

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

ACUITE VISUELLE

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

Sensibilisation sur les troubles oculaires liés à l'âge, conseils pour les prévenir et s'adapter. Co-animée par Pauline, ergothérapeute et Patrice, opticien basse vision

SAINT-THEGONNEC LOC-EGUINER

Salle des fêtes Park an Iliz
Mardi 03/10 - 14h30

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 Elodie et Pauline ergothérapeutes et Léa, neuropsychologue

BOTMEUR

Salle Fanch Abgrall
Vendredi 13/10 - 14h30

PLOUENAN

Le Cristal
Vendredi 20/10 - 14h30

NUTRITION

« Pas de retraite pour la fourchette »

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

GUISSENY

Salle du conseil
Mardi 17/10 - 14h30

SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité tant que cela est possible.

CAST

Salle La Rotonde
Lundi 16/10 - 14h30

PLONEVEZ-DE-FAOU

Espace Ar Veilh
Mercredi 18/10 - 14h30

CARHAIX-PLOUGUER

Salle Karaez Park
Vendredi 20/10 - 14h30

OCTOBRE 2023



CONDUITE AUTOMOBILE

Manque de confiance au volant ? Envie de faire un point individuel avec un 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**



Soutenues par la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Finistère, toutes nos actions sont GRATUITES.



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT

ACTIVITE PHYSIQUE

8 séances – Les lundis – 10h45-11h45

Animée par Mathéo, enseignant en activité physique adaptée. Venez délier les articulations et étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

EN VISIOCONFERENCE (*)

A partir du lundi 09/10

Inscription par mail à : vas-y@ildys.org

BUCCO-DENTAIRE

1 séance – Jeudi - 14h30

La santé bucco-dentaire est intimement liée à la santé générale. Sandrine, infirmière, propose un atelier en petit groupe comportant des démonstrations et conseils pratiques sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire du quotidien.

ERGUE-GABERIC

Salle Ti Kreiz à Croas Spenn

Le jeudi 19/10

Inscription au CCAS : 02.98.66.68.27

HABITAT

« Ma maison pour demain, j'y pense aujourd'hui » – 10h00-12h00

Sensibilisation autour des aides techniques pour optimiser son quotidien, informations et conseils sur les possibles aides financières pour améliorer son habitat

PLOUGASNOU – Salle municipale

Le lundi 02/10

Inscription en mairie : 02.98.67.30.06

SOPHROLOGIE ACOUPHENES

1 séance – Vendredi - de 10h30 à 11h30

Apprendre à vivre au quotidien avec ses acouphènes : initiation à la sophrologie avec Léna Messerly

DIRINON – Salle du conseil Mairie

Le vendredi 06/10

Inscription Fabienne : 06.15.97.43.66

OCTOBRE 2023



(*) [Pour toute inscription par mail à une visioconférence](mailto:vas-y@ildys.org), 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**

