

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

1er, 8, 15, 22 et 29 Avril

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de garder le tonus au printemps.

ACTIVITE PHYSIQUE : YOGA – LES VENDREDIS

2, 9, 16, 23 et 30 Avril : 10h30-11h30

Mélodie, professeure diplômée, vous propose des séances de yoga sur chaise afin de vous apporter souplesse et détente.

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

12, 19, 26 Avril

Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Manon, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

ATELIER CUISINE - MARDI

6 Avril : 10h00-12h00

Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

Au menu : Cassolette de saumon (ou autre poisson) aux légumes et un fraisier express

ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

7, 14, 21 et 28 Avril : 10h30-11h00

Pauline, enseignante en activité physique, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme.

ATELIER RELAXATION – LES MERCREDIS

7, 14, 21 Avril : 14h30-15h30

Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration.

ETRE GRAND-PARENT

RECOMPOSITION DE L'IDENTITE FAMILIALE – JEUDI

8 Avril : 14H30-16h00

Les grands-parents peuvent jouer une place importante dans la cellule familiale. De parent à grand-parent, quelle évolution dans le statut ? Comment se transforme les liens parent/enfant quand l'enfant devient parent ?

Yan Marchand, Docteur en philosophie, propose un échange sur ce passionnant sujet.

Information, bibliographie : <https://sites.google.com/site/yanmarchandecrivain/>

ATELIER CUISINE - MARDI

13 Avril : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « repas avec des jeunes enfants »

Au menu : Nuggets de poulet et frites de légumes – Flan caramel

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75



LES VACCINS ANTI-COVID – AVEC DR BUYSE, PHARMACIEN DE LA FONDATION ILDYS - MARDI

13 Avril : 14h30-15h30

Alors que le vaccin Astra-Zeneca suscite des débats, l'Agence européenne des médicaments assure que les bénéfices restent supérieurs aux risques.

Qu'en pense Dr Marion Buyse, pharmacien de la Fondation ILDYS ? Elle vous apportera un éclairage sur la situation du jour et répondra à vos diverses questions.

ATELIER CUISINE - MARDI

20 Avril : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « le pois chiche dans tous ces états »

Au menu : salade de pois chiche à l'orientale – Chakchouka aux pois chiches

AUDITS DE CONDUITE

CONDUITE AUTOMOBILE

Manque de confiance au volant, envie de faire le point sur votre conduite, d'essayer une voiture à boîte automatique ?

Pour vous renseigner, contactez Ludovic LAOT, moniteur auto-école au 07.81.63.89.27 (gratuit)



REVISION CODE DE LA ROUTE - JEUDI

22 Avril : 14h30-15h30

On the road again ! Et si vous mettiez à jour vos connaissances sur le code de la route et l'impact de l'avancée en âge sur la conduite ? Ludovic, moniteur d'auto-école et Elodie, ergothérapeute vous invitent à une visioconférence à ce sujet.

ATELIER CUISINE - MARDI

27 Avril : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « menu printanier »

Au menu : lasagnes de poissons aux légumes du printemps – Soupe de rhubarbe fraise

Tous les jours, sur rendez-vous

ATELIER INFORMATIQUE

Nous vous proposons un accompagnement personnalisé et vous guidons pour une prise en main de l'ordinateur et des services disponibles sur internet.

Pour participer à une visioconférence sur zoom

Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuelle et guidée, contactez-nous au 06.16.45.96.75

Vous pouvez aussi consulter notre agenda sur le site internet à :
vas-y.bzh