

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:vas-y@ildys.org)**

