

PRESENTATION DES ATELIERS

POUR LES + DE 60 ANS ET LES PROCHES
AIDANTS DU PAYS D'IROISE

GRATUIT



ATELIERS SOPHROLOGIE

Animés par **Margot Abgrall** sophrologue.

Découvrez ou approfondissez cette pratique de relaxation qui vous servira au quotidien pour **gérer le stress, améliorer votre bien-être, votre sommeil...**



DANSE AVEC L'ARTICOCHÉ

Ateliers animés par : **Guimar Campos** et **Margod Mellaza**, danseuses/chorégraphe ; **Perig le Cadre**, musicien.

Des ateliers "Danse dynamique", "danse sur chaise" et "danse avec les petits de la crèche" et bien sûr des surprises autour de l'expression corporelle ! Créativité, art et plaisir du mouvement adapté à chacun ! Nouveauté cette année, découverte de la **méthode Feldenkrais** avec Margod. **New!**

L'Aricoche



ATELIERS ENTRETENIR SA MEMOIRE



Animés par **Jeanne Morisseau**, psychologue, association Brain Up. Séance hebdomadaire avec **exercices et échanges**, c'est mieux de venir régulièrement pour vous entraîner et sentir les progrès !



ATELIERS EQUILIBRE ET PREVENTION DES CHUTES

Animés par **Alexia Viel**, monitrice en activité physique adaptée.

Exercices de renforcement musculaire, **travail de l'équilibre** et conseils pour **prévenir les chutes** : c'est toute l'année, il faut venir régulièrement !



ATELIERS CUISINE REPAS COMMUN ET CONFERENCES

Animés par **Karine Rault**, diététicienne nutritionniste. Nous vous proposons des temps conviviaux autour de la **préparation d'un repas, dégusté ensuite en commun** entre participants ; vous êtes accompagné par Karine qui saura vous prodiguer des conseils nutritionnels adaptés à vos besoins !

3 conférences viendront compléter le programme cette année. **New!**

ATELIERS "BIEN ENTENDRE POUR MIEUX VIVRE" **New!**

Animés par **Brain Up**, cycle de 4 séances : protéger ses oreilles, prévenir les effets du vieillissement / bilan et conseils par un audioprothésiste / traiter les acouphènes par la sophrologie / la mémoire visuelle ou auditive ?





ATELIERS YOGA DU RIRE / ATELIERS D'ECRITURE **New!**

Animés par **Gwen le Gléau**. Le rire c'est bon pour la santé ! Venez apprendre à vous relâcher, vous **laisser traverser par les bonnes ondes** ! Dynamisez votre corps et votre mental ! Gwen vous proposera cette année des temps autour de l'écriture - travail de la **mémoire, créativité, imagination**.



ATELIERS MUSICOTHERAPIE / RELAXATION

Animés par **Yolène Perru**, musicothérapeute. Grâce à la **musique**, à la **voix**, venez libérer vos tensions, voyager, vous relaxer ! Soyez à l'écoute de vos sensations !



ATELIERS SOCIO-ESTHETIQUE

Animés par **Hélène Kerloc'h**, socio-esthéticienne. Des ateliers pour se faire du bien, autour de soins du visage, des mains, découverte de la colorimétrie... prendre du temps pour soi, échanger, avoir des conseils : **pause bien-être** assurée !



ATELIERS INTERGENERATIONNELS "En chansons"

En partenariat avec la crèche *L'île aux enfants*, et animés par **Jean-Bernard Provost**, éducateur de jeunes enfants et musicothérapeute. Ces temps partagés avec 5 petits de la crèche et leurs accompagnateurs, vous permettront de chanter, fredonner, bouger et profiter de la musique pour rafraîchir votre mémoire **autour des comptines et classiques** !
Soyez curieux, venez essayer !



ATELIERS GESTES QUI SAUVENT

Animé par **Manon Piriou**, infirmière. "Parce qu'un accident ou un malaise peut survenir à tout âge, ensemble, nous verrons **comment réagir face aux différentes situations d'urgence**.

À travers des échanges et des mises en situation simples, vous apprendrez à protéger, alerter et faire les bons gestes en attendant les secours."



ATELIERS NATUROPATHIE

Animés par **Isabelle Quéré**, naturopathe.

3 ateliers cette année ! Thématiques : "**Soutenir l'immunité** et prévenir les allergies de printemps"/"**Bien vieillir** et prévenir sarcopénie, ostéoporose, maladies neurodégénératives" /"Jambes légères, hydratation et **stratégie anti-canicule**".



ATELIERS AUTO-STIMULATION REFLEXOLOGIE **New!**

Animés par **Emmanuelle Paugam**. Dans les ateliers d'auto-stimulation réflexologie, vous apprendrez à localiser et à stimuler des points réflexes avec des techniques simples et douces qui vous **aideront à mieux dormir, à mieux digérer ou à apaiser des tensions physiques et morales**



Inscriptions au 06 76 99 63 27 / lpigent@admr29pi.org - www.admr-paysdiroise.fr



Maison ADMR 50 rue Laennec 29810 PLOUARZEL