

# CONFERENCES – GRATUIT

## 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 alerte ?

Co animée par Justine, ergothérapeute et Léa, neuropsychologue.

## GARLAN

Salle Ti Gwer

Vendredi 03/02 – 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.

## LANDELEAU

Salle Multifonctions

Mardi 28/02 – 14h30

## SECURITE ROUTIERE

« Révision code de la route »

Mise à jour des nouvelles règles de circulation pour conduire en toute sécurité le plus longtemps possible.

## RIEC SUR BELON

Salle des Fêtes – Salle n°3

Lundi 06/02 - 14h00

## LES AVENTURES DE LA 2 CV

Notre nouveau film pédagogique de sécurité routière « Conduire, c'est aussi une affaire de santé » sera projeté en avant-première et suivi d'un débat.

## ROSCOFF

Cinéma Sainte-Barbe

Mardi 28/02 - 14h30

FEVRIER 2023



Soutenues par la Conférence des Financeurs de la perte d'autonomie du Finistère, toutes nos actions sont GRATUITES.

Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à : [vas-@ildys.org](mailto:vas-@ildys.org)



# INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT

## NUTRITION

**3 séances – Les mardis - 10h00 à 13h30**

Préparation en groupe d'un délicieux repas orchestré par Claire, diététicienne qui allie besoins nutritifs, saveurs, plaisir, convivialité et santé.

**PLOUEDERN – Complexe Steredenn**

**Les 28/02 - 07/03 – 14/03 -21/03**

**Inscription à l'issue de la conférence du 24/01, puis en mairie au 02.98.20.82.65**

## MEMOIRE

**6 séances – 2 groupes**

L'ensemble des séances se réalise autour du fonctionnement de la mémoire, des utilisations et ses compensations avec un apport théorique et des exercices pratiques.

**PLOUGASTEL – Maison de la Solidarité**

**A partir du lundi 27/02**

**De 09h30 à 11h00 et de 11h00 à 12h30**

**Inscription à l'issue de la conférence du 27/01**

## MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

**Ateliers de 8 séances – 2 Groupes**

Renforcement musculaire, travail de coordination pour développer des compétences face aux risques de chute.

**BREST – Ty Yann– Salle de gymnastique du bâtiment F**

**A partir du lundi 06/02**

**De 09h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45**

**Inscription par mail uniquement à [vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)**

## MEDICAMENT

**Atelier - 14h00 à 15h00**

Co animé par un pharmacien et une infirmière, ce nouvel atelier en petit groupe permet un temps d'échange, d'écoute et de conseils sur le thème du médicament.

**SANTEC – Salle polyvalente**

**Le mardi 07/02**

**Inscription auprès de la mairie au 02.98.29.74.65**

**FEVRIER 2023**



**Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à : [vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org)**