conduite automobile, l'évolution des séquelles
motrices, cognitives et invisibles, l'impact émotionnel
patient-entourage... Des stands animés par des
"partenaires relais" apportant des sources
d'informations et d'aides précieuses après un AVC seront
présents.

Une marche adaptée dans la Ville de Rennes, le vendredi
après-midi, au départ de la Maison associative de la santé
de Rennes (MAS) sera proposée avec l'association Avenir
santé Villejean Beauregard.



Saint-Malo

Inscriptions au 02 99 80 86 43 ou
contact35@francealzheimer.org.

SOPHROLOGIE :

Lundi 4 novembre de 14h à 16h

MUSICO-THÉRAPIE :

**Les mardis 5, 19, 26 novembre,
de 10h30 à 11h30**

**Action soumise à adhésion -
Sur inscription -
Essai possible sur un cours**

FORMATION DES AIDANTS:

Les mardis 12, 19, 26 novembre, de 14h à 17h30

GROUPE DE PAROLE:

Vendredi 29 novembre de 14h à 16h



Saint-Malo

Première édition des Handi'Malouines : Et si nous changions notre regard sur le handicap ?

**Du 26 octobre au 16 novembre : 3 semaines
évènementielles pour voir le handicap autrement.**

**Pour la première fois, la Ville de Saint-Malo consacrera
trois semaines évènementielles au handicap sous toutes
ses formes. 30 actions de sensibilisation seront
proposées à tous. Une vingtaine d'associations et de
partenaires ont répondu présents pour sensibiliser le
grand public.**

**CONFÉRENCES, EXPOS, ATELIERS GRATUITS DANS TOUTE LA
VILLE**

**Le but de cette première édition est que le regard porté
sur le handicap change et conduise à une inclusion
naturelle. Une sélection d'évènements ouverts à tous
pour sensibiliser à tous les handicaps mais aussi aux
handicaps auditifs, visuelles, cognitifs, psychiques et
mentaux. Vous êtes un aidant ? Votre soutien quotidien
est essentiel. Vous êtes également à l'honneur dans la
programmation des Handi'Malouines.**



Encourager la pratique sportive chez les personnes en situation de handicap.

Le site Mon Parcours Handicap s'est enrichi d'une nouvelle rubrique.

Elle offre des informations pratiques, des témoignages et des conseils pour encourager la pratique sportive chez les personnes en situation de handicap.

Vous y trouverez notamment le guide Handisport, mis à disposition du Ministère chargé des Sports.

C'est un annuaire en ligne qui répertorie les structures proposant une offre d'activité physique et sportive adaptée aux personnes en situation de handicap.

Vous pouvez filtrer la base de données en fonction de votre lieu de résidence, de votre type de handicap et/ou de la discipline souhaitée.

Il existe de nombreux clubs et associations qui proposent une offre parasportive en Ile-et-Vilaine.

Voici les principaux contacts utiles pour trouver l'activité qui vous convient le mieux :

- Pôle ressources handicap 35 :

Tél (familles) : 02 99 55 75 00

Tel (professionnels et bénévoles) : 02 99 77 12 12

contact@phr35.fr

- Comité paralympique et sportif français
- Ministère des sports
- Comité départemental Ile-et-Vilaine sport adapté :
02 99 54 67 63 / sportadapte35@gmail.com
- Comité départemental Ile-et-Vilaine handisport :
06 99 94 16 07/ cdhandisport35@gmail.com

MDPH: L'enquête en ligne

Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) donnent la parole aux usagers.

L'enquête en ligne « Ma MDPH, mon avis » pour exprimer sa satisfaction vis-à-vis du service rendu : physique, qualité de l'accueil, qualité d'écoute, réponse aux besoins, etc.

Comment participer à l'enquête en ligne ?

Si vous êtes une personne en situation de handicap ou un proche, vous pouvez répondre à l'enquête jusqu'à fin décembre 2024 :

- en ligne sur le site www.mamdph-monavis.fr (nouvelle fenêtre);
- ou en demandant le questionnaire à votre MDPH.

Le questionnaire est anonyme. Il est facile à lire et à comprendre pour que tous les usagers puissent y répondre.

Vos réponses seront envoyées à votre MDPH et à la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).