



Programme visant à prévenir la perte d'autonomie des seniors

(à partir de 60 ans)

en combinant activité physique adaptée

et stimulation cognitive

Un esprit vif dans un corps actif !

En collaboration avec l'association « Les Amis des 4 Vallées », Antoine, enseignant diplômé en activité physique adaptée au sein du collectif Eté Indien, sera présent le **2 juin à 14h dans la commune d'Aston (RDV à la salle Pluriactivités Rue d'Artiguères)** pour présenter le programme d'activité physique et de stimulation cognitive intitulé « Mem'hop » en collaboration avec « La Clinique du Docteur Memo ».

La stimulation cognitive regroupe des activités destinées à entretenir et renforcer des fonctions comme la mémoire, le langage ou l'attention, afin de prévenir le déclin cognitif et favoriser le bien-être. Lors de la réunion d'information, qui a lieu le premier jour du programme, les participants remplissent un questionnaire élaboré par la neuropsychologue Mme Cacciamani, évaluant plusieurs domaines cognitifs. Les résultats permettent ensuite d'adapter les exercices proposés, qui combinent stimulation mentale et activité physique. Par exemple, un exercice consiste à mémoriser un visuel pendant un temps donné avant de répondre à des questions. Le niveau de difficulté est ajusté selon les capacités de chacun.

Pendant 6 mois (24 séances), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe. **Cette action est totalement gratuite** car financée par la Commission des Financeurs de prévention de la perte d'autonomie de l'Ariège, en partenariat avec la commune et l'Association Les amis des 4 vallées et Eté Indien.

Conditions d'inscription : Avoir 60 ans et plus

INSCRIPTION:

Contactez le 06 27 48 27 60 Béatrice

ou par mail : lesamisdes4vallees@gmail.com

avant le LUNDI 1ER JUIN pour la première réunion

Mém'Hop à Aston

Un esprit vif dans un corps actif !

1er RDV
le 02/06
à 14h



📍 OÙ ?

Salle Pluriactivités
Rue d'Artiguères
09310 Aston

📅 QUAND ?

- Réunion d'information :
le **2 juin de 14h à 15h30**
- Début des séances :
le **9 juin de 14h à 15h**
- ▶ 1h / semaine pendant 6 mois

🕒 COMMENT ?

1h / semaine pendant 6 mois

👥 QUI ?

Les personnes retraitées de 60 ans et +

👤 COMBIEN ?

ZÉRO, l'action est financée par la par la Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie de l'Ariège

**INFORMATION
& INSCRIPTION**

Auprès de l'Association les amis des 4 vallées :

Contactez Mme JAMET au 06 27 48 27 60

ou

Par mail : lesamisdes4vallees@gmail.com

Action proposée et
financée par :



En partenariat
avec :

