

# 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](mailto: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](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.16.45.96.75