

# CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

## 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 en alerte. Co animée par une ergothérapeute de Vas-Y et Léa, neuropsychologue.

## PLOUIDER

Espace Rencontres

Vendredi 05/04 - 14h30

## MESPAUL

Salle polyvalente

Vendredi 12/04 - 14h30

## LOCQUENOLE

Salle des Fêtes (près de l'aire de jeux)

Vendredi 19/04 - 14h30

## 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.

## PLEYBER-CHRIST

Résidence du Brug - Salle d'animation

Lundi 08/04 - 14h30

## CONDUITE ET SANTE

« Avec le temps, j'adapte ma conduite »

Avec l'avancée en âge, en dehors de pathologies spécifiques, la vue, l'audition, les réflexes, la mobilité, sont susceptibles d'être plus ou moins impactées. Ludovic, formateur en conduite et Justine, ergothérapeute sensibiliseront sur ces facteurs essentiels et proposeront des pistes de réflexion sur les adaptations pour conduire, en toute sécurité, tant que cela est possible. Action soutenue par la préfecture du Finistère.

## CHATEAUNEUF-DU-FAOU

Salle Culturelle Ar Sterenn

Mardi 09/04 - 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.

## GUICLAN

Salle du Triskell

Jeudi 18/04 - 14h30

AVRIL 2024



## CONDUITE ET MEDICAMENT

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

Comme vous le savez, certains médicaments peuvent avoir un effet sur l'aptitude à la conduite automobile. Quels médicaments présentent un risque ? Quels sont les impacts sur la conduite ? Comment éviter cette prise de risque ? Lors de cette table ronde, un pharmacien, un ergothérapeute et un formateur en conduite automobile proposent de venir échanger sur ce sujet. Action soutenue par la préfecture du Finistère.

## SAINT-THEGONNEC

Salle des associations

Le mardi 16/04 - 14h30

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

8 séances – Les vendredis

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

**PLONEVEZ-PORZAY – Salle municipale**  
A partir du vendredi 12/04 - 09h45 à 10h45  
Inscription auprès de Mme Pennaneach au  
06.80.40.11.49

**PLOGONNEC – Foyer communal, Salle**  
Nevet au Rdc  
A partir du vendredi 12/04 - 11h00 à 12h00  
Inscription en mairie

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



AVRIL 2024

## 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**



## PROCEDURE DE REGULARISATION DU PERMIS DE CONDUIRE

Informez-vous sur la procédure de régularisation du permis de conduire pour raison de santé en scannant le QR Code ci-dessous.



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