

CONFERENCES EN PRESENTIEL

SANS INSCRIPTION – JANVIER 2022

Mardi 18/01 - 14h30

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité

PLOUGAR

Espace Hervé Grall

Mardi 25/01- 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.

ROSCOFF

Espace Mathurin Méheut

Lundi 31/01 - 14h30

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité

SAINT-YVI

Maison des Associations

Mercredi 19/01- 14h30

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité

PLOUGASTEL-DAOULAS

Salle des mariages Hôtel de Ville

Vendredi 28/01- 14h30

MEMOIRE

Ma mémoire, j'y tiens

Comprendre le fonctionnement et le vieillissement normal de la mémoire et la préserver

CHATEAULIN

Salle des Fêtes de la mairie

Soutenues par le Conseil Départemental du Finistère, l'Agence Régionale de Santé de Bretagne et « *Pour Bien Vieillir Bretagne* », toutes nos actions sont GRATUITES.



Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :

vas-y@ildys.org

LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y

INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS ET CONFERENCES – GRATUIT

ATELIERS

ACTIVITE PHYSIQUE – STRETCHING – LES LUNDIS
3, 10, 17, 24, 31 Janvier – 10h30-11h00

Marin, enseignant en activité physique adapté de l'association Activ'sport, vous propose une séance de stretching pour 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.

CONFERENCES

COVID 19 ET VACCINATION – MARDI
11 Janvier – 10h30-11h00

Marion Buyse, Docteur en pharmacie à la Fondation ILDYS, propose de faire un point sur la situation sanitaire actuelle et répondre à vos questions sur la vaccination.

Soutenues par le Conseil Départemental du Finistère, l'Agence Régionale de Santé de Bretagne et « *Pour Bien Vieillir Bretagne* », toutes nos actions sont GRATUITES.



Pour participer aux visioconférences, **CONTACTEZ-NOUS :**

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75