

LES ATELIERS DU VILL'AGE !

Préserver votre santé avec des activités



SAINT LYE

*Réservé aux
60 ans et plus*

GRATUIT



Inscriptions et renseignements :

Maison des services ADMR

4 place de la Libération - 10000 TROYES

☎ 03.25.28.63.68/07.89.24.83.26

✉ aalicot@fede10.admr.org



INFORMATIQUE

Salle Informatique de l'école primaire 14h30

Rue Henri Rodin 10180 Saint Lyé

Apprenez à utiliser une tablette tactile pour naviguer en toute simplicité

13 SEPTEMBRE 2017

EQUILIBRE

Salle des Fêtes 14h30

10180 Saint Lyé

Abordez l'équilibre et l'orientation spatio-temporelle de manière ludique grâce à un parcours adapté.

21 SEPTEMBRE 2017

MEMOIRE

Salle Rodin 14h30

Rue Henri Rodin 10180 Saint Lyé

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

29 SEPTEMBRE 2017

SOMMEIL

Salle Rodin 14h30

Rue Henri Rodin 10180 Saint Lyé

Apprenez à vous endormir sereinement et à limiter vos réveils nocturnes grâce à des techniques de relaxation.

05 OCTOBRE 2017

CONDUITE

Salle des Fêtes 14h30

10180 Saint Lyé

Testez le simulateur de conduite pour évaluer vos réflexes et revoir le code de la route avec ses nouveaux panneaux de circulation.

12 OCTOBRE 2017

CUISINE

Salle Rodin 09h30

Rue Henri Rodin 10180 Saint Lyé

Venez créer un repas équilibré et adapté accompagné d'une diététicienne, puis partagez ensemble le repas du midi.

19 OCTOBRE 2017

SOPHROLOGIE

Salle Rodin 14h30

Rue Henri Rodin 10180 Saint Lyé

Détendez vous et restez positif grâce à des techniques de respiration et de relaxation qui vous aideront à diminuer votre stress.

26 OCTOBRE 2017

LES ATELIERS DU VILLAGE ?

Maison des services ADMR : 4 place de la Libération- 10000 TROYES
✉ aalicot@fede10.admr.org / ☎ 03.25.28.63.68 — 07.89.24.83.26



Coupon réponse - Saint Lyé

Je soussigné(e) Mme/M :

Résidant au

Téléphone

Participera à titre gratuit aux ateliers suivants :

- Cuisine
- Equilibre
- Sommeil
- Conduite
- Mémoire
- Sophrologie
- Informatique



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

aalicot@fede10.admr.org
☎ 03.25.28.63.68 — 07.89.24.83.26

Maison des services ADMR
4 place de la Libération
10000 TROYES