



LIEU :

Centre social Espace Arc en Ciel  
Impasse des Passereaux  
Rue du réservoir  
76 210 BOLBEC

Organisé par :

Fédération ADMR de Seine Maritime  
en collaboration avec  
la commune de BOLBEC

02 32 93 90 68

Ne pas jeter sur la voie publique

Gratuit !

# ATELIERS VILL'ÂGE

Réservés aux 60 ans et plus



## INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

Fédération ADMR 76

1 rue Ernest Delaporte - 76710 MONTVILLE

02 32 93 90 68

poleprevention@fede76.admr.org



### ALIMENTATION

**Judi 05 février 2026 - 14 h à 16 h**

Être informé sur les différents types d'aliments, l'équilibre alimentaire, les régimes...

Salle Fontaine Martel 16 Rue du Réservoir

### DIEN CHAN

**Judi 05 mars 2026 - 14 h à 16 h**

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

Limité à 14 participants

Maison du Champ des Oiseaux 141 Rue des passereaux

### MÉMOIRE PAR LE CHANT

**Judi 26 mars 2026 - 14 h à 16 h**

Travailler sa mémoire en chanson, utiliser sa voix, prendre confiance en soi.

Salle Fontaine Martel 16 Rue du Réservoir

### PRÉVENTION DES CHUTES

**Judi 30 avril 2026 - 14 h à 16 h**

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

Salle Fontaine Martel 16 Rue du Réservoir

### SOPHROLOGIE

**Judi 28 mai 2026 - 14 h à 16 h**

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

Maison du Champ des Oiseaux 141 Rue des passereaux

### PRÉVENTION DES RISQUES ROUTIERS

**Judi 08 octobre 2026 - 14 h à 16 h**

Mettre à jour ses connaissances en termes de prévention routière et bonnes pratiques, que ce soit en ce qui concerne les conducteurs seniors ou les usagers vulnérables (piétons, cyclistes). Tester ses réflexes, être sensibilisé.

Maison du Champ des Oiseaux 141 Rue des passereaux

### QI GONG

**Judi 15 octobre 2026 - 14 h à 16 h**

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

Salle Fontaine Martel 16 Rue du Réservoir



## COUPON RÉPONSE

**Bolbec**

Je soussigné(e) Mme / M. :

Résidant à : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- ALIMENTATION
- DIEN CHAN
- MÉMOIRE PAR LE CHANT
- PRÉVENTION DES CHUTES
- SOPHROLOGIE
- RISQUES ROUTIERS
- QI GONG



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

