

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

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-MARTIN-DES-CHAMPS

Salle Argoat - Pôle Culturel du Roudour
Mardi 07/11 - 14h30

LE FAOU

Salle du Conseil Municipal
Mercredi 08/11 - 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.

GUILER-SUR-GOYEN

Salle Polyvalente
Lundi 20/11 - 14h30

HABITAT

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

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

DIRINON

Salle Polyvalente
Vendredi 17/11 - 14h30

TREFLEZ

Salle du Conseil
Vendredi 17/11 - 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.

LESNEVEN

Salle L'Atelier
Mardi 14/11 - 14h30

NOVEMBRE 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

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

Ateliers de 8 séances

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

PLUGUFFAN – Espace Salvador Allende
A partir du lundi 27/11 - 14h15 à 15h15
Inscription en mairie

PLOMEUR – Espace Jeunesse Loisirs
A partir du lundi 27/11 - 16h00 à 17h00
Inscription en mairie

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.

SAINTE-SEVE – Salle Kerprigent
Le mardi 21/11

Inscription en mairie : 02.98.88.25.03

MEMOIRE

Ateliers de 6 séances

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.

LA FEUILLEE – Salle Polyvalente
A partir du lundi 06/11 – 10h30 - 12h00
Inscription en mairie : 02.98.99.61.52

BOTMEUR – Salle du Conseil
A partir du lundi 06/11 – 14h00 - 15h30
Inscription en mairie : 02.98.26.10.22

NUTRITION en visioconférence

4 séances – 10h30-12h00

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

A partir du mardi 21/11 – 10h30 - 12h00
Inscription par mail : vas-y@ildys.org

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

NOVEMBRE 2023



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

