

# CONFERENCES – GRATUIT

## MEDICAMENT

« Pour le bon usage du médicament »

Améliorer vos connaissances sur les questions liées à la prise de médicament.

## LE RELECQ-KERHUON

Centre Jean Jacolot -  
Mardi 15/11 - 14h30

## EN VISIOCONFERENCE (\*)

Thème : Vaccination, où en est-on ?

Mardi 29/11 – 14H30

Inscription par mail : [vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)

## SECURITE INFORMATIQUE

« Pirates, virus, spam sur mon ordinateur, comment m'en protéger ? »

Conférence animée par le responsable de la Fondation ILDYS

## POULLAOUEN

Salle Amzer Zo  
Jeudi 17/11 – 14h30

## SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité le plus longtemps possible.

## LOCQUENOLE

Salle du Préau (près de la Mairie)  
Mardi 15/11 – 14h30

## MOELAN-SUR-MER

Centre Culturel Ellipse  
Lundi 21/11 – 14h30

## HABITAT

« Ma maison pour demain, j'y pense aujourd'hui »

Elodie, ergothérapeute, anime une causerie sur les améliorations à envisager sur son logement. Elle apporte des informations sur les organismes et les aides financières ;

## TAULE

Salle du Patronage  
Mercredi 23/11 - 14h30

# NOVEMBRE 2022



## CONDUITE AUTOMOBILE

Manque de confiance au volant ? Envie de faire un point individuel avec une ergothérapeute et un moniteur auto-école ? Essayer une voiture à boîte automatique ? Des problèmes de santé affectent votre conduite ?

Contactez Vas-Y au **06.34.84.57.49**



(\*) [Pour toute inscription par mail à une visioconférence](#), merci de nous indiquer votre nom, prénom, date de naissance, code postal, commune

Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à : [vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)

# INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT – NOVEMBRE 2022

## BUS PREVENT'Y

Séance de 45 minutes par groupe de 5

Les pompiers du SDIS 29 et les ergothérapeutes de Vas-Y vous invitent à visiter le bus « Préven'ty » conçu comme un appartement de sensibilisation aux risques domestiques (incendies, chutes, etc.).

**CHATEAULIN – Place du Marché**

**Le mardi 03/11 – 10H00-16H30**

**Inscription auprès de Hervé : 06.16.45.96.75**

## MEMOIRE

6 séances

L'ensemble des séances se réalise autour du fonctionnement de la mémoire, des utilisations et ses compensations avec un apport théorique et des exercices pratiques.

**LA FOREST-LANDERNEAU – Salle Taliesin**

**A partir du lundi 07/11 – de 10h00 à 11h30**

**Inscription en mairie : 02.98.20.21.43**

**LOPERHET - Salle du Conseil**

**A partir du lundi 07/11 – de 14h00 à 15h30**

**Inscription en mairie : 02.98.07.07.07**

**BOLAZEC - Salle Polyvalente**

**A partir du jeudi 10/11 (1<sup>ère</sup> journée) puis les vendredis de 10h30 à 12h00 à partir du 18/11**

**Inscription en mairie : 02.98.78.10.95**

## MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

8 séances – 2 créneaux :

9h30 à 10h30 et de 10h30 à 12h00

Atelier de renforcement musculaire, de travail de coordination pour développer des compétences face aux risques de chute.

**LESNEVEN – Salle de la Maison d'Accueil**

**A partir du lundi 28/11**

**Inscription auprès du CCAS : 02.98.83.57.95**

## COUPS DE POUCE INFORMATIQUE

6 séances

**Matin : aide informatique individualisée**

**Après-midi : atelier informatique collectif**

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'usage du numérique.

**TREOGAT – Salle du Conseil**

**A partir du mercredi 09/11**

**Inscription auprès de Maud : 06.17.35.58.17**

**KERNOUES – Salle du Conseil**

**A partir du jeudi 10/11**

**Inscription auprès de Maud : 06.17.35.58.17**

## HABITAT

3 séances – 14h30 à 16h00

**« Ma maison pour demain, j'y pense aujourd'hui »**

Echanges en groupe restreint, animés par une ergothérapeute sur l'aménagement et la sécurité du domicile. Apportez des photos des pièces de votre maison.

**TAULE – Salle des Mariages en Mairie**

**A partir du mercredi 30/11**

**Inscription à l'issue de la conférence du 23/11 puis en mairie au : 02.98.67.11.14**

## NUTRITION

4 séances

Préparation en groupe d'un délicieux repas orchestré par Marine, diététicienne qui allie besoins nutritifs, saveurs, plaisir, convivialité et santé.

**BOURG-BLANC – Maison du Temps Libre**

**A partir du mardi 22/11 - de 10h30 à 14h00**

**Inscription en mairie : 02.98.84.58.13**

## EN VISIOCONFERENCE (\*)

**A partir du lundi 08/11 – de 10h30 à 12h00**

**Inscription par mail : [vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)**

(\*) [Pour toute inscription par mail à une visioconférence](#), merci de nous indiquer votre nom, prénom, date de naissance, code postal, commune

**Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :  
[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)**

