

## Ateliers gratuits de prévention du vieillissement à la maison médicale

Réunion d'information jeudi 6 septembre à 14h



Ateliers gratuits de prévention du vieillissement à la maison médicale

Pour la deuxième année, des ateliers de prévention du vieillissement sont mis en place à la maison médicale de Seissan.

Ces ateliers, financés par la conférence des financeurs du Gers, la CARSAT, l'ARS et la SISA de la maison médicale sont accessibles gratuitement, à toute personne de plus de 60 ans. Ils se déroulent pour la plupart au sein de la maison médicale, dans le cabinet de la psychomotricienne, chaque semaine de septembre à juin.

### Des ateliers pour tous, à partir de 60 ans :

Il s'agit d'ateliers de pratiques corporelles, adaptées à chacun, collectifs et ludiques, et d'ateliers de jeux de mémoire. Durant l'automne se déroulent également des ateliers en extérieur sur la marche, à Seissan et Masseube.

Ces ateliers sont animés par Stéphanie Viola, psychomotricienne, et Judith Rousseau, enseignante en activité physique adaptée auprès de personnes âgées. Toutes deux font partie de la coopérative d'activité et d'emploi Kanopé, située à Auch, et ont porté des projets auprès de différents financeurs afin de mener des actions de prévention sur le territoire.

Une réunion d'information est prévue ce jeudi 06 septembre à 14h, à la maison médicale de Seissan.

Pour toute demande d'information vous pouvez contacter Stéphanie Viola au 07 77 04 80 60 ou Judith Rousseau au 06 87 95 42 15

### Liste des différents ateliers :

- Marche et démarches (extérieur – Masseube) Mardi de 10h à 11h - Démarrage le mardi 18 septembre
- Jeux de mémoire (Maison médicale - Seissan) Mardi 14h – 15h - Démarrage le mardi 18 septembre
- Atelier d'activité physique – Groupe Alzheimer (Maison médicale - Seissan) Mardi 15h30 – 16h30 - Démarrage le mardi 18 septembre
- Atelier d'activité physique- groupe Solo (Maison médicale - Seissan) Jeudi 14h – 15h - Démarrage le jeudi 27 septembre
- Atelier d'activité physique- groupe Duo (Maison médicale - Seissan) Jeudi 14h – 15h - Démarrage le jeudi 27 septembre
- Marche et démarches (extérieur – Seissan) Vendredi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30 - Démarrage le vendredi 21 septembre