

RÉPONSE AU JEU “SE SOUVENIR DES PAROLES” + NOUVEAU QUESTIONNAIRE MUSICAL

La semaine dernière, Nelly vous proposait un questionnaire sur la chanson “La tactique du gendarme” chantée par BOURVIL.

Voici réponse écrite [ici](#).

Et en chanson: merci de cliquer sur l’image



Puis dans le même principe, nous vous proposons de jouer avec la chanson “Félicie aussi ” chantée par FERNANDEL.

Le but est de retrouver les bonnes paroles à travers un questionnaire.

Merci de cliquer [ici](#) pour accéder au jeu.

Les réponses seront données la semaine prochaine.

PROGRAMME DE VAS-Y POUR MAI

Les actions collectives du dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS sont désormais disponibles en visio-conférence mais aussi en présentiel.

L'équipe poursuit tout au long du mois de Mai 2021 ses missions de prévention de la perte d'autonomie auprès des personnes de 60 ans et plus.

Voici le planning pour le mois de Mai:
(Merci de cliquer sur les images pour accéder aux documents)

LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y

MAI 2021

ACTIVITE PHYSIQUE - PILATES - LES LUNDIS

3, 10, 17 et 31 Mai
Groupe 1 : 09h30-10h30 - Groupe 2 : 10h45-11h45

Manon, enseignante en activité physique adaptée de l'association Acti'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

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 Acti' Sport, vous propose de garder le tonus au printemps

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 : YOGA - LES VENDREDIS

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

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

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 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 RELAXATION - LES MERCREDIS

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

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

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 carni



Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

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

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.

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 ? »

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.biz



Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75

ATELIERS EN PRESENTIEL – GRATUITS SUR INSCRIPTION

COUP DE POUCE INFORMATIQUE

6 séances – (places limitées)

*Mercredi 5, 12, 19, 26 Mai et 9, 16 Juin : LANDIVISIAU
Maison de l'aidant
(inscription au 06.19.23.11.50)*

MAI 2021

VAS-Y DECOUVRIR : ALLIEZ BALADE ET DECOUVERTE LOCALE

3 séances – (places limitées)

*Jeudi 20, 27 Mai et 10 Juin – de 10h à 12h
Le 1^{er} Rendez-vous aura lieu à Kermat à GUICLAN
(inscription au 06.19.23.11.50)*

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



Pour participer aux ateliers en présentiel, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.19.23.11.50

ATELIERS EN PRESENTIEL – GRATUITS SUR INSCRIPTION

CHAR A VOILE

4 séances – (places limitées)

*Mercredi : 5, 12, 19 et 26 Mai : PLOMODIERN
(inscription au 06.16.45.96.75)*

MAI 2021

LONGE CÔTE

4 séances – (places limitées)

*Mardi : 11, 18, 25 Mai et 1^{er} Juin : PLONEVEZ-PORZAY
(inscription au 06.16.45.96.75)*

BALADE, DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

1 séance – (places limitées)

*Mardi 18 Mai : Site des Monts d'Arrée
(inscription au 06.16.45.96.75)*

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



Pour participer aux ateliers en présentiel, CONTACTEZ NOUS :

vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75

QU'EST-CE QU'ON REGARDE CE SOIR?

Notre partenaire

– UNION – BISTROT MEMOIRE

vous suggère:

En cette période de confinement, nous vous recommandons quelques reportages/documentaires/films récents autour d'un thème qui nous anime tous: le grand âge.

La vie au grand âge – Infrarouge Rouge – France 2 (Immersion dans un Ehpad pas tout à fait comme les autres, organisé en coopérative...)



Vivre deux fois – Netflix – Maria Ripoll (Emilio cherche le grand amour de sa jeunesse avec l'aide de sa fille et de sa petite-fille. Renouera-t-il avec cet amour perdu avant que sa mémoire ne le trahisse ?)



COUP DE CŒUR MUSICAL

Après la musique classique de Marie-Claude, c'est au tour de Marie-Hélène de vous proposer sa sélection musicale.

” Je me suis découvert une passion pour le jazz en fréquentant le FEST JAZZ de CHATEAUNEUF du FAOU qui a lieu tous les ans le dernier week-end du mois de juillet. (on peut y entendre : du jazz traditionnel / Tzigane / West Coast / New Orléans / Ragtime / Swing) etc...

L'an dernier, pour cause de pandémie, ce festival n'a pu avoir lieu. Mais cette année, les organisateurs sont optimistes et ont préparé un programme alléchant. Ce festival est à taille humaine : 3000 spectateurs environ. On y entend un jazz populaire (pas d'élitisme, ni de jazz compliqué et prétentieux).

Au contraire, l'ambiance est décontractée. On y croise plus de “cheveux blancs que de cheveux blonds” heureux de pouvoir se remémorer les airs appréciés durant leur jeunesse. Il n'est pas rare de voir les voir danser le LINDY HOP – le CHARLESTON etc.... et cela fait plaisir de voir des plus jeunes se joindre à eux.

J'adore le site, magnifique, au bord du Canal de NANTES à BREST, où l'on peut se balader facilement entre les 5 scènes couvertes.

Cette année une centaine de musiciens (30 groupes) joueront durant 4 jours pour un tarif à la journée très abordable.

Voici 4 de mes coups de cœur, sélectionnés parmi les groupes qui se produiront :
BLOW WEST – HOT CLUB JAZZ IROISE : 10 jazzmens finistériens (musiciens d'orchestre confirmés et excellents improvisateurs). Ils revisitent les classiques emblématiques du jazz WEST COAST.

Cliquer sur l'image pour écouter la vidéo



Le JACKS et JILLS SWING BAND : groupe de musiciens qui dépoussièrent les vieux standards du Swing des années 1920 / 1930.

Cliquer sur l'image pour écouter la vidéo



Le JUNGLE JAZZ BAND : 6 jeunes musiciens qui partagent la même passion du jazz ancien né au début du 20^{ème} siècle à la NOUVELLE ORLEANS.

Cliquer sur l'image pour écouter la vidéo



