

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

1^{er}, 8, 15, 22 et 29 Mars : 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.

ATELIER CUISINE - MARDI

2 Mars : 10h30-12h00

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

Au menu : Bœuf sauté aux légumes façon wok et en dessert : soupe de perles du Japon.

LE NUMERIQUE, UN EFFET DE MODE OU UN REEL AVANTAGE- MARDI

2 Mars : 14h30-15h30

« Pourquoi associe-t-on de plus en plus « bien-vieillir » et « numérique » ? C'est autour de ce thème que Béatrice Le Galès, ingénieure pédagogue, vous propose d'échanger. Elle fera le point sur la dimension numérique, les objets connectés, leur usage et leur utilité auprès des personnes vulnérables à domicile avant de répondre aux questions de chacun.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

4, 11, 18 et 25 Mars : 10h30-11h30

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

ACTIVITE PHYSIQUE : YOGA – LES VENDREDIS

5, 12, 19 et 26 Mars : 10h30-11h30

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

DECOUVERTE DES TECHNIQUES DE PECHE - LUNDI

08 Mars : 14h30-15h30 (sous réserve disponibilité de l'intervenant)

Mr Delalande, professionnel aguerrri, vous propose de découvrir les techniques de pêche en eau de mer et en eau douce. Profitez de ses conseils avant l'ouverture de la pêche à la truite, samedi 13 mars !

ATELIER CUISINE - MARDI

9 Mars : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « classiques du quotidien revisités »

Au menu : Entrée : Céleri rémoulade revisitée et en plat une papillote de poisson et son risotto.

DECOUVRIR LES OISEAUX DU JARDIN – MARDI

09 Mars : 14h30-15h30 (sous réserve disponibilité de l'intervenant)

Alex, passionné d'ornithologie, vous propose d'approfondir vos connaissances sur les oiseaux du jardin.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

10, 17, 24 et 31 Mars : 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.

ATELIER RELAXATION – LES MERCREDIS

10, 17 et 24 et 31 Mars : 14h30-15h30

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



ATELIER CUISINE - MARDI

16 Mars : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Cuisiner sans viandes »

Au menu : Galettes de quinoa croustillantes et poêlée de légumes
Dessert : verrine au citron

REVISION CODE DE LA ROUTE - MARDI

16 Mars : 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.

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)



ATELIER CUISINE - MARDI

23 Mars : 10h30-12h00

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

Au menu : Taboulé de chou-fleur et un plat de couscous aux boulettes kefta

ATELIER CUISINE - MARDI

30 Mars : 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. Le menu vous sera communiqué ultérieurement.

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

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75