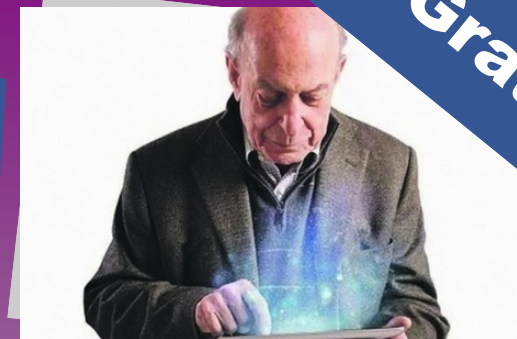


**Gratuit!**



# LES ATELIERS VILL'ÂGE

*Gratuit !*

**Réservés aux 60 ans et plus !**



La Fédération ADMR de Montville  
en collaboration avec  
Le CCAS de Terre de Caux et  
L'association ADMR de Fauville en Caux

Inscriptions et  
Renseignements

02.32.93.90.68

[ateliervill-age@fede76.admr.org](mailto:ateliervill-age@fede76.admr.org)

La Fédération ADMR de Montville  
en collaboration avec  
Le CCAS de Terres de Caux et  
L'association ADMR de Fauville en Caux



# LES ATELIERS VILL'ÂGE



## ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES

Séance gym-équilibre alliant la sollicitation de l'équilibre, le renforcement musculaire, la mobilisation articulaire, le travail et la situation dans l'espace et la vitesse de réaction ainsi que les bonnes positions dans les gestes de la vie quotidienne

Activités douces tels que le **Tai Chi Chuan** et le **Qi Gong**, le **yoga du rire**, **sophrologie**.

### QI GONG

1<sup>er</sup> et 22 octobre 2018  
**14H-16H**

RESIDENCE AUTONOMIE  
164 RUE DES JARDINS  
FAUVILLE EN CAUX

### YOGA DU RIRE

15 octobre 2018  
**14H-16H**

RESIDENCE AUTONOMIE  
164 RUE DES JARDINS  
FAUVILLE EN CAUX

## ATELIER ALIMENTATION

Informations sur le mieux-manger et sans trop dépenser, sur les différents types d'aliments, et les différents régimes « sans ».

8 octobre 2018  
**14H-16H**

RESIDENCE AUTONOMIE  
164 RUE DES JARDINS  
FAUVILLE EN CAUX



## ATELIER NUMERIQUE

L'objectif sera de faciliter la prise en main de la tablette, mais aussi de découvrir certaines applications de types information locale, communication, déplacements, installation d'application

26 octobre et 2 novembre 2018  
**14H-16H**

RESIDENCE AUTONOMIE  
164 RUE DES JARDINS  
FAUVILLE EN CAUX

# COUPON/REPONSE

Je soussigné(e) Mme/M :

.....

Résidant à :

.....

Téléphone :

...../...../...../.....

Souhaite participer à/aux ateliers :

- **ACTIVITES PHYSIQUE : - YOGA DU RIRE**
- **- QI GONG :**  1/10/18  22/10/18
- **ALIMENTATION**
- **NUMERIQUE**  (26/10/18 ET 02/11/18)

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

**CCAS de Terres-de-Caux  
Hôtel de ville,  
Place Gaston Sanson - BP15  
Fauville en Caux  
76640 TERRES-DE-CAUX**



**ccas@terres-de-caux**



**02.35.96.74.11**



**ateliervill-age@fedev76.admr.org**



**02.32.93.90.68  
02.32.93.82.44**

