

Cap Sizun. Cet automne, des ateliers pour bien vieillir, avec le Clic

Ouest-France Publié le 22/09/2019



« Madame Reinette » est une comédie sur la prévention des chutes chez les seniors. Rendez-vous le 7 novembre à

Le Centre local d'information et de coordination de Douarnenez et du cap Sizun (Clic) propose aux seniors de nombreux rendez-vous pour cette fin d'année.

Le Clic a pour objectif, grâce à des rencontres, de rompre l'isolement social chez les seniors, leur permettre de sortir de chez eux, prendre conscience du vieillissement et pouvoir l'anticiper avec une réorganisation du domicile par exemple. Pour Vivien Le Roux, chargé d'accueil et d'animation au centre local d'information et de coordination de Douarnenez – Cap Sizun (Clic), les problématiques liées au vieillissement peuvent être traitées de façon ludique, partout dans le territoire capiste, sénan et penn sardin. Dans cette veine, sont proposés plusieurs rendez-vous aux seniors qui sont à marquer dans les agendas.

Discussions en breton à Beuzec-Cap-Sizun

Tous les mois, jusqu'en décembre, des ateliers en langue bretonne sont animés par l'association Mervent : C'est la deuxième année que nous mettons cela en place. Les ateliers sont donnés, cette fois-ci, à Beuzec-Cap-Sizun. Les personnes qui participent sont invitées à échanger en breton sur des sujets d'actualités, ou à partir de thèmes choisis par l'animateur, Yann Cariou, pour lancer la discussion. C'est à destination de retraités qui ont quelques notions de breton, explique Vivien Le Roux. Gratuit. Renseignements et inscriptions au Clic.

« Bien vieillir sur mon île » à l'île de Sein

Animées par une ergothérapeute et une chargée de prévention des seniors de l'association quimpéroise Soliha (solidarité habitat), une réunion publique est organisée sur l'île de Sein le 23 septembre pour apporter des conseils pour améliorer le confort de son logement. Une visite à domicile peut être prévue par le lendemain pour les intéressés. Gratuit. Inscription obligatoire auprès de Soliha au 07 82 36 98 84.

Lecture musicale à Esquibien

Le 5 octobre, à 20 h 30, Patrice Goyat, conteur, et Marianne Nilles, flûtiste, lisent en musique Vous avez-quel âge ? De Françoise Dorin. Gratuit et ouvert à tous. Durée 1 h 15.

Théâtre sur la chute à Douarnenez

Joué le 7 novembre à l'auditorium de la médiathèque de Douarnenez, Madame Reinette est un spectacle de la compagnie Folia, commandée par Soliha, qui a pour objectif de lier théâtre et prévention des chutes chez les seniors et prévenir la perte d'autonomie : La chute est la cause de nombreux décès en France et il est important d'en discuter », conclut Vivien Le Roux. Gratuit, durée 1 h.

<https://www.ouest-france.fr/bretagne/douarnenez-29100/cap-sizun-cet-automne-des-ateliers-pour-bien-veillir-avec-le-clic-6531178>