



LIEU :

**Salle des pommiers
19 rue des fermes
76 540 Saint-Pierre-en-Port**

Gratuit !

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
Saint-Pierre-en-Port**

ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus

☎ 02 32 93 90 68
Ne pas jeter sur la voie publique



SAINT-PIERRE-EN-PORT

NATURE ET SENS

28/04/2025 - 14 h à 16h

Prendre soin de soi, réguler son stress et ses 5 sens grâce aux vertus des plantes aromatiques.

Limité à 14 participants



THÉÂTRE

26/05/2025 - 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.

02/06/2025 - 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

SOMMEIL

05/05/2025 - 14 h à 16h

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

MÉMOIRE PAR LE CHANT

12/05/2025 - 14h à 16h

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

ART FLORAL

19/05/2025 - 14 h à 16h

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.

Limité à 15 participants

MOUV'VITALITÉ

26/06/2025 - 14 h à 16h

Mouvement, écoute, partage, bienveillance et bonne humeur seront vos clés de la vitalité. Lutte contre la sédentarité grâce à une méthode inspirée du yoga adaptée à tous. Développez joie, bonne humeur et créativité avec le groupe au travers de techniques ludiques et dynamiques.

COUPON RÉPONSE

Saint-Pierre-en-Port

Je soussigné(e) Mme / M. :

Résidant à : _____ Âge : _____

Téléphone : _____ / _____ / _____ / _____ / _____

Souhaite participer aux ateliers suivants :



- NATURE ET SENS
- SOMMEIL
- MÉMOIRE PAR LE CHANT
- ART FLORAL
- THÉÂTRE 1 & 2
- MOUV'VITALITÉ

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**

