



LIEU :

**Salle polyvalente
Place de l'église**

Sainte-Marguerite-sur-Duclair

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

Fédération ADMR 76

1 rue Ernest Delaporte - 76710 MONTVILLE

02 32 93 90 68

poleprevention@fede76.admr.org



Organisé par :

Fédération ADMR de Montville

en collaboration avec

la commune de

Sainte-Marguerite-sur-Duclair



02 32 93 90 68

Ne pas jeter sur la voie publique

Gratuit !

ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus

SAINT-MARGUERITE-SUR-DUCLAIR



MÉMOIRE PAR LE CHANT

09/01/2025 - 14h à 16h

Travailler sa mémoire en chanson, utiliser sa voix, prendre confiance en soi accompagné par une chanteuse/violoniste



AMOUR À TOUT ÂGE

13/02/2025 - 14h à 16h

Appréhender l'évolution de ses capacités affectives et sexuelles avec l'âge, les attentes et l'écoute de son partenaire, les pratiques et les formes de relations intimes en bénéficiant de conseils sans idées reçues ni tabou et dans le respect de l'intimité de chacun

MOUV'VITALITÉ

13/03/2025 - 14h à 16h

Mouvement, écoute, partage, bienveillance et bonne humeur seront vos clés de la vitalité. Lors de cet atelier, lutez contre la sédentarité grâce à une méthode inspirée du yoga, adaptée à tous.

Limité à 14 participants.



DIEN CHAN

10/04/2025 - 14h à 16h

Découvrir cette méthode traditionnelle chinoise pour gérer les douleurs physiques et les maux du quotidien par stimulation des zones nerveuses du visage. Apprendre des techniques d'autostimulations pour prendre soin de ses organes, muscles, articulations, squelette sans oublier la partie émotionnelle. Limité à 14 participants.

THÉÂTRE

15/05/2025 - 14h à 16h

Séance 1 : Initiation Apprendre à se connaître, prendre confiance en soi, tester et exploiter ses capacités d'improvisation, faire travailler sa mémoire.

22/05/2025 - 14h à 16h

Séance 2 : Se remémorer les bases du théâtre abordées lors de la 1ère séance, se remettre en situation et en confiance au sein du groupe. Aborder, au travers du théâtre, un sujet de prévention préalablement déterminé.

2 séances complémentaires

COUPON RÉPONSE

Sainte-Marguerite-sur-Duclair

Je soussigné(e) Mme / M. :

.....
Résidant à : Âge :

.....
Téléphone : / / / /

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- ☐ **MÉMOIRE PAR LE CHANT**
- ☐ **AMOUR À TOUT ÂGE**
- ☐ **MOUV'VITALITÉ**
- ☐ **DIEN CHAN**
- ☐ **THÉÂTRE 1 & 2**



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**

