

Le pays de Morlaix  
c'est ici !



Pour en savoir plus ou pour vous inscrire

Corinne POTIN - 06 34 84 57 49 - vas-y@ildys.org

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→X

Prévention de la **perte d'autonomie**  
des personnes âgées **de 60 ans et +**

Fondation Ildys  
Maison de l'Aidant

9 rue des Marronniers 29400 Landivisiau  
06 34 84 57 49  
vas-y@ildys.org

Sites internet

www.ildys.org  
www.saint-vincent-lannouchen.fr  
www.finistere.fr  
www.bien-vieillir-pays-de-morlaix.fr

conception graphique : www.grinette.com

Gratuit



# Vas→X



Prévention de la  
**perte d'autonomie**  
des personnes âgées  
**de 60 ans et +**



Vous avez plus de 60 ans,  
et vous habitez dans le pays  
de Morlaix ?

Vous pouvez donc bénéficier  
gratuitement du programme **Vas→X**

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, en partenariat avec le Groupement GÉrontologique de Morlaix, est porteur d'actions de prévention de la perte d'autonomie pour les personnes ayant 60 ans et plus et résidant dans le Finistère.

Découvrez les actions de prévention proposées par le programme **Vas→X** et participez-**X** !





## Le cordon bleu

### De l'activité physique à la nutrition

*Bien vieillir, c'est augmenter sa durée de vie et se sentir bien. C'est aussi garder la force et l'équilibre.*

VasX vous propose des ateliers gratuits sur la nutrition et l'activité physique :

- **Ateliers culinaires** animés par un diététicien et un chef
- **Activité marche** encadrée par un éducateur sportif qui adapte le trajet, le rythme, la distance et le dénivelé en fonction de vos capacités
- **Parcours d'activités santé seniors** à Landivisiau

De la documentation et des brochures seront mises à disposition en fonction des thèmes.



## Gwenn ha du

### Devoir de Breton

*Brezhoneg n'eus ket re anezhañ er bed, ha dreist-holl e Breizh !  
Le breton n'est pas de trop dans le monde, et encore moins en Bretagne !*

- Fanch Morvannou

Vous connaissez le breton ? Vous pouvez offrir un peu de votre temps à des enfants qui sont scolarisés en breton.

VasX met en lien des personnes qui aiment parler breton et des enfants scolarisés en classe bilingue (breton/français) ou immersive (breton) pour faciliter la transmission de la langue bretonne. Une convention cadre l'implication des aidants scolaires, des écoles et des mairies. Des temps de rencontre entre aidants scolaires sont proposés, ainsi que des après-midi de formation.



## Carton jaune

### Pour le bon usage des médicaments

Ce sujet nous concerne tous, quel que soit notre âge surtout si nous sommes amenés à consommer plusieurs médicaments.

Saviez-vous qu'à partir de 65 ans, si la consommation importante 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 et plus graves ?

VasX propose des conseils et des conférences pour en savoir plus sur la bonne utilisation et le risque médicamenteux.



## Broyer du noir

### Où comment rompre l'isolement

*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. Rencontrez-vous !

VasX vous propose des animations près de chez vous.

VasX c'est aussi une plateforme de part'âge sur internet spécialement dédiée aux personnes ayant 60 ans et plus.



## Pour ne plus passer à l'orange

### Agissons pour le maintien et le développement de la mobilité via la conduite

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 :

- **Pour ne plus passer à l'orange** est un service gratuit qui vous propose une **évaluation de vos habitudes de conduite**. Un ergothérapeute vous délivre des **conseils et astuces** et si besoin vous propose un **accompagnement personnalisé** avec un moniteur auto-école.
- VasX propose aussi des **actions collectives d'information et de sensibilisation** pour optimiser la conduite.



## Alerte rouge

### Compenser les déficiences sensorielles pour maintenir l'autonomie

Vous souhaitez améliorer vos connaissances sur la question des pertes visuelles et auditives liées à l'âge, et en savoir plus sur les aides techniques qui permettent d'améliorer le quotidien.

VasX vous propose des **conférences-atelier** animées par des spécialistes des déficiences sensorielles : **médecin ORL, audioprothésiste, opticien basse vision et ergothérapeute**.



## Vert de peur

### Comment prévenir les chutes

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

VasX vous propose de vous rendre à un **spectacle-débat, Juliette au Pays des embûches**, sur le thème de la prévention des chutes à destination des personnes ayant 60 ans et plus.

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

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire

Corinne POTIN - 06 34 84 57 49 - vas-g@ildys.org