

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