

Conférence

« **Les cinq sens : les préserver et les conserver** »

Vendredi 29 septembre 2017 à 14 h

Bulletin réponse à retourner avant le 23 septembre 2017
au Relais Amical Malakoff Médéric du Val d'Oise
44 rue du Maréchal Foch
95120 ERMONT

Monsieur... Madame

Adresse :.....

Code postal.....Localité.....

Téléphone fixe :.....

Téléphone portable
.....

courriel :.....

⇒ **Participera** : oui non

☞ sera accompagné (e) de Monsieur.....

Madame.....

☞ **serais intéressé(e)** par les activités cochées au dos

⇒ **Indisponible à cette date**, serais intéressé(e) par les activités cochées au dos



Conformément à la loi Informatique et Libertés n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et, le cas échéant, de suppression de toute information vous concernant figurant dans nos fichiers, en vous adressant à : sgil@malakoffmederic.com ou à Malakoff Médéric - pôle Informatique et Libertés - 21 rue Laffitte - 75317 Paris Cedex 9.

J'autorise Malakoff Médéric à communiquer au Relais Amical du Val d'Oise les informations nominatives contenues dans ce coupon réponse.

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

SOCIAL

- Lien avec les Aînés**
visites à domicile ou en maisons de retraite :
animations – ciné-club
- Lutte contre l'Illettrisme**
aider à l'acquisition des savoirs de base
- Aide aux demandeurs d'emploi ***
- Action Jeunes**
intervention dans les lycées techniques : préparation
des élèves à la vie active
- Lire et Faire Lire**
lire aux enfants de la crèche au collègue afin de
donner le goût de la lecture et prévenir l'illettrisme
- Collectes diverses**
Bébés du cœur, bouchon, Banque alimentaire...

PRÉVENTION

- Atelier d'entretien et de stimulation**
réveiller et améliorer les facultés cognitives et les
mémoires sensorielles
- GymMémoire**
améliorer la mémoire en associant activité
corporelle et activité cérébrale
- Initiation à l'Informatique**
 - Word**
 - Tableur**
accéder en douceur à la maîtrise de l'outil
Informatique
- Découverte d'Internet**
apprendre à trouver l'information et à communiquer
- Randonnées pédestres**
maintenir sa forme physique et mentale : trois à
quatre randonnées par mois pour tous niveaux
- Marche Nordique**
pratiquer un sport complet activant tous les muscles
et articulations du corps humain
- Randonnées cyclistes** au contact de la nature,
entretenir son souffle et ses appareils locomoteur et
cardiovasculaire

CULTURE et LOISIR

- Visites Culturelles** commentées
expositions, musées et monuments, quartiers de Paris
- Concerts de musique classique**
- Escapades culturelles** sur un ou deux jours
- Voyages** en France et à l'étranger*
- Séjours randos**
- Technique Vocale**
initiation ou perfectionnement,
- Club de Lecture**
commentaires et échanges à propos d'un ou
plusieurs livres
- Club Photo***
- Movie Maker** (faire un film)
- Anglais**
cours débutants ou de perfectionnement
- Chinois moderne**
progresser dans l'acquisition des bases écrites,
et culturelles
- Club de Généalogie**
- Club Informatique**
- Golf**, sport de précision pour pratiquants et
débutants : concentration, endurance, coordination

ADMINISTRATION

- Gestion des adhérents et des
bénévoles** fichiers et statistiques *
- Entretien des locaux** (petit bricolage)
Jardinage
- Communication** interne et externe
gestion du site intranet

* responsable d'activité recherché

RELAIS AMICAL MALAKOFF MEDERIC DU VAL D'OISE

44 rue du Maréchal Foch - 95120 ERMONT / Tel : 06 37 40 08 50 / courriel : relameven95@gmail.com