LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y

FEVRIER 2021

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES –LES LUNDIS

1er, 8, 15 et 22 Février : 10h30-11h30

Manon, enseignante en activité physique adapté 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.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

4, 11, 18 et 25 Février :10h30-11h30

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

ATELIER CUISINE - MARDI

2 Février : 10h30-11h30

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « repas du soir»
Au menu : en entrée un velouté de lentilles corail et en plat un flan de légumes.

UN MOMENT POUR SOI – JEUDI

4 Février :14h30-15h30

Très largement sollicités et pourtant si souvent oubliés, les mains et les pieds ne sont pas à négliger. Angélique, esthéticienne et Margaux, ergothérapeute vous font partager leurs conseils pour prendre soin, tout en confort, de vos mains et vos pieds.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

3, 10, 17 Février : 10h30-11h00

Margaux, ergothérapeute, vous propose des exercices articulaires et de gymnastique sur chaise pour se réveiller en douceur et entretenir sa forme pendant la période hivernale.

REVISION CODE DE LA ROUTE – MARDI

9 Février : 10h30-11h30

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 RELAXATION – LES MERCREDIS

3, 10, 17 et 25 Février : 14h30-15h30

Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration, bien utile dans cette période de confinement.

PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE – MARDI

9 Février : 14h30-15h30

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition, vous propose une conférence en deux parties pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé. 1ère partie

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75

DECOUVRIR LES OISEAUX DU JARDIN – JEUDI

11 Février : 14h30-15h30

Alex, passionné d'ornithologie, vous propose d'approfondir vos connaissances sur les oiseaux du jardin. Ce week-end, c'est le comptage national des oiseaux du jardin. www.bretagne-vivante.org
Exercez-vous et nous pourrons en échanger lors de la visio du 11 février.

ATELIER CUISINE - MARDI

16 Février : 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 : Porc au caramel de coco – Dessert : Soupe d'ananas et son sablé épicé.

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)

PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE

16 Février : 14h30-15h30

Marine, diététicienne, poursuit la conférence du 9 février. pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé. Il est conseillé de suivre les deux parties de la conférence.

JEU VISA « VAS-Y »

18 Février : 14h30-15h30

Vous aimez les jeux de connaissance ! Angélique et Fabienne vous donnent rendez-vous pour un après-midi convivial autour de questions diverses.

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

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75