

Les ateliers part' *Âgés*

Nogent-Sur-Seine

9 ateliers

De 14h30 à 16h30

Cuisiner pour soi

Cuisiner pour recevoir

Conseils cuisine personnalisés

Initiation à l'automassage

Moment coiffure mixte

Relaxation

Rouler en toute sécurité

Initiation informatique

Visite multi sensorielle sur la sculpture

**Programme entièrement GRATUIT
et réservé aux 60 ans et plus !**

Inscription OBLIGATOIRE

Plus d'informations au verso

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Nord-Est

SECOURS SOCIALE
**l'Assurance
Retraite**
Nord-Est

DMR
pour tous, toute la vie, partout



Cuisiner pour soi - Mardi 3 Mars 2020

Elaboration sur place d'un repas équilibré et de saison

Cuisiner pour recevoir - Mardi 10 Mars 2020

Elaboration sur place d'un repas pour 4 personnes

Conseils cuisine personnalisés - Mardi 17 Mars 2020

Conseils et astuces pour préparer ses repas en fonction des différents régimes alimentaires

Initiation à l'automassage - Mardi 24 Mars 2020

Stimulation des points de pression permettant de favoriser le bien-être, réduire le stress et les douleurs

Moment coiffure mixte - Mardi 31 Mars 2020

Conseils coiffure pour une mise en beauté rapide et facile

Relaxation - Mercredi 8 Avril 2020

Cours de sophrologie pour apprendre à gérer sa respiration et se relaxer

Rouler en toute sécurité - Mercredi 29 Avril 2020

Remise à niveau du code de la route : les nouveaux panneaux et les nouvelles réglementations
Mise en pratique sur un appareil de simulation 4 roues.

Initiation informatique - Mercredi 6 Mai 2020

Apprendre à utiliser une tablette tactile et naviguer sur internet

(Les tablettes sont mises à disposition pendant l'atelier)

Visite multi sensorielle sur la sculpture - Jeudi 14 Mai 2020

Visite au Musée Camille Claudel sur le thème « Être sculpteur au XIXème siècle ».

Je, soussigné(e) Mme/M :

Adresse :

Numéro(s) de téléphone (fixe et/ou portable) :

Participera à **titre gratuit aux activités de Nogent-Sur-Seine:**

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cuisiner pour soi | <input type="checkbox"/> Cuisiner pour recevoir | <input type="checkbox"/> Conseils cuisine personnalisés |
| <input type="checkbox"/> Initiation à l'automassage | <input type="checkbox"/> Moment coiffure mixte | <input type="checkbox"/> Relaxation |
| <input type="checkbox"/> Initiation informatique | <input type="checkbox"/> Rouler en toute sécurité | <input type="checkbox"/> Visite multi sensorielle sur la sculpture |

Merci de bien vouloir retourner ce coupon à l'adresse suivante, ou de confirmer votre présence par téléphone :

MAISON DES SERVICES ADMR - 4 Place de la Libération, 10000 TROYES / 03.25.28.63.68 - 07.89.24.83.26