

### ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS

3, 10, 17 et 31 Mai

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.

### PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE – MARDI

4 Mai : 14h30-16h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition, vous propose une conférence pour donner l'envie et le goût de cuisiner des plats favorables à votre santé.

### ACTIVITE PHYSIQUE – LES MERCREDIS

5, 12, 19 et 26 Mai : 10h30-11h00

Juliette, 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

5, 12, 19 et 26 Mai: 14h30-15h30

Isabelle, sophrologue vous propose de découvrir un atelier de détente et respiration.

### ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS

6, 20, 27 Mai

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

7, 21, 28 Mai : 10h30-11h30

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

### ATELIER CUISINE - MARDI

11 Mai : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Repas de chef ! »

Au menu : Plat : filet mignon, fenouil à l'orange et pommes de terre hasselback  
Dessert : salade de fraises basilic

### ATELIER CUISINE - MARDI

18 Mai : 10h30-12h00

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

Au menu : Entrée : Courgettes au pesto – Plat : Chili sin carné

**Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :**

**[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.16.45.96.75**



## ATELIER CUISINE - MARDI

25 Mai : 10h30-12h00

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « pique-nique de printemps »

Au menu : Salade de lentilles truite – Dessert : Crumble de rhubarbe

## SECURITE INFORMATIQUE - MARDI

25 Mai : 14h30-15h30

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

## UN MOMENT POUR SOI « SOIN DES CHEVEUX » – JEUDI

27 Mai: 14h30-15h30

Laurence, socio-coiffeuse vous propose un échange sur le cheveu. Elle va partager un peu d'histoire, de biologie et surtout des conseils pour en prendre soin.

## 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](http://vas-y.bzh)

**Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :**

**[vas-y@ildys.org](mailto:vas-y@ildys.org) ou 06.16.45.96.75**