

## Séances Qi Gong et ateliers prévention mémoire organisés par les associations ADMR



Séances Qi Gong et ateliers prévention mémoire organisés par les associations ADMR

Dans le cadre des actions de prévention financées par le Département du Gers et la Conférence des Financeurs, deux associations ADMR du Gers organisent des ateliers prévention gratuits.

**Tout d'abord, l'association ADMR Centre Gers propose des séances de Qi Gong, forme de gymnastique douce, à destination des aidants de personnes en situation de Handicap.**

Ces ateliers auront lieu **les mardis après-midi du 17 septembre au 26 novembre 2024 dans les locaux de l'association situés 6 Cours Albert Delucq à Vic-Fezensac.**

11 séances de Qi Gong seront animées par l'Association Taichi Qi Gong Gers. Une douzième axée autour de l'information et l'accès aux droits des aidants, sera animée par des représentants de la MDPH et du Conseil Départemental.

### VOUS AIDEZ UN PROCHE EN SITUATION DE HANDICAP ?

Si vous prenez du temps pour vous ?  
Venez-vous informer et découvrir  
**gratuitement** le QI GONG et ses bienfaits!

Contenu

- ✓ 11 séances d'1h00 de pratique du QI GONG
- ✓ 1 séance de 2h00 d'information et d'échanges sur les droits des aidants. La MDPH et le Conseil départemental (pôle liquidation PCH et Centre local d'information et de coordination) répondront à vos questions.

Pourquoi  
pratiquer  
le QI  
GONG ?

**Pour :**

- ✓ Se renforcer musculairement et mentalement,
- ✓ Améliorer sa souplesse,
- ✓ Se détendre,
- ✓ Réduire l'anxiété par des exercices respiratoires et de méditation.

Où ?  
Quand ?

**Du 17 septembre au 26 novembre :**

Les mardis après-midis de 14h30 à 15h30 dans les locaux de la Fédération ADMR 6 Cours Albert Delucq à Vic-Fezensac

**Renseignements et inscription :**

Association ADMR Centre gers  
6 Cours Albert Delucq - 32190 Vic Fezensac  
☎ 05.62.06.52.86 ou [admr.centregers@admr32.fr](mailto:admr.centregers@admr32.fr)

A partir du 30 septembre, **c'est l'association Gers Est qui propose des ateliers prévention mémoire à destination des personnes de plus de 60 ans vivant à leur domicile.** Ces ateliers seront animés par une psychologue diplômée et permettront de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire au regard de l'avancée en âge. Des conseils et des exercices de remobilisation cognitive seront proposés.

Ces ateliers auront lieu **les lundis après-midi du 30 septembre jusqu'au 04 novembre 2024 dans les locaux de la Mairie de Cologne**. En plus de ces ateliers collectifs, une séance sera consacrée à la présentation du programme de repérage des fragilités ICOPE.

Ces ateliers sont entièrement gratuits pour les participants.

**Pour tout renseignement complémentaire ou pour s'inscrire, n'hésitez pas à contacter :**

Pour les séances de Qi Gong à destination des aidants de personnes en situation de handicap :

Association ADMR Centre Gers – 05.62.06.52.66 – [admr.centregers@admr32.fr](mailto:admr.centregers@admr32.fr)

Pour les ateliers Mémoire à destination des personnes de plus de 60 ans :

Association ADMR Gers Est – 05.62.05.05.31 – [admr.gerrest@admr32.fr](mailto:admr.gerrest@admr32.fr)



## Ateliers Prévention Mémoire Gratuits **Pour les Seniors de plus de 60 ans**

Du 30/09/2024 au 04/11/2024  
Les lundis de 14h00 à 15h30 à la Mairie de Cologne  
(4 rue Camille Catalan-32430)

- Comprendre comment fonctionne la mémoire
- Outils et techniques de mémorisation
- Présentation du programme de repérage des fragilités ICOPE
- Applications et recommandations

**Renseignements et inscription :**  
Association ADMR Gers Est  
05.62.05.05.31  
[admr.gerrest@admr32.fr](mailto:admr.gerrest@admr32.fr)

