

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



Ateliers

LES ESSENTIELS

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

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

QI GONG - TAI CHI CHUAN* RÉFLEXOLOGIE DES MAINS
YOGA DU RIRE DIEN CHAN (RÉFLEXOLOGIE VISAGE)
SOPHROLOGIE* MÉDIATION ANIMALE
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (GYMNASTIQUE DOUCE)*

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

