

L'ASCT propose à la rentrée un nouveau rendez-vous hebdomadaire de prévention santé conçu spécifiquement pour les seniors de 75 ans et plus : **les Ateliers Mémoire et Mobilité « MéMo »**

L'objectif est de faire travailler le corps et la tête dans la bonne humeur, selon les besoins et possibilités de chaque participant.e.

Au programme :

- Le mouvement en douceur : des exercices physiques en douceur pour entretenir la souplesse et l'équilibre. Debout, sur chaise... c'est à la carte !
- Des défis cognitifs : des activités ludiques pour stimuler la mémoire, l'attention et la concentration.

Un encadrement par une professionnelle de santé :

L'atelier est animé bénévolement par Elise, Psychomotricienne Diplômée d'Etat, garante d'une pratique sécurisée et adaptée à chacun.e.

C'est gratuit !

Profitez d'un moment pour vous, pour votre santé, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Informations pratiques :

- **Quand ?** les Ateliers commenceront le 17 Septembre 2026 sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions.

Ils se tiendront le jeudi après-midi (plus de détails prochainement...)

Durée de 45 minutes

- **Où ?** la Mairie mettra à disposition la salle du rez-de-chaussée, accessible de plain-pied par l'arrière du bâtiment.
- **Important !** : un certificat médical de non-contre indication à la pratique d'une activité physique de prévention en santé vous sera demandé

A BIENTÔT au MéMo !



Coupon-Réponse Atelier Mémoire et Mobilité « MéMo »

A retourner à l'ASCT (boîte aux lettres devant la mairie ou mail asctorfou@gmail.com) avant le 10/09/2026

- ☐ Oui, je souhaite m'inscrire
- ☐ Je souhaite recevoir plus d'informations avant de me décider

Nom Prénom :

Téléphone :

Adresse email :

Adresse postale (n° et rue) :

Préférences de communication :

- ☐ sms ☐ mail ☐ whatsapp ☐ courrier papier

Points spécifiques que vous souhaiteriez aborder avec la psychomotricienne (facultatif) :

.....

.....

.....

.....

Les informations recueillies sont destinées exclusivement à l'organisation des Ateliers.

La psychomotricienne est soumise au secret professionnel, tout élément médical porté à sa connaissance restera confidentiel.