

### 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 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.

### 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](mailto: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