

1er Décembre : 10h30-11h30

PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE

Marine, diététicienne, vous propose une conférence en deux parties pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé. 2^{ème} partie

2, 9 et 16 Décembre : 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 durant le confinement.

2, 9 et 16 Décembre : 14h30-15h30

ATELIER RELAXATION

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

3, 10 et 17 Décembre : 10h30-11h30

ACTIVITE PHYSIQUE

Juliette, enseignante en activité physique adaptée de l'association Activ' Sport, vous propose de rester actif durant le confinement, tous les jeudis matin.

4, 11 et 18 Décembre : 10h30-11h30

ATELIER MEMOIRE

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

8 Décembre : 11h00-12h00

ATELIER CUISINE

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « repas de fête ».

Au menu : « Navarin de la mer avec des petits légumes et du far noir »

8 Décembre : 14h30-15h30

MEDIATION FAMILIALE, POURQUOI PAS ?

Catherine Inisan, médiatrice familiale nous informe sur : qu'est-ce que la médiation familiale ? Qui peut être concerné ? Comment ça fonctionne ?

10 Décembre : 14h30-15h30

« DES ALGUES DANS VOTRE ASSIETTE, POURQUOI PAS ?

Philippe Potin, chercheur au CNRS, spécialiste des algues vous propose de découvrir leur diversité et leurs bienfaits dans l'alimentation.



15 Décembre : 10h00-12h00

ATELIER CUISINE

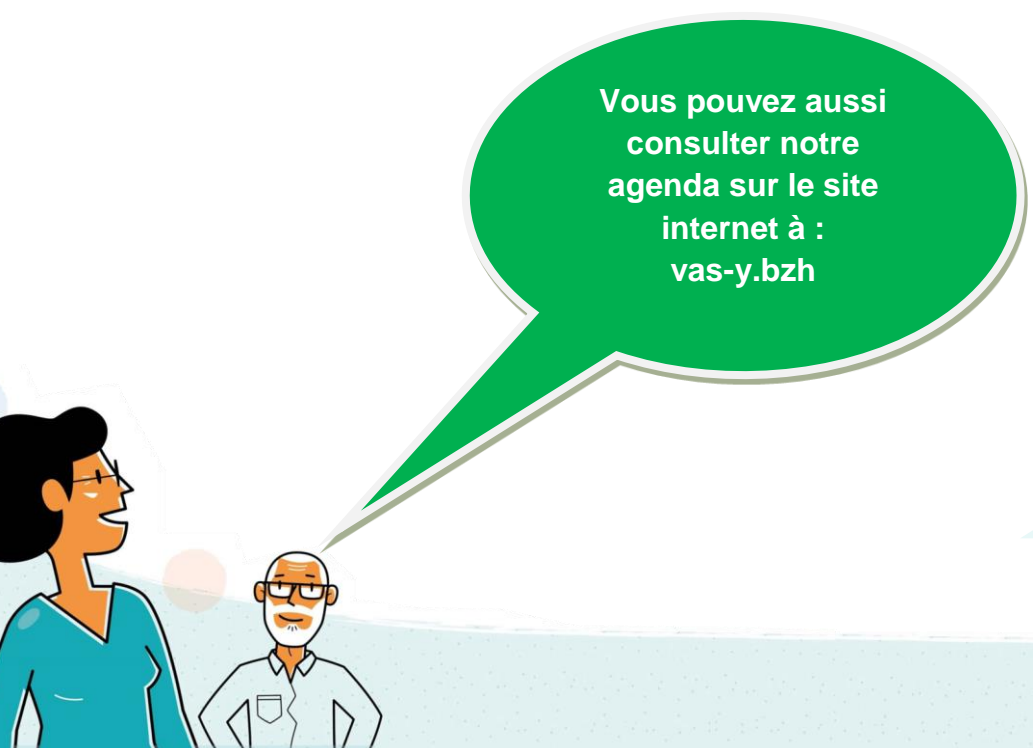
Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

Au menu : Filet de poisson en croute de pain d'épices et son émulsion de chou-fleur – Dessert : Forêt noire restructurée en verrine

17 Décembre : 14h30-15h30

SECURITE INFORMATIQUE

Norbert Cordier, responsable de la sécurité informatique de la Fondation Ildys, vous propose une conférence sur le thème « pirates et virus informatiques, comment protéger votre ordinateur ? »



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

23 Décembre : 10h30-11h30

UN MOMENT POUR SOI

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.

Tous les jours, sur rendez-vous

ATELIER INFORMATIQUE

Hervé, chargé de prévention, vous propose un accompagnement personnalisé et vous guide 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