

CONFERENCES – GRATUIT

Lundi 20/06 - 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

PENMARC'H
Salle Cap Caval

Jeudi 23/06 - 14h30

HABITAT

« Ma maison pour demain, j'y pense aujourd'hui »

Réflexion autour de l'amélioration de son logement et information sur les organismes et les aides financières existantes

PLOUDANIEL
Salle Brocéliande

JUIN 2022



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

ATELIER 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 13/06 – LE RELECQ-KERHUON

Centre Jean Jacolot

● Maud : 06.17.35.58.17

ATELIER LONGE COTE

4 séances – Les vendredis

Cet atelier permet de travailler l'équilibre, le renforcement et le dynamisme musculaire, en évitant de trop forcer sur les articulations, le tout dans la bonne humeur et la convivialité.

A Partir du 17/06 – PLOMODIERN

Plage de Lestrevet

● Hervé : 06.16.45.96.75

VAS-Y DECOUVRIR : LOC-EGUINER

Circuit de 11 kms – La journée

Découverte du circuit de la « Vallée Perdue ». Circuit avec de forts dénivelés. Prévoir son pique-nique

LE 23/06 – LOC-EGUINER

● Angélique : 06.19.23.11.50

VAS-Y DECOUVRIR : GUICLAN

Circuit de 6 kilomètres

Echange et partage lors d'une marche sur un sentier dans le secteur de Guiclan

Le 28/06 - GUICLAN

● Angélique : 06.19.23.11.50

RALLYE MOBILITE

2 séances

1^{ère} séance : préparation pour découvrir les dispositifs de mobilité au départ de votre commune

2^{ème} séance : Sortie vers Brest, découverte des moyens de transport alternatifs : tram, car, bus, téléphérique

CLEDER - Espace Kan Ar Mor

Le 14/06 : 1^{ère} séance et le 17/06 : 2^{ème} séance

● Mairie : 02.98.69.40.09

PLABENNEC - Espace Louis Coz

Le 28/06 : 1^{ère} séance et le 01/07 : 2^{ème} séance

● CCAS : 02.98.40.42.17

LESNEVEN - Médiathèque

Le 29/06 : 1^{ère} séance et le 01/07 : 2^{ème} séance

● CCAS : 02.98.83.57.95

JUIN 2022

