

CONFERENCES – GRATUIT

Vendredi 01/04 - 14h30

MEMOIRE

« **Ma mémoire, j'y tiens** »

Comprendre le fonctionnement et le vieillissement normal de la mémoire

PLOUNEVEZ-LOCHRIST

Salle Lan Inisan

Mardi 26/04 - 14h30

MEDICAMENT

« **Pour un bon usage du médicament** »

Améliorer vos connaissances sur les questions liées à la prise de médicament

GUERLESQUIN

Espace Porz ar Gozh Ker

Mardi 05/04 - 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

PLOUESCAT

L'Atelier, médiathèque de Plouescat

Mardi 26/04 - 14h00

BUCCO-DENTAIRE

« **Ma santé bucco-dentaire, j'y tiens** »

La santé bucco-dentaire est intimement liée à la santé générale. Dr Cordonnier, chirurgien-dentiste, propose diverses recommandations, des démonstrations et conseils pratiques pour le quotidien.

TELGRUC SUR MER

Salle Paul Le Flem

Mardi 12/04 - 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

SAINT-JEAN-TROLIMON

Salle Municipale

Mercredi 27/04 - 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

LANNEDERN

Salle Polyvalente

AVRIL 2022

Lundi 04/04 - 11h15

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

Réunion d'information « **prévention des chutes** »

Réunion pour introduire un atelier de 15 séances à Brest

BREST – TY YANN

Rue Alain Colas - Bâtiment F

🌿 Inscription Hervé : 06.16.45.96.75



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



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT

MA MEMOIRE, J'Y TIENS

6 séances - Les Lundis

Exercices pratiques pour optimiser le fonctionnement de la mémoire, et apprendre à compenser si elle nous fait parfois défaut.

A partir du 04/04 : DIRINON

Salle du Club House – de 14h00 à 15h30

● Mairie : 02.98.07.01.33

NUTRITION - SPECIAL DIABETE

4 séances – Les Mardis 10h30-14h00

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

A partir du 05/04 : ROSCOFF

Espace Mathurin Méheut

● Fabienne : 06.15.97.43.66

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

15 séances – Les Lundis de 11h15 à 12h15

Cet atelier vous permet de développer des compétences face aux risques de chute.

*A partir du 11/04 – BREST – TY YANN
Bâtiment F*

● Inscription à l'issue de la Réunion d'information du 4 avril

● Renseignement Hervé : 06.16.45.96.75

PARCOURS INFORMATIQUE

6 séances – Les Lundis

Matin : aide informatique individualisée

Après-midi : atelier informatique collectif

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'usage du numérique.

A partir du 04/04 : TREGLONOU

Salle du Conseil

● Mme BIHAN : 06.83.41.25.97

HABITAT

Séance de 45 minutes par groupe de 5 de 10h00 à 16h30

Les pompiers du SDIS 29 et les ergothérapeutes de Vas-Y vous invitent à visiter le bus « Préven'ty » conçu pour une sensibilisation aux risques domestiques (incendies, chutes, etc)

06/04 : PLOUEDERN

Parking derrière la mairie

Inscription en mairie ou à l'issue de la conférence du 25/03

● Mairie : 02.98.20.82.65

MA MEMOIRE, J'Y TIENS

6 séances – Les Vendredis

Exercices pratiques pour optimiser le fonctionnement de la mémoire, et apprendre à compenser si elle nous fait parfois défaut.

A partir du 29/04 – PLOUESCAT

Au Lokal - de 10h30 à 12h00

● Inscription à l'issue de la conférence mémoire du 1^{er} avril

● Renseignement Fabienne : 06.15.97.43.66

*A partir du 29/04 – PLOUNEVEZ-LOCHRIST
Complexe sportif de Bellevue - 14h00 à 15h30*

● Inscription à l'issue de la conférence mémoire du 1^{er} avril

● Renseignement Fabienne : 06.15.97.43.66

AVRIL 2022

Pour tout renseignement complémentaire, adressez votre demande à :

vas-y@ildys.org

