

CONFERENCES – GRATUIT

HABITAT

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

Elodie, ergothérapeute, anime une causerie sur les améliorations à envisager sur son logement. Elle apporte des informations sur les organismes et les aides financières.

PLEYBEN - Salle des fêtes de la Mairie
Jeudi 06/10 - 14h30

SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

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

TREFFIAGAT LECHIAGAT - Espace Associatif de la Providence
Lundi 10/10 - 14h30

CROZON – Maison du temps libre
Mercredi 12/10 - 14h30

NUTRITION

« Décryptage des étiquettes alimentaires »

Marine, diététicienne, vous propose le « *webinaire du consomm'acteur* » pour tout savoir sur les logos, les labels, la qualité nutritionnelle et les nutriscores.

En visioconférence (*)
Mardi 11/10 - 10h00-11h00
Inscription : 06.16.45.96.75 ou par mail : vas-y@ildys.org

MEMOIRE

« Ma mémoire, j'y tiens »

Co-animée par une neuropsychologue et une ergothérapeute, cette conférence a pour sujet le fonctionnement et le vieillissement de la mémoire.

SCRIGNAC - Salle Polyvalente
Vendredi 14/10 - 14h30

LOPERHET – Salle du Conseil
Vendredi 21/10 - 14h30

OCTOBRE 2022

BUCCO-DENTAIRE

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

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 pour le quotidien.

PLONEVEZ-DU-FAOU – Espace Ar Veilh
Mardi 18/10 - 14h00



(*) Pour toute inscription par mail à une visioconférence, merci de nous indiquer votre nom, prénom, date de naissance, code postal, commune

Soutenues par le Conseil Départemental du Finistère, l'Agence Régionale de Santé de Bretagne et « Pour Bien Vieillir Bretagne », toutes nos actions sont GRATUITES.



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS - GRATUIT

JAVELOT

1 séance – Mardi – 14H00
« Journée d'initiation au javelot »

Découverte et entraînement d'une activité olympique avec une approche adaptée : échauffement, apprentissage de la technique du lancer suivi d'une collation ; Possibilité de s'inscrire à des ateliers par la suite.

BREST – Terrain du Petit Kerzu
Le 04/10
Inscription : 06.16.45.96.75

ACTIVITE PHYSIQUE

8 séances – Les lundis – 10h30

Animée par un 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 10/10
Inscription : 06.16.45.96.75 ou par mail à :
vas-y@ildys.org

HABITAT

3 séances – Les lundis – 14H30
« 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 pièces de votre maison.

PLEYBEN – Salle du Patrimoine
A partir du 10/10
Inscription : A l'issue de la conférence du 06/10

PARCOURS INFORMATIQUE

8 séances – Les vendredis

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'usage du numérique.

CORAY – Nouvelle Médiathèque
A partir du 28/10
Inscription : 02.98.73.25.36

OCTOBRE 2022

CONDUITE AUTOMOBILE

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



**Vous pouvez aussi consulter
notre agenda sur le site
internet à : vas-y.bzh**

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