

# Les ateliers part' *Âgés*

Les Berges de Seine  
Troyes

**9 ateliers**

*De 14h30 à 16h30*

Orchestre symphonique de l'Aube

Cuisiner pour soi

Cuisiner pour recevoir

Conseils cuisine personnalisés

Initiation à l'automassage

Moment coiffure mixte

Rouler en toute sécurité

Initiation informatique

Relaxation

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Nord-Est

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS  
**l'Assurance  
Retraite**  
Nord-Est

**DMR**  
pour tous, toute la vie, partout

**STELLA**  
Management

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

**Inscription OBLIGATOIRE**

**Plus d'informations au verso**



# Orchestre symphonique de l'Aube - Jeudi 5 Mars 2020

Répétition de l'Orchestre symphonique de l'Aube et explication des différents instruments

Centre ville de Troyes

# Cuisiner pour soi - Jeudi 12 Mars 2020

Elaboration sur place d'un repas équilibré et de saison

# Cuisiner pour recevoir - Jeudi 19 Mars 2020

Elaboration sur place d'un repas pour 4 personnes

# Conseils cuisine personnalisés - Jeudi 26 Mars 2020

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

# Initiation à l'automassage - Lundi 30 Mars 2020

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

# Moment coiffure mixte - Lundi 6 Avril 2020

Conseils coiffure pour une mise en beauté rapide et facile

# Rouler en toute sécurité - Lundi 27 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 - Lundi 4 Mai 2020

Apprendre à utiliser une tablette tactile et naviguer sur internet

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

# Relaxation - Lundi 11 Mai 2020

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

Je, soussigné(e) Mme/M : .....

Adresse : .....

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

Participera à **titre gratuit aux activités de Troyes (Les Berges de 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"/> Orchestre symphonique de l'Aube |

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