

# PRÉVENTION SANTÉ

## LES CAUSERIES DU JEUDI À LA LONGÈRE DU CIAS, À MORDELLES, TOUS LES JEUDIS À 15H00



Ouvert à tous et gratuit, sous réserve des places disponibles.

- \* **Le 5 mars** : « Les discrètes paroles de bretonnes : Confidences de « petites femmes » sans histoire(s) »  
*animée par l'auteur de l'ouvrage Anne Lecourt.*
- \* **Le 12 mars** : « L'activité physique, une véritable alliée contre le Cancer »  
*animée par Amelie Rébillard, Professeure-chercheuse à l'Unité de Formation et Recherche en activités physiques et sportives, à l'Université Rennes 2*
- \* **Le 19 mars** : « LES PORTES DU PARADIS SONT OUVERTES ! »  
*animée par les élèves comédiens de l'Ecole d'Art dramatique nationale du TNB.*
- \* **Le 26 mars** : « Séniors Consommateurs, Ayez les bons réflexes en cas de démar-chages abusifs »  
*animée par des membres bénévoles de la Maison La Consommation et de l'Envi-ronnement de Bretagne*
- \* **Le 7 avril** : « on remonte en selle avec Roazhon mobility ! »  
*Animée par Jérôme Monchatre, animateur sportif de la vélo école Roazhon Mobility de Rennes.»*
- Le 16 avril** : « Comment se réconcilier avec son sommeil en pratiquant de la sophrologie ? »  
*animée par Patricia Boutin, sophrologue.*
- \* **Le 30 avril** : « Tout ce que vous devez savoir sur la télémédecine »  
*animée par Pascal Royer de « France Assos santé ».*

Afin d'être dans les meilleures conditions pour vous accueillir lors des causeries de jeudi, nous vous proposons de réserver votre place auprès de La Longère : 02 90 02 36 36

## LES CAUSERIES SE DÉPLACENT AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :

A la salle « Marie Noël », à St Gilles, à 15h



- \* **Le vendredi 6 mars** : « Les graisses : bonnes ou mauvaises ? »  
*animée par Eva Crochet, diététicienne diplômée.*

A la salle « L'Entre 2 rives », à Chavagne, à 14h



- \* **Le mardi 10 mars** : « Mon assette santé pour bien vieillir »  
*animée par Rozenn Dubreil*