



RÉSIDENCE ROLAND LEGALLAIS

Chemin d'Argile
76 133 EPOUVILLE

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

Fédération ADMR 76

1 rue Ernest Delaporte - 76710 MONTVILLE

02 32 93 90 68

poleprevention@fede76.admr.org



pour tous, toute la vie, partout



Organisé par :

Fédération ADMR de Montville
en collaboration avec

SEMINOR et la commune d'EPOUVILLE

Gratuit !

ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus
EPOUVILLE



DIEN CHAN

26/04/2022 - 14h à 16h

Apprendre à gérer les douleurs physiques et les maux du quotidien par stimulation des terminaisons nerveuses du visage.



SOMMEIL

03/05/2022 - 14h à 16h

Comprendre les mécanismes et les bienfaits du sommeil, les signes d'un mauvais sommeil, connaître des techniques pour un sommeil récupérateur.



SOPHROLOGIE

10/05/2022 - 14h à 16h

Un moment de pause pour relâcher les tensions : des exercices de respiration et de relaxation pour retrouver le calme, le bien-être, la confiance en soi.

NATURE ET SENS

17/05/2022 - 14h à 16h

Prendre soin de soi, réguler son stress, relaxer ses 5 sens, connaître les vertus des plantes aromatiques et des huiles essentielles.

Limité à 12 participants



MÉMOIRE PAR LE CHANT

24/05/2022 - 14h à 16h

Travailler sa mémoire en chanson, utiliser sa voix, prendre confiance en soi.



ALIMENTATION

31/05/2022 - 14h à 16h

Perte d'appétit, coup de fatigue, sommeil perturbé... Des conseils et astuces pour retrouver un bon équilibre alimentaire et le plaisir de manger.



QI GONG

07/06/2022 - 14h à 16h

Art traditionnel chinois tout en douceur : Equilibre, renforcement musculaire, mobilisation articulaire grâce à des mouvements simples et une respiration contrôlée.

PRÉVENTION DES CHUTES

14/06/2022 - 14h à 16h

Prise de conscience des risques de chute, sensibilisation aux dangers du quotidien et recommandations pour limiter les faux-pas.

YOGA DU RIRE

21/06/2022 - 14h à 16h

Libérer des endorphines en utilisant les bienfaits du rire, facilitateur de bonne santé et de bonne humeur.



SOIN DES MAINS

28/06/2022 - 14h à 16h

Apprendre à dissiper les tensions, favoriser la relaxation, prévenir le stress à travers le soin des mains et l'auto massage.

Limité à 10 participants

COUPON RÉPONSE

Je soussigné(e) Mme / M. :

Résidant à :

Âge :

Téléphone : / / / /

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- DIEN CHAN
- SOMMEIL
- SOPHROLOGIE
- NATURE ET SENS
- MÉMOIRE PAR LE CHANT
- ALIMENTATION
- QI GONG
- PRÉVENTION DES CHUTES
- YOGA DU RIRE
- SOIN DES MAINS

Merci de bien vouloir enregistrer votre inscription **par mail ou téléphone** ou en retournant ce coupon à l'adresse indiquée au dos, **au maximum une semaine avant chaque atelier**



pour tous, toute la vie, partout