

SAISON 2020-2021

## LES ATELIERS SÉNIORS



# 28 RENDEZ VOUS

*pour sortir  
se divertir*

EN LOIRE-ATLANTIQUE



pour tous, toute la vie, partout



# EDITO

Depuis 2016, l'ADMR de Loire-Atlantique, avec le soutien de ses bénévoles propose aux seniors de 60 ans et plus, un programme d'actions sur la thématique du bien vieillir. Aujourd'hui encore, ce ne sont pas moins de 28 rendez-vous qui vous sont proposés de septembre 2020 à juin 2021.

Ils ont rencontré un vif succès et reviennent pour la deuxième année consécutive, ce sont nos ateliers smartphone. Prendre et envoyer des photos, parler à ses proches en visio, réaliser des recherches sur Internet, télécharger des applications, effectuer des démarches en ligne, ou trouver des idées déco sur Pinterest... rien de plus simple, à condition d'y être initié. Pour cela, un cycle de 6 séances vous est proposé.

Retrouvez également deux conférences, l'une sur le thème de l'audition, en présence d'un orthophoniste et d'un audio-prothésiste, une seconde sur le thème de la sexualité, avec l'intervention d'une sage-femme sexologue et d'une psychologue clinicienne. Sans oublier, les incontournables, nos après-midis détente & loisirs pour profiter d'ateliers thématiques : jeux de société, art floral, remue-méninges pour booster sa mémoire... Enfin, pour garder la forme, assistez à nos ateliers nutrition. Avec l'âge, le corps change et ses besoins nutritionnels aussi. Grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, il est possible de prévenir certains problèmes de santé et donc de rester autonome plus longtemps.

Sortir de chez soi, faire des rencontres, favoriser la mobilité des seniors et le maintien des liens sociaux, tels sont les objectifs de ces ateliers proposés par l'ADMR. Nous rejoindre est un excellent moyen de rester en forme ! Au plaisir donc de vous retrouver nombreux.

Jean-Pierre BERNARD,  
Président de la Fédération ADMR de Loire-Atlantique



“ Sortir de chez soi, faire des rencontres, favoriser la mobilité des seniors et le maintien des liens sociaux, **tels sont les objectifs de ces ateliers proposés par l'ADMR.** ”

## SOMMAIRE

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Atelier smartphone.....                             | p.4 |
| Atelier de nutrition santé.....                     | p.5 |
| Après-midi détente et loisirs.....                  | p.6 |
| Conférence - Rester à l'écoute de ses oreilles..... | p.7 |
| Conférence - L'amour n'a pas d'âge.....             | p.8 |
| Informations complémentaires .....                  | p.9 |



# Atelier Smartphone

Prendre et envoyer des photos à ses proches, créer un contact téléphonique, réaliser des recherches sur Internet, télécharger des applications... sont autant de manipulations qui facilitent le quotidien mais faut-il encore apprendre à les réaliser. Qu'à cela ne tienne, muni de votre propre Smartphone\*, assistez à un cycle de **6 ateliers pour maîtriser les fonctionnalités de base de votre téléphone.**

**04**

septembre  
2020

**18**

septembre  
2020

**02**

octobre  
2020

**16**

octobre  
2020

**06**

novembre  
2020

**20**

novembre  
2020



**Fédération ADMR de Loire-Atlantique**  
**7 allée de la Maladrie - Vertou**



**De 15h à 17h**

**5€** par atelier

association  
**médiagraph**  
Sensibilisation et Éducation au Numérique

*\* Chaque participant doit se rendre à l'atelier avec son propre Smartphone. Les cours sont dispensés pour des téléphones sous Android uniquement.*



# NUTRITION

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée. Grâce à 4 ateliers thématiques, animés par une diététicienne, découvrez les plaisirs et bienfaits d'une alimentation saine.

Déguster des aliments aux saveurs, aux textures, aux formes et aux couleurs différentes, découvrir de nouvelles recettes, écouter son corps et respecter ses envies, prendre soin de soi et partager des moments de convivialité sont autant de plaisirs inhérents à l'alimentation. Nul besoin de s'en priver !

## SAINT-AUBIN-DES-CHÂTEAUX Salle des associations - rue du Menhir

 De 15h à 17h  
5€ par atelier

01  
décembre  
2020

15  
décembre  
2020

26  
janvier  
2021

02  
février  
2021

## FÉGRÉAC Salle 1 de La Danoterie

 De 15h à 17h  
5€ par atelier

22  
mars  
2021

19  
avril  
2021

31  
mai  
2021

28  
juin  
2021



## Après-midi détente et loisirs

Bricolage, couture, art floral, cuisine, jeux de société, atelier remue-méninges autour des thématiques de la mémoire, des souvenirs... Au fil des inspirations de chacun, les après-midis détente & loisirs sont des temps de **rencontre conviviaux et thématiques**, orchestrés par une animatrice. Osez la création et les rencontres !



**SAINT-MARS LA-JAILLE - Salle Lecoq** - De 15h à 17h

**06**

octobre  
2020

**24**

novembre  
2020

**12**

janvier  
2021

**16**

février  
2021

**30**

mars  
2021

**18**

mai  
2021



**PLESSÉ - Salle Diamant** - De 15h à 17h

**09**

octobre  
2020

**27**

novembre  
2020

**08**

janvier  
2021

**19**

février  
2021

**02**

avril  
2021

**21**

mai  
2021



# CONFÉRENCE - RESTER A L'ÉCOUTE DE SES OREILLES

Deux intervenants de la Mutualité Française, une psychologue clinicienne, une orthophoniste et un audioprothésiste, vont vous éclairer sur les premiers signes de la perte d'audition et les différents moyens de compensation pour y remédier. Au programme, témoignages, tables rondes, et ateliers pour appréhender de manière ludique les bons gestes à adopter !

02  
avril  
2021

 **CLISSON - Salle le Cercle Olivier de Clisson (COC)**

 De **14h à 18h**







# CONFÉRENCE - L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE

La vie sexuelle ne s'arrête pas à la soixantaine. C'est ce que vont démontrer, une sage-femme sexologue et une psychologue clinicienne. Maintenir son autonomie physique, psychique et sociale est important, pour s'épanouir dans sa vie affective. Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les évolutions de la sexualité avec l'âge pour faire tomber les préjugés.

**19**  
mars  
2021

 **CLISSON - Salle le Cercle Olivier de Clisson (COC)**

 De **14h à 17h**





pour tous, toute la vie, partout

## INFOS COMPLÉMENTAIRES



### TARIFS :

**2€ pour les après-midis détente & loisirs**

**5€ pour tous les autres ateliers**

**Conférences gratuites**

Les ateliers Nutrition et Smartphone, fonctionnent en cycles de plusieurs séances. Il est recommandé d'assister à toutes les dates proposées.

### INFOS ET INSCRIPTION

**02 40 02 07 30**

**[www.admr44.org](http://www.admr44.org)**



SAISON 2020-2021



# 28 RENDEZ VOUS pour sortir *se divertir* EN LOIRE-ATLANTIQUE

## Conférence des financeurs

**PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE**  
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

*Ces actions sont soutenues par la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique.*



Fédération ADMR de Loire-Atlantique  
7 allée de la Maladrie – 44120 Vertou

Tél. 02 40 02 07 30

[www.admr44.org](http://www.admr44.org)