

CONFERENCES – GRATUIT – JANVIER 2023

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

« Réunion d'information » : Prévention des chutes

Justine, ergothérapeute anime une réunion sur le thème de l'équilibre et les risques de chute. Comment s'en prémunir ?

MESPAUL

Salle Polyvalente
Mardi 10/01 - 10h30

BODILIS

Maison pour Tous
Mardi 10/01 - 14h00

SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

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

PLEYBER-CHRIST

Salle Anjela Duval
Mardi 17/01 - 14h30

LE FOLGOET

Salle Yves Bleunven
Mercredi 18/01 - 14h30

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

« Réunion d'information » : Prévention des chutes

Elodie, ergothérapeute anime une réunion sur le thème de l'équilibre et les risques de chute. Comment s'en prémunir ?

CAST

Salle La Rotonde
Lundi 16/01 - 10h30

PLOMODIERN

Salle Polyvalente
Lund 16/01 - 14h00

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.

SAINT-VOUGAY

Espace Ar Brug
Vendredi 20/01- 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.

PLOUEDERN

Salle du Conseil de la Mairie
Mardi 24/01 – 14h30

MEMOIRE

« Ma mémoire, j'y tiens »

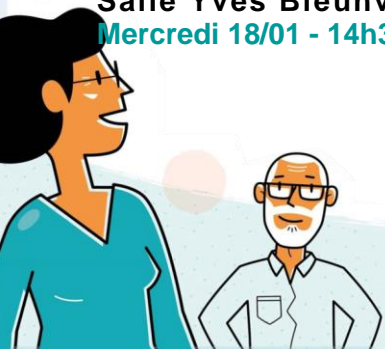
Qu'est-ce-que la mémoire ? Comment évolue-t-elle avec le temps et que faire pour garder un cerveau alerte ?
Co animée par Elodie, ergothérapeute et Léa, neuropsychologue.

PLOUGASTEL

Salle des Mariages
Vendredi 27/01 – 14h30

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 – JANVIER 2023

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 (*)

Les 09/01 – 16/01 – 23/01 – 30/01 – 06/02 – 13/02 – 27/02 – 06/03

Inscription par mail uniquement à : vas-y@ildys.org

NUTRITION

3 séances – Les mardis - 10h30 à 12h00

Préparation en groupe d'un délicieux repas orchestré par Marine, diététicienne qui allie besoins nutritifs, saveurs, plaisir, convivialité et santé.

EN VISIOCONFERENCE (*)

Les 10/01 - 17/01 - 24/01

Inscription par mail uniquement : vas-y@ildys.org

COUPS DE POUCE INFORMATIQUE

6 séances – Les mercredis

Matin : aide informatique individualisée

Après-midi : atelier informatique collectif

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

LA ROCHE-MAURICE – Salle du Conseil

A partir du mercredi 11/01

Inscription auprès de Maud : 06.17.35.58.17

HABITAT

3 séances – 14h30 à 16h00

« 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.

SAINT-VOUGAY – Salle Yves Le Nan

A partir du vendredi 27/01

Inscription à l'issue de la conférence du 20/01 puis en mairie au : 02 98 69 97 04

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

Ateliers de 15 séances :

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

BODILIS – Maison Pour Tous

A partir du mardi 31/01 - 14h45 à 15h45

Inscription à l'issue de la « réunion d'information » du 10/01 puis en mairie au : 02 98 68 07 01

MESPAUL – Salle Polyvalente

A partir du mardi 31/01 – 16h30 à 17h30

Inscription à l'issue de la « réunion d'information » du 10/01 puis en mairie au : 02 98 61 57 03



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

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

