

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

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

SCRIGNAC

Salle Polyvalente
Mardi 02/05 - 14h30

EDERN

Salle André Angot
Lundi 22/05 - 14h30

HABITAT

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

Elodie, ergothérapeute, suggère des améliorations du logement qui facilite la vie quotidienne. Elle apporte des informations sur les organismes et les aides financières.

PLOURIN-LES-MORLAIX

Salle du Cheval Blanc
Mercredi 03/05 - 14h30

BUCCO-DENTAIRE

« Ma santé bucco-dentaire, j'y pense »

La santé bucco-dentaire est intimement liée à la santé générale. Dr Cordonnier, chirurgien-dentiste à la retraite, propose diverses recommandations, des démonstrations et conseils pratiques sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire du quotidien.

MOELAN SUR MER

Centre Culturel l'Ellipse
Jeudi 04/05 - 14h00

MEMOIRE

« Ma mémoire, j'y tiens »

Qu'est-ce que la mémoire ? Comment évolue-t-elle avec le temps et que faire pour garder un cerveau alerte ?
Co animée par Justine, Elodie ergothérapeutes et Léa, neuropsychologue.

CARANTEC

Salle des Mariages
Vendredi 05/05 - 14h30

CLEDEN-POHER

Salle Polyvalente
Vendredi 12/05 - 14h30

MAI 2023



NUTRITION

« Pas de retraite pour la fourchette »

Cécile, diététicienne de Défi Santé Nutrition, vous propose une conférence pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé.

PLOUESCAT

L'Atelier, Médiathèque
Mardi 16/05 - 14h30

Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :
vas-y@ildys.org



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT – MAI 2023

INITIATION A LA MARCHE BATON

8 séances – les mardis
Vas-Y franko : de 09h30 à 11h00
Vas-Y mollo : de 11h15 à 12h15

La marche avec bâton est reconnue pour ses bienfaits. Elle permet de faire travailler le corps tout en contemplant les différents paysages. En groupe, nous vous proposons d'en découvrir la technique (bâtons prêtés)

BAYE – Rdv à la salle polyvalente
A partir du Mardi 02/05
Inscription au CLIC : 02.98.35.18.50

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.

KERLAZ – Salle du Conseil
A partir du mercredi 10/05
Inscription auprès de Maud
au 06.17.35.58.17

PLOUENAN – Salle du Conseil
A partir du lundi 15/05
Inscription auprès de Maud au
06.17.35.58.17

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

8 séances – les mardis – 2 groupes
1^{er} groupe de 14h00 à 15h00
2^{ème} groupe de 15h15 à 16h15

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

LE TREVOUX – La Maison pour Tous
A partir du mardi 09/05
Inscription auprès du CLIC :
02.98.35.18.50 (matin)

HABITAT

3 séances – 10h30 à 12h00
« 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 plans des pièces de votre maison.

PLOURIN-LES-MORLAIX
Salle de réunion du CCAS
A partir du mercredi 17/05
Inscription à l'issue de la conférence du
03/05 puis au CCAS : 02.98.72.64.08

MEMOIRE

6 Séances – les lundis
« Ma mémoire, j'y tiens »
2 groupes : 09h30-11h00 – 11h00-12h30

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.

CARANTEC – Salle des Mariages
A partir du lundi 22/05
Inscription à l'issue de la conférence du
05/05 puis en mairie au : 02.98.67.00.30

MEDICAMENTS

1 séance - 14h00 à 15h00
« Mes médicaments, un atelier pour en parler »

Co animé par un pharmacien et une infirmière, ce nouvel atelier en petit groupe permet un temps d'échange, d'écoute et de conseils sur le thème du médicament.

PLEYBER-CHRIST – Salle Anjela Duval
Mardi 23/05
Inscription en mairie au : 02.98.78.41.67

Soutenues par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Finistère, toutes nos actions sont GRATUITES.

Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :
vas-y@ildys.org

