

Dans nos communes

Bonjour à toutes et à tous,

En ce début d'année 2024, permettez-moi de vous adresser à vous et à tous ceux qui vous sont proches, en mon nom et au nom des bénévoles de l'association des « Bénévoles de l'ADMR du Pays d'Iroise » une très belle année 2024 et surtout une bonne santé.

2023 a vu un changement de direction à l'ADMR du Pays d'Iroise et Elodie COADOU a remplacé Sydné HUMBERT au 1er septembre dernier. Avec l'ensemble du personnel administratif, 2024 devrait permettre de stabiliser notre association et, bien que la conjoncture économique ne soit pas des plus rassurante, nous avons à ce jour souhaité ne pas augmenter nos tarifs, malgré la contribution additionnelle mise en place en août dernier en concertation avec le Conseil Départemental du Finistère, dont l'objectif majeur est de pérenniser les structures du domicile pour permettre au plus grand nombre de bien vieillir chez soi. Durand l'année écoulée, les 40 bénévoles que compte notre association ont organisé de nombreux événements, en commençant par la cérémonie des vœux le 21 janvier 2023 à Brélès, jusqu'au loto le 10 novembre à Landunvez, sans oublier la visite de la chocolaterie à Saint-Thonan et les nombreuses conférences préparées et animées par le docteur Yves COQUART, qui rencontrent toujours un vif succès.



2024 va se poursuivre sur la même dynamique et le programme préparé par Marie France LE JEUNE et Lisette COCAIGN devrait permettre à chacun d'entre vous de participer à un maximum d'animations et surtout n'hésitez pas à nous solliciter pour le covoiturage si les déplacements vous deviennent difficiles.

Toutes ces animations, ne pourraient pas avoir lieu sans l'aide des municipalités et je remercie toutes les communes qui apportent à notre association leur soutien financier.

A nouveau une très belle année 2024 et au plaisir de nous rencontrer au détour d'un après-midi jeux, d'un loto ou autre manifestation sur une des 17 communes de notre territoire.

Bloavez Mad d'an holl

Bernard LAMOUR

Président ADMR du Pays d'Iroise

ATELIERS POUR LES SENIORS ET LES AIDANTS - GRATUIT

A LA MAISON ADMR Ty Cocon à PLOUARZEL (50 rue Laennec)

Programme complet sur : www.admr-paysdiroise.fr



Nous proposons un programme d'**animations** et d'**ateliers** toute l'année à Plouarzel.

Il suffit de vous inscrire au 06 76 99 63 27 ou par mail : lprigent@admr29pi.org

EN FEVRIER :

Lundi 5 février à 10h : **atelier mémoire**

Mardi 6 à 14h 30 : **yoga du rire**

Jeudi 8 de 10h à 13h **atelier cuisine + repas**

Lundi 12 à 10h : **atelier mémoire**

Mardi 13 à 14h30 : **yoga du rire**

Lundi 19 à 10h : **atelier mémoire**

Lundi 19 à 15h : **atelier chant musico-thérapie**

Mardi 20 à 14h30 : **yoga du rire**

Mercredi 21 à 16h : **Atelier danse adaptée aux seniors avec l'Articoche**

Jeudi 22 de 10h à 13h : **atelier cuisine + repas**





L'association des bénévoles de l'ADMR du Pays d'Iroise regroupe 40 bénévoles, répartis sur l'ensemble du territoire. Ils assurent des missions d'accompagnement et de lien social et mènent des actions d'animation au profit des usagers de l'ADMR et des habitants. Ils assurent une permanence tous les lundis après-midis à la Maison ADMR Ty Cocon de Plouarzel (jeux, discussions...)

LE PROGRAMME :

- **1ère et 2ème quinzaines de janvier** – Visite à domicile aux usagers de 85 ans et +
- **20 janvier 14h30** - cérémonie des vœux pour les usagers – Espace culturel ST RENAN
>> Rétrospective des animations proposées en 2023
>> Animation de Alphonse Raguénès
>> goûter préparé et servi par les bénévoles
- 11 x 2 séances d' **Activité Physique Adaptée**, 15 participants par atelier (sur inscription)
- **9 février à 14h** – Assemblée Générale de l'association des bénévoles – Espace Racine – Salle Molière SAINT RENAN
- **13 février à 14h30** - Visite de la chocolaterie – Saint Thonan
- **29 mars à 14 h** - Après-midi jeux à PLOUMOGUER
- **12 avril à 14h** - Loto, avec thème "bien manger" – Ti lanvenec à LOCMARIA PLOUZANE
- **17 mai de 15h à 16h30** – balade + goûter sur le Brestoâ - Brest
- **23 mai** - VISITE – MOLENE : conférence et/ou atelier d'Activité Physique Adaptée
- **7 juin à 14 h** - Visite du phare de Kermorvan + goûter salle des Renards LE CONQUET

➤ **Asso des bénévoles : 06 14 35 43 05 - 06 79 24 45 56 - benevoles.admriroise@gmail.com**