

PROGRAMMATION 2021-2022

ATELIERS ORGANISÉS PAR LA FÉDÉRATION ADMR 76

AVEC LE SOUTIEN DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SEINE-MARITIME
ET DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS POUR LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

ATELIERS VILL'ÂGE

RÉSERVÉS AUX 60 ANS ET PLUS

LA PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE APRÈS 60 ANS

Gratuit !

PROGRAMME 2021

INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ADMR

1 rue Ernest Delaporte - 76710 MONTVILLE

02 32 93 90 68 / 02 32 93 96 06

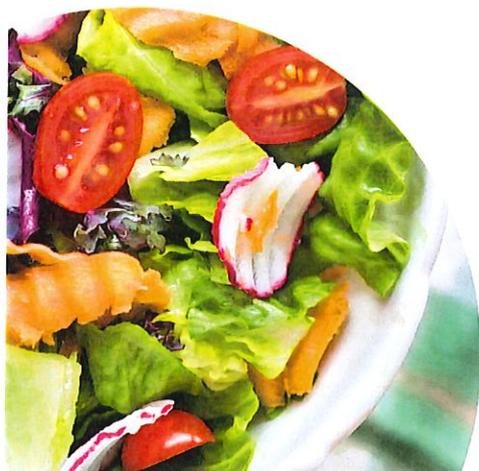
poleprevention@fede76.admr.org



pour tous, toute la vie, partout



SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT



Ateliers

LES ESSENTIELS

ALIMENTATION*
 SOMMEIL*
 PRÉVENTION DES CHUTES ET RISQUES DOMESTIQUES*
 PRÉVENTION DES RISQUES ROUTIERS

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

QI GONG - TAI CHI CHUAN*
 YOGA DU RIRE
 SOPHROLOGIE*
 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (GYMNASTIQUE DOUCE)*

RÉFLEXOLOGIE DES MAINS
 DIEN CHAN (RÉFLEXOLOGIE VISAGE)
 MÉDIATION ANIMALE

CULTURE, LIEN SOCIAL, ESTIME DE SOI

OUTILS NUMÉRIQUES
 LA MÉMOIRE PAR LE CHANT

COVID-19

Nos ateliers respectent un protocole sanitaire strict



*Ateliers transposables en visioconférence

LUNERAY

6-20-27-28 SEPT / 4-25 OCT

CANY-BARVILLE

13-30 SEPT / 18 OCT / 25 NOV
6-14 DEC / 13 JANV

FAUVILLE-EN-CAUX

27 SEPT / 1-4-8-11-18 OCT / 15-22 NOV

HÉNOUVILLE

20 JANV / 3-17 FEV / 3-17 MARS / 7 AVRIL

Agenda

ANGIENS

21 SEPT / 5-19 OCT / 16-30 NOV

YEBLERON

29 OCT / 5-19-26 NOV

SAINT-JEAN-DE-FOLLEVILLE

9-16-23-30 NOV



pour tous, toute la vie, partout

