

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

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.

PLOUDANIEL
Salle Brocéliande
Mardi 05/09 - 14h30

LE DRENNEC
Salle en mairie
Mardi 12/09 - 14h30

HABITAT

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

Elodie et Justine, ergothérapeutes, suggèrent des améliorations du logement qui facilitent la vie quotidienne. Elles apportent des informations sur les organismes et les aides financières.

SAINT-MARTIN-DES-CHAMPS
Salle Glaz Mor - Maison des Associations
Vendredi 15/09 - 14h30

PLOUGASNOU
Salle Municipale
Lundi 25/09 - 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.

PLOUVIEN
Salle Polyvalente
Mercredi 27/09 - 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 ? Co-animée par Charles audioprothésiste et Elodie, ergothérapeute.

DIRINON
Salle Polyvalente
Vendredi 22/09 - 14h30

SEPTEMBRE 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 – SEPTEMBRE 2023

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).

GUISSENY – Salle Ti an Oll

A partir du lundi 18/09

franko : 14h-15h30 – mollo : 15h45-16h45

Inscription en mairie : 02.98.25.61.07

BUCCO-DENTAIRE

1 séance – 14h30-16h00

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

LANDIVISIAU – Maison de l'Aidant

Le jeudi 21/09

Inscription Sandrine 06.16.45.96.75

NUTRITION

4 séances – Les mardis – 10h30-14h00

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

PLOUDANIEL – Salle Brocéliande

A partir du mardi 19/09

Inscription à l'issue de la conférence du 05/09 puis en mairie 02.98.83.61.57

LOPERHET – Salle Le Trimaran

A partir du mardi 26/09

Inscription en mairie 02.98.07.07.07

HABITAT

3 séances – Les vendredis 14h30-16h00

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

Echanges en groupe restreint, animés par un ergothérapeute sur l'aménagement et la sécurité du domicile. Apportez des photos, des plans des pièces de votre maison.

SAINT-MARTIN-DES-CHAMPS –

Salle Ruz à l'Espace du Binigou

A partir du vendredi 22/09

Inscription en mairie 02.98.62.06.47

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

8 séances – Les lundis – 2 Groupes :

1^{er} groupe : 15h15-16h15

2^{ème} groupe : 16h15-17h15

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

CORAY – Salle Polyvalente

A partir du lundi 25/09

Inscription Fabienne : 06.15.97.43.66 **à partir du 4/09**

ACTIVITE PHYSIQUE EN SALLE

8 séances – Les jeudis après-midi

Alexia et Fabrice, enseignants APA proposent des exercices articulaires et de gymnastique douce pour entretenir sa souplesse et son tonus musculaire. Nous proposons deux groupes : Vas-Y mollo (intensité modérée) et Vas-Y franko (intensité dynamique).

CLEDER – Maison des Associations

A partir du jeudi 28/09

franko : 14h-15h30 mollo : 15h45-16h45

Inscription en mairie : 02.98.69.40.09

CHATEAUNEUF DU FAOU – Salle Roz Aon

A partir du jeudi 14/09

mollo : 10h-11h00 – franko : 11h-12h30

Inscription en mairie : 02.98.81.34.69

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

