

CONFERENCES EN PRESENTIEL ou EN VISIOCONFERENCE - GRATUIT

Mardi 01/03 - 14h30

NUTRITION

« Pas de retraite pour ma fourchette »

Marine, diététicienne, vous propose une conférence pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé

LANDUDAL

Salle Communal l'Atelier

Mercredi 02/03 - 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

TELGRUC SUR MER

Salle Paul Le Flem

Jeudi 03/03 - 14h00 – En visioconférence

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.

Inscription : vas-y@ildys.org

Lundi 07/03 - 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

PLOGONNEC

Salle du Nevet

Vendredi 11/03 - 14h00

MEMOIRE

« Ma mémoire, j'y tiens »

Comprendre le fonctionnement et le vieillissement normal de la mémoire

LA ROCHE-MAURICE

Salle Complexe Roc'h Morvan

Mardi 22/03 - 14h30

ACUITE VISUELLE

« Quand la vision prend de l'âge, de la prévention à la compensation »

Comprendre le fonctionnement de la vision, des différents troubles, leur impact sur le quotidien, la réforme dite « 100% Santé » avec une présentation d'aides techniques de compensation de la perte de l'acuité visuelle.

SAINT-POL-DE-LEON

Salle Ti Kastelliz

MARS 2022

Vendredi 25/03 - 14h30

HABITAT

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

Réflexion autour de l'amélioration de son logement et information sur les organismes et les aides financières existantes

PLOUEDERN

Complexe Steredenn



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 – MARS 2022

CHAR A VOILE

4 séances

Selon les horaires de marée

Découverte du char à voile monospace, un sport accessible à tous, sensations d'évasion et bol d'air garantis

A partir du 11/03 : PLOMODIERN

● Hervé 06.16.45.96.75

VAS-Y DECOUVRIR...

1 Séance

Angélique vous propose de partager un moment convivial lors d'une marche.

15/03 : PLOUVORN – Circuit de 5 kms

● Angélique : 06.19.23.11.50

17/03 : PLOUNVENTER – Circuit de 10 kms

● Angélique : 06.19.23.11.50

SORTIE NATURE

1 Séance – Lundi de 10h à 12h

Balade et découverte de la faune et de la flore, animée par Alexandre

21/03 : LOGONNA-DAOULAS

Alexandre : 06.74.15.01.72

ATELIER ECRITURE

6 séances – Les Mardis 10h30-12h00

Quelles que soient l'aisance et l'agilité avec la langue écrite, Emmanuelle, auteure vous propose de venir jouer avec les mots et passer un bon moment ensemble.

A partir du 15/03 : LANDIVISIAU

Maison des aidants

● Angélique : 06.19.23.11.50

VISION : LA DMLA, ON EN PARLE ?

1 Séance – Mardi – 14h30

Quelles conséquences dans la vie quotidienne de la perte de vision centrale. Avec l'opticien basse vision et l'ergothérapeute, des conseils, des astuces seront proposés et des aides techniques seront présentées et testables.

29/03 : SAINT-POL-DE-LEON

Salle Ti Kastelliz

● Inscription à l'issue de la conférence du 22/03 ou à la Maison France Service auprès du CCAS au 02.98.69.10.44

NUTRITION

4 séances – Les Mardis 10h30-14h00

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

A partir du 15/03 : LANDUDAL

Salle Communale L'Atelier

● Inscription à l'issue de la conférence du 02/03 ou auprès d'Hervé : 06.16.45.96.75

BIEN-ETRE : UN MOMENT POUR SOI

4 Séances – Les Jeudis – de 10h30 à 12h00

Angélique, esthéticienne vous propose un atelier « bien-être » à travers la pratique de soins du visage, des mains et du maquillage.

31/03 : LE CLOITRE PLEYBEN

Salle Municipale – de 10h30 à 12h00

● Mairie : 02.98.26.60.05

31/03 : LENNON

Salle Municipale – de 14h00 à 15h30

● Mairie : 02.98.73.71.08



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