



# 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...).

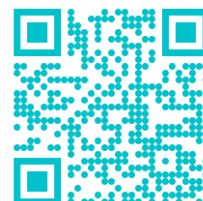
- Mardi 20/04 à 14h: Prévention des chutes et des risques domestiques
- Jeudi 22/04 à 9h30: Equilibre et sérénité avec le Qi Gong
- Mardi 27/04 à 10h: Prendre soin de soi par l'alimentation
- Jeudi 29/04 à 9h30: Sommeil : mieux le comprendre pour mieux le gérer
- Mardi 04/05 à 14h: Garder la forme avec 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](#)





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](mailto:POLEPREVENTION@FEDE76.ADMR.ORG)

RENSEIGNEMENTS : 02 32 93 90 68



Places limitées : 10 personnes par atelier



pour tous, toute la vie, partout

SOUTENU PAR :



Mairie de Servaville : Tél.02.35.23.40.31  
mail. [Mairie.servaville@wanadoo.fr](mailto:Mairie.servaville@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.servaville-salmonville.fr](http://www.servaville-salmonville.fr)

