

**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<sup>ème</sup> 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

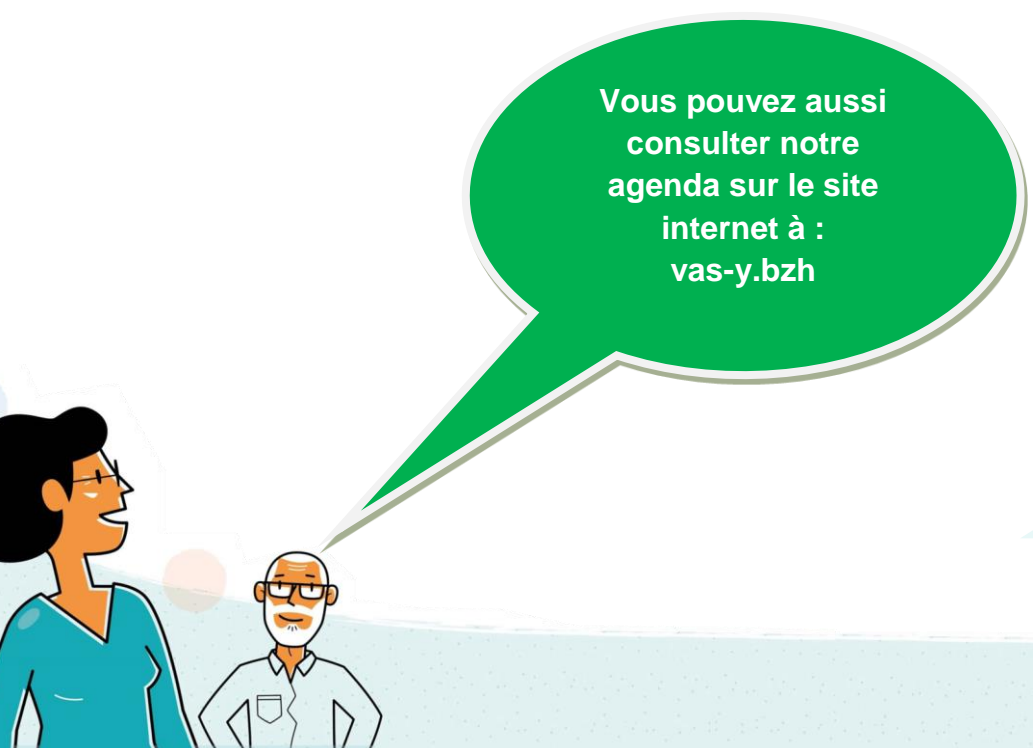
Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

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](http://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](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.16.45.96.75