

SAISON 2019-2020

LES ATELIERS SÉNIORS



**46 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 des bénévoles des associations locales, a souhaité proposer aux seniors de 60 ans et plus, un programme d'actions sur la thématique du Bien vieillir. Ainsi, de septembre 2019 à juin 2020, ce sont 46 ateliers qui vous sont proposés sur l'ensemble du département. Il y en a forcément un, ou plusieurs, faits pour vous !

Au programme de ces rencontres : des après-midis détente & loisirs pour profiter d'ateliers thématiques : jeux de société, art floral, remue-méninge pour booster sa mémoire..., de l'activité physique adaptée ou des ateliers pour manger mieux et bouger plus.

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 liés à l'âge et donc de rester autonome plus longtemps.

Le numérique n'est pas non plus en reste. Les nouvelles technologies sont créatrices de liens, c'est pourquoi l'ADMR de Loire-Atlantique a souhaité proposer des ateliers smartphone dédiés aux seniors. Prendre et envoyer des photos, réaliser des recherches sur Internet, télécharger des applications, effectuer des démarches en ligne etc., sont autant de manipulations qui facilitent le quotidien, mais faut-il encore apprendre à les réaliser. Pour cela, des cycles de 6 séances sont proposés afin de maîtriser les fondamentaux de son smartphone.

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 en 2019-2020.

M. 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 |
| Parcours santé et bien-être..... | p.5 |
| Après-midi détente et loisirs..... | p.6 |
| Nutrition..... | p.8 |
| Danse..... | p.9 |
| Activité physique adaptée..... | p.10 |
| Informations complémentaires..... | p.11 |



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.**

| | | |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 24 mars 2020 | 12 mai 2020 | 26 mai 2020 |
| 02 juin 2020 | 23 juin 2020 | |
| | 30 juin 2020 | |

 **POUILLÉ LES CÔTEAUX**

 De **15h à 17h**



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



Parcours Santé et Bien-être

Manger mieux et bouger plus, tels sont les objectifs de cet atelier. Accompagnés par un animateur sportif et une diététicienne, réalisez un **parcours autour de 3 thématiques : activité physique adaptée, nutrition et mémoire**, et découvrez ou redécouvrez le plaisir des sens et du bien-être.

20
décembre
2019

 **TREILLIÈRES**

 De **15h à 17h**





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 !

| | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| 27 mars 2020 | 15 mai 2020 | 19 juin 2020 |
|--------------------|-------------------|--------------------|

TREILLIÈRES

De 15h à 17h

Art Floral > 27 mars 2020

Jeux de société > 15 mai 2020

Réminiscence > 19 juin 2020

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 01 octobre 2019 | 14 janvier 2020 | 11 février 2020 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

VIGNEUX DE BRETAGNE

De 15h à 17h



| |
|---------------------|
| 10 avril 2020 |
|---------------------|

| | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------|
| 13 sept. 2020 | 22 nov. 2020 | 31 janvier 2020 |
|---------------------|--------------------|-----------------------|

PLESSÉ

De 15h à 17h



| |
|---------------------|
| 03 avril 2020 |
|---------------------|

| | | |
|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 10 sept. 2020 | 07 janvier 2020 | 07 avril 2020 |
|---------------------|-----------------------|---------------------|

SAINT-MARS LA-JAILLE

De 15h à 17h



| |
|--------------------|
| 09 juin 2020 |
|--------------------|



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 !**

31

mars
2020

28

avril
2020

19

mai
2020

16

juin
2020

 **SAINT-AUBIN-DES-CHÂTEAUX**

 De **15h à 17h**

Hydratation > 31 mars 2020

Féculents, fruits et légumes > 28 avril 2020

Protéines > 19 mai 2020

Sucres et lipides > 16 juin 2020



DANSE

Pratiquer une activité physique peut se faire à tout âge et par plaisir. La danse fait travailler l'endurance, le souffle, l'équilibre et sollicite également la mémoire. Véritable anti-stress, c'est une pratique idéale pour allier bien-être du corps et de l'esprit. Sans oublier la convivialité et le partage bien-sûr, n'hésitez donc plus à **entrer dans la danse**. En présence d'un animateur sportif.

03

décembre
2019

10

décembre
2019

17

décembre
2019

17

janvier
2020

24

janvier
2020

28

janvier
2020

07

février
2020

14

février
2020

06

mars
2020

13

mars
2020

 **CORCOUÉ SUR LOGNE**

 De **15h à 17h**





Activité physique adaptée

Bien bouger c'est :

- connaître le plaisir de découvrir et d'apprendre,
- partager et échanger avec les autres,
- s'affirmer,
- se surprendre...

Combinée à une alimentation adaptée, l'activité physique contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé. Autant de bonnes raisons de rejoindre nos ateliers, **convivialité** et **esprit d'équipe** garantis.



 **ARTHON EN RETZ**

 De **15h à 17h**

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 20 sept. 2019 | 27 sept. 2019 | |
| 04 octobre 2019 | 11 octobre 2019 | 18 octobre 2019 |
| 08 novembre 2019 | 15 novembre 2019 | 29 novembre 2019 |
| 06 décembre 2019 | 13 décembre 2019 | |

ADMR

pour tous, toute la vie, partout

INFOS COMPLÉMENTAIRES



TARIFS :

2€ pour les après-midis détente & loisirs

5€ pour tous les autres ateliers

Les ateliers Danse, Activité physique adaptée, 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

SAISON 2019-2020



46 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.



pour tous, toute la vie, partout

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

Tél. 02 40 02 07 30

www.admr44.org