

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 ou 06.27.55.60.64

