

Des ateliers pour se maintenir en forme après 60 ans



Des ateliers pour se maintenir en forme après 60 ans

CONVENTION TERRITORIALE GLOBALE

Vous avez plus de 60 ans et souhaitez reprendre 2025 du bon pied ?

En partenariat avec la Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie, la Communauté de Communes bénéficie du déploiement des ateliers APAMA par le groupe Néosilver.

- Activité physique adaptée
- Ateliers Mémoire
- Ateliers Alimentation

Ce parcours en 12 séances est gratuit et se déroulera à l'Isle de Noé à la salle des associations à compter du 14 janvier et chaque mardi de 9 heures à 10h30 !

Inscription obligatoire auprès de la Mairie de L'Isle de Noé au 05.62.64.17.21

UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 6 séances

Thèmes abordés:
Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

MÉMOIRE 3 séances

Thèmes abordés:
Découverte des mémoires et "remue-méninges"
Le fonctionnement de la mémoire
Mieux mémoriser et retrouver ses souvenirs

ALIMENTATION 3 séances

Thèmes abordés:
Introduction à la nutrition saine
Présentation des nutriments et des besoins nutritifs spécifiques aux seniors
Planification des repas et astuces pour une alimentation saine et en toute occasion

Inscription gratuite !

Tous les mardis de 9h à 10h30

Séance 1 : 14/01/2025 Séance 7 : 11/03/2025
Séance 2 : 21/01/2025 Séance 8 : 18/03/2025
Séance 3 : 28/01/2025 Séance 9 : 25/03/2025
Séance 4 : 04/02/2025 Séance 10 : 01/04/2025
Séance 5 : 11/02/2025 Séance 11 : 08/04/2025
Séance 6 : 04/03/2025 Séance 12 : 29/04/2025

Renseignements et inscription :
Mairie de L'Isle de Noé
05.62.64.17.21
mairieislede-noe-wanadoo.fr

isle de noe atelier 23.jpg

SPECIAL 60 ans et +

Atelier A.P.A.M.A
(Activité physique Adaptée - Mémoire - Alimentation)

Parcours gratuit en 12 séances pour :
Renforcer son potentiel musculaire
Se rassurer face aux risques de chutes
Comprendre le fonctionnement de la mémoire
Stimuler et entretenir ses fonctions cognitives
Comprendre les principes de la nutrition
Adopter de bonnes habitudes alimentaires

À partir du **14 janvier 2025**
Tous les mardis de 9H à 10H30
(hors vacances scolaires)

Adresse : Salle des Associations
à L'Isle de Noé 32300

Inscription auprès de la mairie de
L'Isle de Noé: **05.62.64.17.21** ou
mairieislede-noe-wanadoo.fr

Partenaires : Carsat, ARS, CNAU, AGIC-AFFICO, Assurance Maladie, Néosilver, Cœur d'Astarac, CC de l'Isle de Noé

isle de noe atelier.jpg