

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

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

LANDUNVEZ

Salle Triskell

Mercredi 08/03 - 14h30

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 sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire du quotidien.

CLEDEN-POHER

Salle Polyvalente

Mardi 14/03 - 14h00

HABITAT

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

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

PLONEVEZ-DU-FAOU

Espace Ar Veilh

Mercredi 15/03 - 14h30

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**



MARS 2023



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

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



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT – MARS 2023

MEMOIRE

6 séances – 14h00-15h30

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.

SAINT-JEAN-DU-DOIGT

Petite salle Kasino

A partir du Vendredi 03/03

Inscription en mairie : 02.98.67.34.07

INITIATION A LA MARCHE BATON

8 séances – les lundis

Vas-Y franko : de 14h00 à 15h30

Vas-Y mollo : de 15h45 à 16h45

La marche avec bâton est reconnue pour ses bienfaits. Elle permet de faire travailler le corps tout en contemplant les différents paysages. En groupe, nous vous proposons d'en découvrir la technique (bâtons prêtés)

MOELAN SUR MER

Complexe Ellipse - Salle Multi-activités

A partir du Mardi 07/03

Inscription en mairie : 02.98.39.60.10

COUPS DE POUCE INFORMATIQUE

6 séances

Matin : aide informatique individualisée

Après-midi : atelier informatique collectif

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

LA FOREST LANDERNEAU

Salle Taliesin

A partir du jeudi 09/03

Inscription auprès de Maud à compter du 21/02 au 06.17.35.58.17

HABITAT

3 séances – 10h30 à 12h00

« 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 plans des pièces de votre maison.

PLONEVEZ-DU-FAOU

Espace Ar Veilh – Salle Feunteun

A partir du 24/03

Inscription à l'issue de la conférence du 15/03 puis en mairie au : 02.98.86.90.07

COUPS DE POUCE INFORMATIQUE

1 séance – le matin de 10h à 12h

En partenariat avec Marine, conseillère numérique de la Communauté de Communes du Pays de Landivisiau : Atelier smartphone/Tablette sur la thématique « utilisation des applications pour voyager »

SAINT-VOUGAY

Espace Ar Brug

Le vendredi 31/03

Informations et inscriptions auprès de Maud, à compter du 21/02 : 06.17.35.58.17



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

