

Mem'hop

Un esprit vif dans un corps actif !

Pour les seniors de la commune de Saint-Martin-Sur-Ocre et alentours

Valérie, enseignante diplômée en activité physique adaptée au sein du collectif Été Indien, sera présente **le mardi 17 novembre prochain dans la commune de Saint-Martin-Sur-Ocre, à la Salle Maurice Biraud, 21 Espace de l'Ocre à 14h30** 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 se réfère à un ensemble d'activités et d'interventions conçues pour maintenir et améliorer les fonctions telles que la mémoire, le langage et l'attention. Ces activités visent à prévenir le déclin cognitif pouvant être lié aux pathologies telles que la maladie d'Alzheimer, à promouvoir la santé du cerveau et à soutenir le bien-être global des personnes.

Chacune des séances permet d'allier des exercices de stimulation cognitive d'une part, et des exercices d'activité physique basés sur la mémorisation et sur la coordination d'autre part. Par exemple, l'un des exercices de groupe vise à partager un visuel avec pour consigne de mémoriser un maximum d'informations. A l'issue des deux minutes, le visuel est masqué et des questions sont posées. Nous adaptons le niveau de difficulté lors de la réalisation des exercices, en adéquation avec les résultats obtenus lors du test de départ.

Pendant 4 mois (16 séances), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe. **Cette action est totalement gratuite** car co-financée par la Commission des Financeurs du Loiret et la CARSAT Centre – Val de Loire en partenariat avec Été Indien, la Mairie de Saint-Martin-sur-Ocre et AGE-CLIC du Giennois.

Conditions d'inscription : Avoir 60 ans et plus. Contactez « Été Indien » pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 03 10 93 06 60 ou par mail sur groupe@ete-indien-editions.fr

Contact presse

Anaïs COSTA, Cheffe de Projet Opérationnel chez Été Indien
+33 (0)7 57 81 26 66
anaïs@ete-indien-editions.fr

Été Indien : Activité physique adaptée pour les "jeunes" de 55 ans et +

Été Indien a vu le jour en 2017 avec une mission : **démocratiser l'Activité Physique Adaptée (APA)** pour les publics seniors (55 ans et +). Notre quotidien, partout en France, est d'**accompagner des personnes sédentaires et isolées** sur des durées de 3 à 12 mois pour réintégrer l'activité physique dans leur quotidien, lever les freins physiques et psychologiques, ainsi que les rendre acteurs de leur santé.

L'objectif est, bien sûr, d'améliorer les capacités physiques et le bien-être des personnes mais aussi **leur donner envie de poursuivre** l'activité physique. Pour plus d'informations : www.ete-indien-editions.fr