

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire

Permanence téléphonique du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
06 34 84 57 49 - vas-y@ildys.org - www.vas-y.bzh

Pour connaître les dates et lieux des ateliers, des conférences, et des diverses actions, rendez-vous sur notre site internet. Vous pouvez aussi nous écrire par mail ou nous téléphoner et vous serez informé de ce qui est proposé près de chez vous.

Les conférences, les ateliers et les animations de Vas→L sont gratuits.

Ce projet est soutenu par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Finistère, dispositif institué par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015.

Co-présidée par le Conseil départemental et l'Agence Régionale de Santé, la conférence réalise un diagnostic des besoins des personnes âgées de soixante ans et plus résidant sur le territoire départemental, recense les initiatives locales et définit un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention.

Vas→L

Santé, bien-être et vie pratique
60 ans et +

Fondation Ildys

Maison de l'aidant - Centre Saint Vincent Lannouchen
9 rue des Marronniers 29400 Landivisiau
06 34 84 57 49 - vas-y@ildys.org
www.vas-y.bzh
www.finistere.fr



Vas→L



Vas→L

Santé, bien-être et vie pratique
60 ans et +



Vous avez 60 ans et + ?

Vous pouvez bénéficier gratuitement du programme Vas→L Santé, bien-être et vie pratique.

Dans le département du Finistère, la conférence des financeurs a lancé en juillet 2016 le premier projet en faveur d'un vieillissement actif et favorisant le maintien à domicile.

La **Fondation ILDYS** est porteur d'actions de prévention de la perte d'autonomie pour les personnes ayant 60 ans et plus et résidant dans le **Finistère**.





Cordon bleu

Activité physique et nutrition

Vas-X vous propose des ateliers cuisine et des séances d'activité physique.

Les **ateliers culinaires** sont animés par un diététicien et un chef.

Les séances d'activité physique, **Vas-Y mollo** et **Vas-Y franko** sont encadrées par un professeur d'activité physique spécialisé pour les seniors.



Gwenn ha du Devoir de Breton

Langue bretonne et lien intergénérationnel

*Brezhoneg n'eus ket re anezhañ er bed, ha dreist-holl e Breizh !
Fanch Morvannou*

Le breton n'est pas de trop dans le monde, et encore moins en Bretagne !

Vous connaissez le breton ? Vous pouvez **partager un peu de votre temps avec des enfants** ou des jeunes scolarisés en breton.

Vas-X organise des animations, des ateliers, des rencontres où la langue bretonne est celle des échanges.



Carton jaune

Bon usage des médicaments et soins dentaires

Saviez-vous qu'à partir de 65 ans, si la consommation de médicaments est souvent justifiée, l'élimination de ces médicaments est plus lente, l'organisme est plus sensible, et les effets indésirables sont deux fois plus fréquents ?

Vas-X propose des **conférences sur le bon usage des médicaments**.

Pour continuer de sourire à la vie et la croquer à pleines dents, il est important de maintenir une hygiène bucco-dentaire au quotidien. Une bouche et des dents saines aident à s'exprimer avec confiance, à garder une alimentation diversifiée et préventive.

Vas-X propose des conférences **Santé et dentition**.



Ne plus broyer du noir

Aller vers les autres et se sentir mieux

Si toute la vie va inévitablement vers sa fin, nous devons durant la nôtre, la colorier avec nos couleurs d'amour et d'espoir.

Marc Chagall

Il vous arrive de trouver le temps long et vous êtes nombreux dans ce cas. **Parlons-en !**

Vas-X vous propose des animations, des ateliers de bien-être, une écoute et un soutien.



Pour ne plus passer à l'orange

Conduite et mobilité

Vous remarquez que dans certaines situations de conduite, vous n'êtes plus tout à fait aussi à l'aise qu'avant et vous cherchez des solutions.

Vas-X vous propose gratuitement de faire le point sur vos habitudes de conduite. Un ergothérapeute vous délivre des conseils et astuces et vous propose également une à trois séances de conduite avec un moniteur auto-école.

Vas-X propose aussi des conférences : **Avec le temps, j'adapte ma conduite**.

Vas-X conseille les personnes qui ne peuvent plus conduire tout en souhaitant rester mobiles et actives ! Un accompagnement personnalisé est offert pour favoriser la mobilité autonome autour de chez soi.



Alerte rouge

Déficiences sensorielles, cognitives et troubles de sommeil

Il existe des moyens simples de prévention et de compensation, destinés à maintenir son cerveau, sa vision, son audition et son sommeil au top. Les connaître, c'est rester acteur de son autonomie, améliorer son quotidien et préserver sa qualité de vie.

Vas-X vous propose de faire la lumière sur ces questions en vous proposant des **conférences** et des **ateliers** animés par des spécialistes.



Vert de peur

Équilibre et tonus

Pour le moment, tout va bien ! Vous vous sentez alerte et stable sur vos deux jambes. Cependant un jour, une chute peut arriver, *patatras !* Et vous voilà dans l'embarras...

Vas-X vous propose un **spectacle-débat** sur le thème de la prévention des chutes à destination des personnes de 60 ans et plus.

Vas-X vous invite à être prévoyant et à participer à des **ateliers d'activités physiques** gratuits spécialement destinés à prévenir du risque de chute.



La vie en mauve

Habitat

Comme la majorité des 60 ans et plus, vous souhaitez rester chez vous dans les meilleures conditions.

Vas-X peut vous éclairer sur les multiples possibilités, vous faire découvrir des **astuces pour aménager votre domicile** afin qu'il reste un lieu de vie agréable et sécuritaire.

Vas-X propose des informations simples sur les questions compliquées de **succession**. Ce n'est ni trop tôt, ni trop tard pour vous informer !

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire :
06 34 84 57 49 - vas-y@ildys.org - www.vas-y.bzh

Les conférences, les ateliers et les animations de Vas-X sont gratuits.