

RUMILLY-LES-VAUDES

Les Ateliers du VILL'ÂGE

Préservez votre santé avec des activités !



GRATUIT et réservé aux 60 ans et plus !

Inscription et renseignement

Maison des Services ADMR, 4 place de la Libération 10000 TROYES
03.25.28.63.68/07.89.24.83.26 - cparis@fede10.admr.org

 **ADMR**
la référence du service à la personne

Nutrition



Mercredi 9 Janvier 2019
Abordez la nutrition de manière ludique, accompagné(e) d'une Nutritionniste, et partagez une collation équilibrée et faite maison.
Intervention de l'Union Française pour la santé Bucco-Dentaire en fin de séance.

Gym Ball

Lundi 14 Janvier 2019
Abordez l'équilibre à l'aide d'un ballon de gym, afin de renforcer vos articulations et vous aider à travailler votre concentration.

Informatique

Vendredi 25 Janvier 2019
Apprenez à utiliser une tablette tactile pour naviguer en toute simplicité et en sécurité.

Relaxation

Mardi 29 Janvier 2019
Détendez-vous grâce à la pratique du « Qi Gong », une technique de maîtrise du souffle qui associe des mouvements lents et des exercices respiratoires.

Conduite

Lundi 4 Février 2019
Testez le simulateur de conduite pour évaluer vos réflexes et revoir le code de la route.

Sommeil

Lundi 25 Février 2019
Apprenez à vous endormir sereinement et à limiter vos réveils nocturnes grâce à des techniques qui amélioreront la qualité de votre sommeil.

Rigologie

Lundi 4 Mars 2019
Venez partager un moment de rire et de détente dans un atelier « yoga du rire » pour retrouver votre bonne humeur.

Mémoire

Lundi 11 Mars 2019
Faites travailler votre mémoire avec des exercices pratiques pour lutter contre l'inattention et les troubles de la mémoire.

Retrouvez toutes ces activités à l'adresse suivante :

Manoir des Tourelles

33 route de Chaource
10260 RUMILLY-LES-VAUDES

À 14h30

Pour vous inscrire : vous pouvez renvoyer le coupon réponse ci-dessous à l'adresse indiquée ou nous contacter par mail ou téléphone.



CUPON-REPOSE : RUMILLY-LES-VAUDES

Je soussigné(e) Mme/M :

Adresse :

Téléphone : Portable :

Participera à **titre gratuit** aux activités suivantes :

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nutrition | <input type="checkbox"/> Mémoire | <input type="checkbox"/> Sommeil | <input type="checkbox"/> Rigologie |
| <input type="checkbox"/> Informatique | <input type="checkbox"/> Gym Ball | <input type="checkbox"/> Conduite | <input type="checkbox"/> Relaxation |

Maison des Services ADMR
4 place de la Libération - 10000 Troyes
cparis@fede10.admr.org / 03.25.28.63.68 - 07.89.24.83.26