

CONFERENCES – GRATUIT – SANS INSCRIPTION

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.

NEVEZ

Salle des Fêtes
Lundi 22/01 - 14h30

LANDELEAU

Salle multifonctions
Mardi 30/01 - 14h30

NUTRITION

« Pas de retraite pour la fourchette »

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

LE RELECQ-KERHUON

Café Culturel de la Médiatique François Mitterrand
Mardi 16/01 - 14h30

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 Pauline, ergothérapeute et Léa, neuropsychologue.

LANDUNVEZ

Salle Le Triskell
Vendredi 12/01 - 14h30

PLOUEDERN

Salle Complexe Steredenn
Vendredi 19/01 - 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**



JANVIER 2024



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

MEMOIRE

6 séances– Les lundis

Plus vous comprendrez le fonctionnement de votre mémoire, plus vous serez la rendre efficace. L'atelier mémoire propose des exercices pratiques et des solutions de compensation.

PORSPODER – Salle Le Phare Centre Socio Culturel

A partir du lundi 22/01 – 10h30-12h00

Inscription en mairie : 02.98.89.90.27

LANDUNVEZ – Salle paroissiale de la mairie

A partir du lundi 22/01 – 14H00-15H30

Inscription à l'issue de la conférence du 12/01 puis en mairie : 02.98.89.91.02

LA FOREST-LANDERNEAU – Salle Taliésin à la mairie

A partir du lundi 29/01 – 10h30-12h00

Inscription en mairie : 02.98.20.21.43

PLOUEDERN – Salle Sirius Complexe Steredenn

A partir du lundi 22/01 – 14h00-15h30

Inscription à l'issue de la conférence du 19/01 puis en mairie : 02.98.20.82.65

NUTRITION en visioconférence

3 séances – 10h30-12h00

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

A partir du mardi 09/01– 10h30 - 12h00

Inscription par mail : vas-y@ildys.org

ACTIVITE PHYSIQUE en visioconférence

8 séances – 10h45-11h45

Les séances sont animées par Mathéo, enseignant en activité physique adaptée. Venez délier les articulations et étirer à tour de rôle les différents muscles du corps : une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur

A partir du Lundi 15/01– 10h45 - 11h45

Inscription par mail : vas-y@ildys.org

Pour toute inscription par mail à une visioconférence, merci de nous indiquer votre nom, prénom, date de naissance, code postal, commune.

JANVIER 2024

NUTRITION

4 séances – Les mardis – 10h30-14h00

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

LE RELECQ-KERHUON

Centre socio-culturel Jean Jacolot

A partir du mardi 30/01

Inscription à l'issue de la conférence du 16/01 puis au CSC Jacolot au : 02.98.28.05.49

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

