

Quelques explications sur les différents ateliers du programme du 2^e semestre 2023

AUTO ÉCOLE : LE 18.09.23 DE 9H00 A 17H00

Révision dispensée par le responsable de l'Auto école Helvetia,

- 20 minutes de conduite avec des moniteurs auto école,
- Tests de connaissance du code, et explications,
- Révision des panneaux, ronds points etc.,
- Tests audio (à confirmer),
- Coût : gratuit,
- Repas payant pris en commun pour ceux qui le souhaitent au restaurant de la base de loisirs du Colvert).



CONFÉRENCE « ÊTRE JEUNE, ÊTRE VIEUX, ÊTRE SOI APRÈS TOUT ! » : 06.10.23 DE 15H A 17H

Les idées fortes: le vieillissement et l'image portée au vieillissement ; le regard de l'autre et les préjugés ; les conseils pour valoriser l'image de soi et cultiver son état d'esprit. On se voit plus jeune qu'on ne l'est ! Pourtant le regard des autres, influence voire fragilise l'image de soi. Quel est l'impact de l'âgisme chez la personne âgée, troisième forme de discrimination la plus représentée ? Comment les aider à répondre à ces stéréotypes ? Comment être soi quel que soit son âge ?

- Lieu Salle d'animations de FRESNES EN WOVRE.
- Coût : gratuit

SORTIE A KIRRWILLER LE 26.10.23

- Départ 8h30 devant la mairie de FRESNES,
- Arrivée vers 11h30, installation au restaurant le Majestic,
- 14h30 installation au cabaret pour le spectacle "Frénésie",
- Retour à FRESNES vers 20h 30,
- Coût 115€ (hors boissons)/personne.

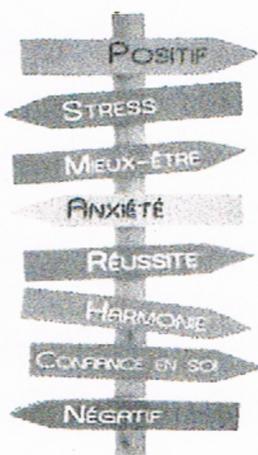


GYM ADAPTEE

Séances dispensées par un animateur agréé par SIELBLEU

La gym adaptée se pratique assis et consiste en des exercices pour assouplir les articulations, renforcer les muscles ; travailler l'équilibre, éviter les chutes, apprendre à se relever.

- Cout 110 € l'année, adhérent fournir un certificat médical
- Lieu de pratique : Résidence Autonomie HANNONVILLE les lundis ou jeudis



SOPHROLOGIE

Séances dispensées par une sophrologue diplômée.

La sophrologie se pratique assis. Elle aide, par une technique de respiration approfondie, à une relaxation musculaire, à gérer son stress, à améliorer la qualité du sommeil, à gérer les douleurs, à réguler la tension, et aussi à optimiser la mémoire.

- Coût 50€ par trimestre adhérents
- Lieu de pratique : Mairie de FRESNES les mercredis de 9h45 à 10h45

ATELIER VANNERIE,

Voir flyer joint.

Renseignements et réservation auprès de :

Colette CHAMPAGNE : 03 29 88 81 60 - 06 85 59 42 97

Eliane WANDLAINCOURT : 03 29 87 70 43- 06 37 54 31 35