

## COUPON A GARDER

### Participer à des groupes de travail ou aux ateliers

- ▲ **Equilibre – Prévention des chutes** : Pour plus d'aisance, plus de sécurité, plus d'indépendance et plus de liberté.
- ▲ **Le corps et la mémoire** : La participation active par le mouvement optimise la fonction mémoire.
- ▲ **Communiquer par le numérique** : Communiquer et réaliser ses démarches avec Internet.
- ▲ **Prévention Routière-Mise à jour Code de la Route** : « Tests de conduite par L'auto-école. Conduire le plus longtemps possible ».
- ▲ **Bien-être : Sommeil- Détente- Relaxation** : Apprendre à gérer son corps, se détendre, trouver un équilibre.
- ▲ **Réunions thématiques** : Aménagement habitat, abus de faiblesse...

---

### Des réunions d'information sont programmées

Pour y être conviés, vous pouvez prendre contact ou renvoyer le coupon réponse à :

**ORPADAM-CLIC**

25, rue du faubourg de la Chaussée 45200 MONTARGIS

02 38 85 85 33 - Email : [contact@orpadamclic.fr](mailto:contact@orpadamclic.fr)

#### Prise de rendez-vous obligatoire

Horaires d'ouverture

Lundi : 10h-12h30 / 13h30-17h30

Mardi : 9h-12h30 / 13h30-17h30

Mercredi : 9h-12h30 / Fermé au public l'après-midi

Jeudi : 9h-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 9h-12h30 / 13h30-16h00

## COUPON A COMPLETER ET A RENVOYER

DATE : .....

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél: Fixe et/ou Port : .....

E - mail : .....

Tranches d'âge :

60 – 69 ans

70 – 79 ans

80 –89 ans

90 ans et +

**Tournez la page SVP**



# LES CLES DU BIEN VIEILLIR

Je suis intéressé (e) par les ateliers \_

- L'équilibre - prévention des chutes (10 séances)
- Corps et Mémoire (12 séances)
- Prévention Routière  
(épreuve de conduite, mise à jour code de la route, tests visuel et auditif)
- Bien-être : « Sommeil - Relaxation - Harmonie de soi »
- Atelier numérique
- Réunions thématiques : aménagement habitat, abus de faiblesse, ...

Thèmes de conférence ou réunions souhaités :

.....

Vos préoccupations au quotidien :

.....

.....

.....

.....

Je choisis ma PREVENTION  
Pour maintenir MON CAPITAL SANTE



Mémoire



Sommeil, Détente, Relaxation



Informatique

Prévention Routière

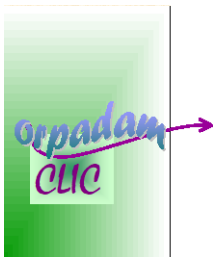
L'équilibre, prévention des chutes

**ORPADAM - CLIC**

25, rue du fg de la Chaussée - 45200 MONTARGIS

Tél : 02 38 85 85 33

E-mail : [contact@orpadamclic.fr](mailto:contact@orpadamclic.fr)



Imprimé par nos soins

