



LIEU :

Salle de réunion,  
Espace Jean-Loup Chrétien  
Montville

Organisé par :

**Fédération ADMR de Montville**  
en collaboration avec  
**la Commune de Montville**



02 32 93 90 68

Ne pas jeter sur la voie publique

## INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

**Fédération ADMR 76**

1 rue Ernest Delaporte - 76710 MONTVILLE

02 32 93 90 68

poleprevention@fede76.admr.org



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

*Gratuit !*

# ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus  
**Montville**



## DIEN CHAN

23/01/2024 - 10h à 12h



Méthode chinoise pour gérer les douleurs physiques et les maux du quotidien par stimulation des zones nerveuses du visage.

Limité à 14 participants

## PRÉVENTION DES ARNAQUES ET DES ESCROQUERIES

27/02/2024 - 10h à 12h

Éveiller la vigilance sur les SMS et e-mails douteux, le porte à porte, les transactions par carte bleue, les acomptes et les arrhes, les achats en ligne, les assurances, les délais de rétractations, les recours à l'amiable et juridiques, etc.

## PRÉVENTION DES CHUTES ET DES RISQUES DOMESTIQUES

26/03/2024 - 10h à 12h



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

## SOPHROLOGIE

23/04/2024 - 10h à 12h

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

## QI GONG

28/05/2024 - 10h à 12h

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

## ART FLORAL

25/06/2024 - 10h à 12h

L'art floral est un excellent remède pour le corps et l'esprit, les fleurs ont un pouvoir apaisant et contribuent à améliorer l'humeur.



## COUPON RÉPONSE

Montville

Je soussigné(e) Mme / M. :

.....  
Résidant à : ..... Âge : .....

.....  
Téléphone : ..... / ..... / ..... / ..... / .....

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- DIEN CHAN
- PRÉVENTION DES ARNAQUES
- PRÉVENTION DES CHUTES
- SOPHROLOGIE
- QI GONG
- ART FLORAL

Merci de bien vouloir retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos ou de confirmer votre présence par mail ou téléphone **au maximum une semaine avant les ateliers**



pour tous, toute la vie, partout

