

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION MARS – 2024

ACUITE VISUELLE

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

Elodie, ergothérapeute et Patrice Caradec, opticien basse vision proposent une conférence pour comprendre, prévenir et s'adapter aux troubles oculaires liés à l'âge.

LE DRENNEC

Espace des Châtaigniers
Mardi 19/03 - 14h30

HABITAT

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

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

LANNEANOU

Salle des fêtes (derrière la mairie)
Vendredi 29/03 - 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 en alerte. Co animée par Pauline, ergothérapeute et Léa, neuropsychologue.

CLEDER

Salle Kan ar Mor
Vendredi 15/03 - 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.

BRASPARTS

Salle des fêtes au Rdc
Mardi 12/03 - 14h30

SECURITE INFORMATIQUE

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

Cette conférence illustrée par des cas concrets a pour objectif de transmettre des recommandations pour un usage plus sécurisé de nos appareils personnels connectés, comme les tablettes, les smartphones et les ordinateurs. Elle est animée par Norbert Cordier, responsable de la sécurité des systèmes d'information au sein de la Fondation ILDYS. Passionné par son métier, il sait se mettre à la portée de tous.

LOPERHET

Salle du conseil en mairie
Lundi 18/03 - 14h30

AUDITION

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

Une conférence pour comprendre le fonctionnement des oreilles, comment les protéger et que faire en cas de baisse de l'audition ? Quels appareillages, pour quel coût ? Animée par une équipe d'audioprothésistes.

SCRIGNAC

Salle Polyvalente
Mardi 19/03 - 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.

SAINT-NIC

Salle communale de Pentrez
Lundi 11/03 - 14h30

PLOURIN-LES-MORLAIX

Salle du Cheval Blanc
Mardi 12/03 - 14h30



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 – MARS 2024

MEMOIRE

6 séances – Les lundis

Plus vous comprendrez le fonctionnement de votre mémoire, plus vous serez la rendre efficace. L'atelier mémoire propose des exercices pratiques et des solutions de compensation.

PLOUGOULM – Salle du conseil mairie

A partir du lundi 25/03 – 10h30-12h00

Inscription en mairie : 02.98.29.90.76

CLEDER – Maison des Associations

(à l'étage)

A partir du lundi 25/03 – 14h00-15h30

Inscription à l'issue de la conférence du 15/03

PROCEDURE DE REGULARISATION DU PERMIS DE CONDUIRE

Informez-vous sur la procédure de régularisation du permis de conduire pour raison de santé en scannant le QR Code ci-dessous



NUTRITION

4 séances – Les mardis

Préparation en groupe de délicieux repas, orchestrés par Marine, diététicienne de Défi Santé qui allie besoins nutritifs, saveurs, plaisir, convivialité et santé.

BRASPARTS – Salle des fêtes 1^{er} étage

A partir du mardi 19/03 – 10h30-14h00

Inscription à l'issue de la conférence du 12/03 puis en mairie 02.98.81.41.25

PLOUGUERNEAU – Espace Jeunes

A partir du mardi 26/03 – 10h30-14h00

Inscription au CCAS 02.98.04.59.52

ACUITE VISUELLE : FOCUS DMLA

1 séance – Lundi

Elodie, ergothérapeute et Patrice Caradec, opticien basse vision proposent une table ronde sur la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) pour les personnes touchées par cette pathologie de la rétine et leurs proches. Des conseils, astuces et des aides vous seront présentés.

LE DRENNEC – Salle du Conseil Mairie

Lundi 25/03 – 14h30-15h30

Inscription à l'issue de la conférence du 19/03 puis auprès de Fabienne au 06.15.97.43.66

INITIATION A LA MARCHE BATON

8 séances – Vas-Y mollo ou Vas-Y franko

Reconnue pour ses bienfaits, la marche bâton permet de travailler en profondeur, tout en contemplant les paysages. Nous proposons deux groupes : Vas-Y mollo (intensité modérée) et Vas-Y franko (intensité dynamique). Venez découvrir la technique (bâtons prêtés).

KERLAZ – Salle Ti an Dub

A partir du lundi 11/03

franko : 14h15-15h45 – mollo : 16h-17h

Inscription en mairie

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**



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