

**6, 13 et 20 Janvier : 10h30-11h00**

### ACTIVITE PHYSIQUE

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.

**6, 13 et 20 Janvier : 14h30-15h30**

### ATELIER RELAXATION

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

**7, 14 et 21 Janvier : 10h30-11h30**

### ACTIVITE PHYSIQUE

Juliette, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de rester actif pendant la période hivernale, tous les jeudis matin.

**8, 15 et 22 Janvier : 14h30-15h30**

### ATELIER MEMOIRE

Margaux, ergothérapeute vous propose 3 séances afin de vous apporter des astuces pour préserver et stimuler votre mémoire.

**12 Janvier : 10h30-12h00**

### ATELIER CUISINE

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Equilibre après les fêtes ».  
Au menu : Brandade de poisson au chou-fleur et une salade de fruits aux épices hivernales

**19 Janvier : 10h30-12h00**

### ATELIER CUISINE

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition, vous propose de réaliser une recette sur le thème « Légumes secs et poissons gras, comment les cuisiner ? ».  
Au menu : Salade de maquereaux et pommes granny et un curry de pois chiches.

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



**19 Janvier : 14h30-15h30**

## **UN MOMENT POUR SOI**

Angélique, esthéticienne, vous fait découvrir les soins du visage, avec la participation d'un modèle. Elle va réaliser : un nettoyage de peau, un gommage, un masque. Un seul objectif : se faire plaisir, apprendre à se détendre.

## **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)**

**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 06.27.55.60.64



**Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :**

**[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.27.55.60.64**

