

## Vendredi 22 et Lundi 25 Janvier 10h-11h30

### VACCINATION ANTI-COVID – VAS-Y A VOS CÔTES

**Le 22 Janvier** : Fabienne et Hervé, chargés de prévention, vous informent sur les démarches d'inscription à la vaccination près de chez vous et vous aident à trouver des solutions en cas de difficultés. Si vous souhaitez avoir des informations sur les enjeux de la vaccination, ils transmettront vos questions au Dr Buyse, pharmacien à la Fondation Ildys pour préparer le Rdv Web du 25 janvier.

**Le 25 janvier** : Dr Marion Buyse, pharmacien, vous apportera des réponses, vous sensibilisera sur les enjeux de cette campagne.

## Mardi 26 Janvier : 10h30-12h00

### ATELIER CUISINE

Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous invite à partager un moment convivial sur la thématique « Fruits et Légumes d'hiver ». A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur.

**Au menu** : Poulet au cidre et son crumble de légumes d'hiver et un carpaccio d'ananas

## Mercredi 27 Janvier : 10h30-11h00

### ACTIVITE PHYSIQUE

Margaux, ergothérapeute, vous propose des exercices ludiques et de gymnastique sur chaise pour se réveiller doucement et entretenir sa forme durant le confinement.

## Mercredi 27 Janvier : 14h30-15h30

### ATELIER RELAXATION

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

## Jeudi 28 Janvier : 10h30-11h30

### ACTIVITE PHYSIQUE

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

### 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.

### 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)**

**Pour participer aux rendez-vous WEB, CONTACTEZ NOUS :**

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

