

Des ateliers pour vous accompagner :



Rester en forme



Stimuler la mémoire



Créer du lien social



LIEU :

Salle des fêtes

2 route du sucre

76560 CANVILLE LES DEUX EGLISES

Organisé par :

Fédération des associations
ADMR de la Seine Maritime en
collaboration avec
la commune de
Canville les deux églises

Inscrivez-vous dès maintenant :



1 rue Ernest Delaporte
76710 MONTVILLE



02.32.93.90.68



poleprevention@fede76.admr.org

Ne pas jeter sur la voie publique



ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus

CANVILLE LES DEUX EGLISES

Gratuit

Des ateliers **gratuits** pour
bien vieillir chez soi





SOPHROLOGIE

Mardi 06 avril 2027 - 14 h à 16h

S'accorder un moment de pause, relâcher les tensions, trouver l'harmonie entre le mental et le physique pour aller vers un mieux-être.

SOMMEIL

Mardi 20 avril 2027 - 14 h à 16 h

Comprendre les mécanismes et les bienfaits du sommeil, les signes d'un mauvais sommeil, connaître des techniques pour un sommeil récupérateur.



THÉÂTRE 1

Mardi 04 mai 2027 - 14 h à 16 h

Apprendre à se connaître, prendre confiance en soi, tester et exploiter ses capacités d'improvisation, faire travailler sa mémoire.



THÉÂTRE 2

Mardi 18 mai 2027 - 14 h à 16 h

Se remémorer les bases du théâtre abordées lors de la 1^{ère} séance, se remettre en situation et en confiance au sein du groupe.



PRÉVENTION DES CHUTES

Mardi 08 juin 2027 - 14 h à 16 h

Prise de conscience des risques de chute, sensibilisation aux dangers du quotidien et recommandations pour limiter les faux-pas, expérimentation à se relever du sol.

QI GONG

Mardi 22 juin 2027 - 14 h à 16 h

Art traditionnel chinois en douceur : Equilibre, renforcement musculaire, mobilisation articulaire grâce à des mouvements simples et une respiration contrôlée.



COUPON RÉPONSE

CANVILLE LES DEUX EGLISES

Je soussigné(e) Mme / M. :

Résidant à :

Âge :

Téléphone : / / / /

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- ☐ **SOPHROLOGIE**
- ☐ **SOMMEIL**
- ☐ **THÉÂTRE 1 & 2**
- ☐ **PRÉVENTION DES CHUTES**
- ☐ **QI GONG**

Merci de bien vouloir retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos ou de confirmer votre présence par mail ou téléphone.

