

# PASSEPORT "SANTÉ VITALITÉ ET PART'ÂGES"



SE RENCONTRER, ÉCHANGER, PARTAGER, DANS LA CONVIVIALITÉ



VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À DES ANIMATIONS COLLECTIVES OÙ RÈGNENT BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE...



VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ?



PARTICIPEZ AUX ATELIERS CRÉATIFS ANIMÉS EN COLLABORATION AVEC ANOULD'LES IDÉES ET AUX SÉANCES BIEN-ÊTRE ANIMÉES PAR RACHEL BEJOT DE L'ASSOCIATION BIEN-ÊTRE - SÉRÉNITÉ



SI VOUS AVEZ BESOIN D'ÊTRE VÉHICULÉ, DEMANDEZ À L'ADMR DE VOUS ACCOMPAGNER



ET POUR LE RESTE DES INFOS, ÇA SE PASSE AU DOS !



LA VIE EN  
VOSGES  
le Département

Conférence des Financiers de la  
Prévention de la Perte d'Autonomie



pour tous, toute la vie, partout



# ANIMATIONS DES LUNDIS

## ANOULD

28 mars  
Bouger et les bienfaits du mouvement  
14H-17H  
Salle Roger Loury

14 mars  
Atelier en musique "Fêtons carnaval !"

11 avril  
Atelier bricolage de Pâques

23 mai  
Atelier bricolage manuel "Fêtes des Mères"

19 septembre  
Atelier musicothérapie

12 décembre  
Atelier créatif "déco de Noël"  
14h-17h Salle du Mille Club

## PLAINFAING

25 avril & 31 octobre  
14h-17h place de la Mairie

Oser dire non  
Lâcher prise

## TAINTRUX

27 juin & 26 septembre  
Prendre soin des autres  
Prendre soin de soi  
14h-17h  
Salle polyvalente

## FRAIZE

25 juillet & 19 décembre  
Regard positif sur la vie / Se souvenir  
14h-17h  
Maison pour tous

## SAINT LEONARD

29 août 14h-17h  
Prendre l'air

## SAULCY-SUR-MEURTHE

30 mai & 28 novembre  
Se détendre avec la méditation / Apprendre à réaliser un soin rien que pour soi  
14h-17h Salle du club ado (derrière la poste)

INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE  
L'ASSOCIATION ADMR D'ANOULD  
10€ TOUTES LES SÉANCES - NOMBRE DE  
PLACES LIMITÉ

**03 29 56 30 58**

Animations réalisées dans le respect des mesures sanitaires en vigueur