

INSCRIVEZ-VOUS A NOS CONFERENCES – GRATUIT – OCTOBRE 2021

Lundi 04/10 - 10h30

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

Réunion d'information « prévention des chutes »

Réunion pour introduire un atelier de 15 séances à Briec également

BRIEC

Salles des Mariages à la Mairie

● Hervé : 06.16.45.96.75

Lundi 04/10 - 11h00

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

Réunion d'information « prévention des chutes »

Réunion pour introduire un atelier de 15 séances à Brest également

BREST Ty Yann

Salle de gymnastique – Bâtiment F

● Hervé : 06.16.45.96.75

Mardi 05/10 - 14h30

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

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

CHATEAULIN –

Salle des Fêtes de la Mairie

Mardi 05/10 - 14h30

MEDICAMENT

Pour un bon usage du médicament

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

TAULE Le Patronage

Mercredi 06/10 - 10h00

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

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

LANDERNEAU

Résidence Domitys Les Fleurs de Lin

● Accueil : 02.29.62.85.00

Vendredi 08/10 - 10h00

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

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

ROSCOFF

Espace Mathurin-Méheut – Salle Rannic

Vendredi 08/10 - 14h30

SECURITE ROUTIERE EN BRETON

Roulomp ha roulomp atav

Réviser son code de la route et partager un moment d'échanges en breton

SIZUN

Salle Saint Ildut

Lundi 11/10 - 14h30

SECURITE ROUTIERE

Révision code de la route

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

PLOMEUR – Salle Polyvalente

Vendredi 15/10 - 14h30

MEMOIRE

Ma mémoire, j'y tiens

Comprendre le fonctionnement et le vieillissement normal de la mémoire

MORLAIX

Salle Socio-culturelle de Ploujean

Mardi 19/10 - 14h30

NUTRITION

Pas de retraite pour ma fourchette

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

SAINT-THEGONNEC

Salle des Fêtes

Vendredi 22/10 - 14h30

MEMOIRE

Ma Mémoire, j'y tiens

Comprendre le fonctionnement et le vieillissement normal de la mémoire

LE RELECQ-KERHUON

Médiathèque François Mitterrand



INSCRIVEZ-VOUS A NOS ATELIERS – GRATUIT – OCTOBRE 2021

UN MOMENT POUR SOI

3 séances – Atelier Maquillage

Pauline, esthéticienne, vous propose des conseils et des astuces sur les techniques de maquillage.

*A partir du 04/10 : PLOUGONVEN
Maison pour Tous*

● CCAS : 02.98.78.69.04

UN MOMENT POUR SOI

3 séances – Atelier Maquillage

Pauline, esthéticienne, vous propose des conseils et des astuces sur les techniques de maquillage.

A partir du 04/10 : SAINT-MARTIN-DES-CHAMPS

Espace du Binigou – Salle Glaz Mor

● Inscription par mail : vas-y@ildys.org

VAS-Y DECOUVRIR en breton LA ROCHE-MAURICE

Pourmenadenn ar glad e brezhoneg – 5 km

07/10 : LA ROCHE-MAURICE

● Angélique : 06.19.23.11.50

VAS-Y DECOUVRIR : MONT SAINT-MICHEL BRASPARTS

Circuit de 8 km

Angélique vous propose de partager un moment convivial tout en découvrant les sentiers du Centre Ouest Bretagne.

*14/10 : MONT SAINT-MICHEL
BRASPARTS*

● Angélique : 06.19.23.11.50

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

15 séances

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

*A partir du 08/10 : BRIEC
Complexe Sportif Fanch Rolland*

● Inscription à l'issue de la réunion d'information du 04/10

SORTIE NATURE - TREGAT

Balade, découverte de la faune et de la flore

11/10 : TREGAT

● Alex : 06.74.15.01.72

UN MOMENT POUR SOI

3 Séances

Largement sollicités, pourtant souvent oubliés, les mains et les pieds sont à l'honneur avec Angélique, esthéticienne et Justine, ergothérapeute. Conseils pour prendre soin de ses mains, de ses pieds et de son visage

*A partir du 21/10 : LANDIVISIAU
Maison de l'Aidant*

● Angélique : 06.19.23.11.50

PARCOURS INFORMATIQUE

8 séances

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

*A partir du 28/10 : TREGOUREZ
Salle informatique*

● Communauté de commune 02.98.73.25.36

MON EQUILIBRE, J'Y TIENS

15 séances

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

11/10 : BREST - Ty Yann

● Inscription à l'issue de la réunion d'information du 04/10

Pour participer aux ateliers en présentiel, **CONTACTEZ-NOUS :**

vas-y@ildys.org ou 06.34.84.57.49

