

# CONFERENCES – GRATUIT- SEPTEMBRE 2022

## NUTRITION

### « Pas de retraite pour la fourchette »

Marine, diététicienne, anime cette conférence pour vous donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé.

- **Pont-De-Buis-Les-Quimerch**  
Maison Pour Tous. Mardi 06/09 - 14h30

## AUDITION

### « De la prévention à la compensation : Restez à l'écoute de vos oreilles »

Comprendre le fonctionnement des oreilles, comment les protéger, que faire en cas de baisse de l'audition. Quels appareillages, pour quel coût ?

- **Lesneven, salle Arvorik**  
Jeudi 8/09 - 14h30

## HABITAT

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

Réflexion autour de l'amélioration de son logement et information sur les organismes et les aides financières existantes

- **Plouigneau, salle Eric Tabarly**  
Vendredi 16/09 - 14h30

## MEDICAMENT

### « Pour un bon usage du médicament »

Améliorer vos connaissances sur les questions liées à la prise de médicament avec Dr Buyse, pharmacien de la Fondation ILDYS

- **Botmeur, salle Fanch Abgrall**  
Mardi 20/09 - 14h30

## ACUITE VISUELLE : FOCUS GLAUCOME

### « Quand la vision prend de l'âge, de la prévention à la compensation »

Comprendre le fonctionnement de la vision, des différents troubles, leur impact sur le quotidien, la réforme dite « 100% Santé » et présentation d'aides techniques.

- **Saint-Divy, salle des Associations**  
Jeudi 23/09 - 14h30

## SECURITE ROUTIERE

### « Révision code de la route »

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire le plus longtemps possible

- **Garlan, salle Ti Gwer**  
Mardi 20/09 - 14h30
- **Guisseny, maison communale**  
Mercredi 28/09 - 14h30

## SECURITE INFORMATIQUE

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

Conférence animée par le responsable informatique de la Fondation ILDYS.

- **Argol, salle des vieux métiers**  
Jeudi 29/09 - 14h30

## MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

### « Réunion d'information » :

Comment préserver l'équilibre, promotion des ateliers

- **Châteauneuf Du Faou, salle Culturelle Ar Sterenn.** Vendredi 09/09 - 10h30
- **Loperec, salle du Ponchou**  
Vendredi 09/09 - 14h00
- **Cleden Poher, salle Polyvalente**  
Lundi 12/09 - 10h30
- **Carhaix, salle Karaez Park**  
Lundi 12/09 - 14h00
- **Plouguerneau, salle des Associations**  
Jeudi 15/09 - 14h30
- **Kernoues, salle Louis Page**  
Mercredi 21/09 - 9h30
- **Milizac-Guipronvel, salle Tréléon**  
Mercredi 21/09 - 11h15
- **Treglonou, salle Kerellen**  
Jeudi 22/09 - 14h30



*Vas-Y Fondation ILDYS Dispositif de prévention pour les personnes à partir de 60 ans soutenu par la conférence des financeurs de la perte d'autonomie.*

# INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS - GRATUIT - SEPTEMBRE 2022

## MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

**Ateliers de 15 séances** de renforcement musculaire, de travail de coordination pour développer des compétences face aux risques de chute.

- **CARHAIX**, salle du Local du Petit Clos  
A partir du 22/09, les jeudis, 9h15 à 10h15
- **CLEDEN-POHER**, salle Polyvalente  
A partir du 22/09 -les jeudis - 16h à 17h
- **LOPEREC**, salle Deus Da Wel,  
A partir du 23/09 - les vendredis,  
9h30 à 10h30
- **CHATEAUNEUF-DU-FAOU**,  
salle Culturelle Ar Sterenn  
A partir du 23/09 - les vendredis,  
11h15 à 12h15
- **KERNOUES**, salle Louis Page  
A partir du 28/09 - les mercredis,  
9h30 à 10h30
- **MILIZAC-GUIPRONVEL**, salle Ar Stivel  
A partir du 28/09 - les mercredis,  
11h15 à 12h15
- **TREGLONOU**, salle Aux Perles de l'Aber  
A partir du 28/09 - les mercredis,  
14h00 à 15h00
- **PLOUGUERNEAU**, Salle Louis Le Gall  
A partir du 28/09 - les mercredis,  
15h30 à 16h30

**Inscription** prioritairement à l'issue des Réunions d'informations, possibilité ensuite en mairie

## ATELIER 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.

- **ARGOL**, salle du Conseil  
A partir du 05/09 - les lundis
- **LOCQUENOLE**, salle du Préau  
A partir du 14/09 - les mercredis

**Inscription** auprès de Maud à partir du 22/08 au 06.17.35.58.17.

## PARCOURS INFORMATIQUE

**8 séances**

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

- **BOTSORHEL**, salle socioculturelle  
A partir du 22/09 - les jeudis  
**Inscription** auprès d'Angélique à partir du 30/08 au 06.19.23.11.50

## INITIATION A LA MARCHÉ BATON

**8 séances**

Vas-Y franko : de 14h00 à 15h30  
Vas-Y mollo : de 15h30 à 16h30

- **LAZ**, salle Communale  
A partir du 19/09 - les lundis  
**Inscription** en mairie : 02.98.26.83.21

## NUTRITION

**4 séances, les mardis, 10h00 à 14h00**

Préparation en groupe d'un repas avec Marine diététicienne : nutrition, saveurs et convivialité

- **PONT-DE-BUIS**, Maison Pour Tous.  
A partir du 20/09  
**Inscription** à l'issue de la conférence du 06/09 et au CCAS : 02.98.73.04.38
- **PLONEVEZ-PORZAY**, salle des Associations. A partir du 27/09  
**Inscription** en mairie : 02.98.92.50.23

## HABITAT

**3 séances - 10h30-12h00**

« Ma maison pour demain, j'y pense aujourd'hui »  
Accompagnement par un ergothérapeute pour améliorer l'aménagement et la sécurité du domicile

- **PLOUIGNEAU**, Salle Anjela Duval  
A partir du 23/09 - les vendredis  
**Inscription** à l'issue de la conférence du 16/09, possibilité ensuite en mairie au 02.98.67.70.09

## AUDITION

**1 séance, à 14h30**

« Mon trouble auditif, je m'y adapte », discussion animée par Justine, ergothérapeute.

- **LESNEVEN**  
Le mardi 29/09  
**Inscription** à l'issue de la réunion d'information du 08/09 ou auprès d'Hervé au 06.16.45.96.75

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