



## Jérôme Hergouarch

Chargé de prévention, dispositif VAS-Y Pays de Brest

Santé, bien-être et vie pratique, 60 ans et +

06 16 45 96 75 [jerome.hergouarch@ildys.org](mailto:jerome.hergouarch@ildys.org)

## Fondation ILDYS

VAS-Y, Manoir de Keraudren - Fondation Ildys

160 Rue Ernestine de Trémaudan

29200 Brest

**Atelier d'Activités Physiques**

**ROSCANVEL**  
Salle des Fêtes

Les mardis du 14 mai au 2 juillet 2019

Vas-Y mollo 14h00 - 15h00  
(12 places)

Vas-Y franko 15h00 - 16h30  
(12 places)

Inscriptions en mairie  
02-98-27-48-51  
*Porté par la Fondation Ildys*

06-16-45-96-75  
[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)  
[www.vas-y.bzh](http://www.vas-y.bzh)

Logos: Fondation Ildys, Roscanvel, ARS, CNSA, Finistère Habitat.

## « Vas-Y franko ou Vas-Y mollo » : Activités physiques pour les 60 ans et plus à ROSCANVEL

La commune de **Roscanvel** a sollicité « Vas-Y : santé, bien-être et vie pratique » (Fondation ILDYS) pour des séances d'activité physique pour les personnes de plus de 60 ans de la commune et des communes voisines. C'est **à partir du 14 mai 2019** que Solène Penot, enseignante en activités physiques adaptées animera des **séances pour deux groupes de 12 personnes**.

Les personnes de 60 ans et plus, hommes et femmes, peuvent s'inscrire gratuitement à l'une des deux activités pour une série de 8 séances :

- **Le mardi de 14h00 à 15h00** pour les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique douce en intérieur : « **Vas-Y mollo** ». La pratique de gymnastique douce, jeux d'adresse et d'équilibre sera privilégiée.
- **Le mardi de 15h00 à 16h30** pour les personnes désireuses de s'engager dans une activité dynamique : « **Vas-Y franko** ». Le renforcement musculaire et les sports collectifs seront revisités pour une approche ludique mais néanmoins bénéfique pour le corps.

Les activités se dérouleront **à la salle des fêtes** dans la bonne humeur. **Ces 2 ateliers de 8 séances** ont pour

objectif de montrer qu'il est possible à tout âge de commencer et prendre du plaisir à pratiquer une activité physique, dont les intérêts sur la santé sont de nombreuses fois démontrés, d'être acteur de sa santé et de valoriser les liens sociaux.

**Ce programme est soutenu par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et le Conseil Départemental du Finistère et financé par la CNSA**

Inscription en mairie de Roscanvel : 02 98 27 48 51

Contact « Vas-Y » : Jérôme HERGOUARCH, chargé de prévention : 06-16-45-96-75