

# CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION MAI – 2024

## 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.

## PLUGUFFAN

Espace Salvador Allende

Lundi 06/05 - 14h30

## LOPEREC

Salle Communale du Ponchou

Mardi 21/05 - 14h30

## AUDITION

« De la prévention à la compensation, Restez à l'écoute de vos oreilles »

Une conférence pour comprendre le fonctionnement des oreilles, comment les protéger et que faire en cas de baisse de l'audition ? Quels appareillages, pour quel coût ? Avec la participation par Anthony Rogard, audioprothésiste à Châteaulin.

## PLOMODIERN

Salle Claude Bellin

Mercredi 15/05 - 14h30

## HABITAT

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

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

## GARLAN

Salle Ti Gwer

Jeudi 30/05 - 14h30

## CONDUITE ET VISION

« Conduire, c'est aussi une affaire de santé, conduite et vision »

Pour votre sécurité et celle des autres utilisateurs de la voie publique, il est essentiel d'avoir une bonne vision. Certaines altérations visuelles peuvent être compatibles avec la conduite d'un véhicule, cependant, des seuils minimums sont requis. Ce sujet sensible qui touche beaucoup de personnes, de près comme de loin, sera l'objet de la table ronde animée par Ludovic, moniteur auto-école, Elodie, ergothérapeute et Patrice Caradec, opticien spécialisé en basse vision. Action soutenue par la préfecture du Finistère.

## GUIPAVAS

Salle Jean Monnet

Mercredi 29/05 - 14h30

## 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 Financiers de la prévention de la perte d'autonomie du Finistère, toutes nos actions sont GRATUITES.

Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :  
[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)



# INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT – MAI 2024

## BUCCO-DENTAIRE

1 séance

La santé bucco-dentaire est intimement liée à la santé générale. Fabienne, infirmière, propose un atelier en petit groupe comportant des démonstrations et conseils pratiques sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire du quotidien.

**PLOUNEOUR-MENEZ – Salle Foyer**  
Le vendredi 17/05 – 14h00 à 16h00  
Inscription en mairie 02.98.78.01.17

## NUTRITION

4 séances

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

**MOELAN SUR MER – Centre Culturel l'Ellipse**  
A partir du lundi 27/05 – 10h30-14h00  
Inscription auprès du CLIC de Quimperlé  
Communauté : 02.98.35.18.50

**PLOUGASNOU – Salle Municipale**  
A partir du mardi 28/05 – 10h30-14h00  
Inscription en mairie 02.98.67.30.06

## MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

8 séances

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

**PLOUNEVEZ-LOCHRIST**  
Salle Arvor – Complexe Sportif Bellevue  
A partir du vendredi 17/05 - 11h15 -12h15  
Inscription en mairie

## MEDICAMENT

1 séance – Mardi

« 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.

**PLOUESCAT – Salle du Conseil**  
Mardi 14/05 – 14h00-15h30  
Inscription en mairie 02.98.69.60.13

**CHATEAULIN – Salle des Fêtes**  
Mardi 21/05 – 10h00-11h00  
Inscription au CCAS 02.98.86.59.25

**PLONEVEZ-DU-FAOU – Espace Ar Veilh**  
Mardi 21/05 – 14h00-15h00  
Inscription en mairie 02.98.86.90.07

Vous pouvez aussi consulter  
notre agenda sur le site  
internet à : [vas-y.bzh](http://vas-y.bzh)



Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :  
[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)