



**ASSOCIATION DES HABITANTS
St LEONARD JUSTICES MADELEINE**
Siège Social 330 rue Saint Léonard
49000 ANGERS
02 41 45 19 71 // adh.asso@free.fr // www.adh-asso.fr
Siret : 327 491 10600024 // APE : 9499Z

Rassembler

Participer

S'épanouir

Animer

Nouvelles Activités

CLUB LECTURE (14H30-16H)

Il s'agit d'une discussion autour d'un livre, d'un thème, ...

Le club se réunirait une fois par mois et tous les participants devront avoir lu le livre choisi (livre de poche).

Le 3ème vendredi de chaque mois

BIEN-ÊTRE OLFACTIF (18H- 19H30)

Explorer un voyage sensoriel de votre odorat. Stimule la créativité et la curiosité des odeurs. Les odeurs sont un atout pour raviver la mémoire. Elles sont liées aux émotions, au langage, aux souvenirs... mais elles ont surtout un lien direct avec le système limbique, appelé également "cerveau des émotions". Cette connexion permet d'accéder plus rapidement aux souvenirs.

Dates des ateliers les mercredis : 16/10/2024 – 5/02/2025 – 23/04/2025

ATELIER TRESSAGE INITIATION (14H -17H)

Nous proposons une animation nature pour découvrir les différentes plantes qui se tressent (de la ronce, de l'osier et du jonc), afin de tresser de petits articles comme un hochet, un poisson ou une étoile. Le matériel est fourni par l'intervenante. Aucune capacité n'est requise pour cette activité que tout le monde peut faire, juste avoir envie d'essayer.

Dates des ateliers les jeudis : 3/10/2024 – 6/02/2025 – 3/04/2025

Atelier tablettes et téléphone ANDROID (18H-19h30)



- ▶ Intro : mes usages / mes besoins, au quotidien.
- ▶ Mise à jour et personnalisation
- ▶ Sécurité et confidentialité
- ▶ Installer des applications / Gérer mon stockage
- ▶ Communiquer et partager mes contenus (! les formats / extensions !)
- ▶ Chercher sur Internet
- ▶ Me divertir (video / lecture / jeux)

Sont exclus les matériels APPLE IPAD et IPHONE

Cet atelier se fera sur 6 séances avec votre matériel pour aborder les thèmes ci-dessus
Deux ateliers seront proposés :

Dates des ateliers :

Le premier à partir du mardi 1/10/2024

Le deuxième à partir du mardi 4/03/2025

Conférence sécurité (18H-20H)

Comment se protéger au mieux des arnaques sur Internet, messagerie, téléphonie

Sécuriser ses mots de passe

Déjouer les faux sites, les annonces frauduleuses

Éviter la fraude facilement, c'est à la portée de toutes et tous. Venez découvrir, et adopter, des réflexes très simples pour profiter du numérique avec confiance ! Une conférence pour apprendre, mais aussi pour échanger et répondre à vos questions.

Dates : mardi 12/11/2024 et mardi 11/03/2025

Nouvelles classifications des cours de Gym

GYM PREVENTION DES CHUTES

Vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour garder vos capacités physiques en évitant les chutes ?

GYM DOUCE TAPIS

Exercices alternant exercices debout et exercices sur tapis d'intensité modérée

GYM DOUCE CHAISE

Exercices utilisant la chaise en position assise d'intensité faible

GYM DOUCE CHAISE /EQUILIBRE

Exercices utilisant la chaise en position assise et en position debout d'intensité faible

GYM TONIQUE TAPIS

Exercices alternant les exercices debout et exercices sur tapis d'intensité élevée, exercices cardio