



Servaville-Salmonville Infos

N° 4
Avril 2021

Sommaire

Page 1

- ◆ Ateliers Vill'Âge version Visio.

Page 2

- ◆ Ateliers Vill'Âge tableau récapitulatif des séances

Ateliers Vill'Âge

Les version Visio de l'ADMR arrivent !

Réservé aux 60 ans et plus du département, ils sont limités à 10 participants par séance pour permettre un maximum d'échanges et d'interactions. Ce dispositif est complètement gratuit pour les participants grâce au soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (inscription préalable obligatoire).

L'ADMR propose donc, dans les semaines à venir, un programme de 6 séances d'1 à 2 heures, encadrées par des professionnels de la thématique (animateur sportif, formateur, sophrologue...).

- Mardi 20/04 à 14h: Prévention des chutes et des risques domestiques
- Jeudi 22/04 à 9h30: Equilibre et sérénité avec le Qi Gong
- Mardi 27/04 à 10h: Prendre soin de soi par l'alimentation
- Jeudi 29/04 à 9h30: Sommeil : mieux le comprendre pour mieux le gérer
- Mardi 04/05 à 14h: Garder la forme avec la gym douce
- Jeudi 06/05 à 9h30: Atelier mystère selon le choix du public (thème selon les votes : entraîner sa mémoire, aidants, vie affective et sexualité, prévenir les AVC)

Les personnes de 60 ans et plus sont informées par les réseaux sociaux, le réseau ADMR mais aussi la presse et les partenaires de l'ADMR. Elles s'inscrivent directement sur le formulaire en ligne (liens ci-dessous) ou auprès du Pôle Prévention de l'ADMR.

Les participants reçoivent un rappel quelques jours avant l'atelier et le lien d'invitation Zoom dans les 24h qui précèdent la séance.

A la suite de l'atelier, les participants sont invités à répondre à un rapide questionnaire de satisfaction sur un formulaire simple en ligne.

[Formulaire d'inscription](#)



pour tous, toute la vie, partout





EN VISIO ET GRATUIT!

LES ATELIERS À DISTANCE DE L'ADMR

ORGANISÉS PAR LA FÉDÉRATION ADMR 76

ATELIERS VILL'ÂGE

LE PARCOURS DU BIEN VIEILLIR RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET PLUS

ATELIERS GRATUITS EN VISIOCONFÉRENCE,
SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ADMR 76

PRÉVENTION DES CHUTES
ET DES RISQUES DOMESTIQUES

MARDI 20/04 - 14H

ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ
AVEC LE QI GONG

JEUDI 22/04 - 9H30

PRENDRE SOIN DE SOI
PAR L'ALIMENTATION

MARDI 27/04 - 10H

SOMMEIL : LE COMPRENDRE
POUR MIEUX LE GÉRER

JEUDI 29/04 - 9H30

GARDER LA FORME
AVEC LA GYM DOUCE

MARDI 04/05 - 14H

ATELIER MYSTÈRE
SELON LE CHOIX DU PUBLIC

JEUDI 06/05 - 9H30

INSCRIVEZ-VOUS



POLEPREVENTION@FEDE76.ADMR.ORG
RENSEIGNEMENTS : 02 32 93 90 68



Places limitées : 10 personnes par atelier



SOUTENU PAR :



Mairie de Servaville : Tél.02.35.23.40.31
mail. Mairie.servaville@wanadoo.fr
Site Internet : www.servaville-salmonville.fr

