LES ATELIERS

15 séances de gym adaptée

8 séances mémoire

7 séances nutrition

3 séances gestion des émotions

2 séances accompagnement social

1 séance médicaments

1 escape game sommeil



Le planning complet est disponible en complément, il reste susceptible d'être modifié.

« Le projet APTITUDE-PROXI est cofinancé à 65% par l'Union européenne à travers le Programme Interreg VI-A Espagne-France-Andorre (POCTEFA 2021-2027). L'objectif de POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre ».

LES ATELIERS MULTIDOMAINES

-

L'ART DE BIEN VIEILLIR À SAINT-AFFRIQUE



Soyez les Acteurs de votre Santé !

Nous sommes là pour vous accompagner.

COMMENT ?

Avec un programme GRATUIT sur **6 MOIS**
Pour le maintien et l'amélioration
de votre qualité de vie.

Ateliers d'éducation à la santé:

Apprivoiser vos émotions





Améliorer votre condition physique
et prévenir le risque de chutes

Rendre votre quotidien plus facile





Vous informer sur une alimentation
saine et équilibrée

Comprendre le bon usage du médicament



QUAND ? OÙ ?

2 séances par semaine sur la commune de Saint-Affrique

Les MARDIS

Après-midi

À la salle de la MEP
(1er étage) ; 4 rue Frangi et Ortéga ; 12400 Saint-Affrique

Les VENDREDIS

Après-midi

À la salle de la MEP
(1er étage) ; 4 rue Frangi et Ortéga ; 12400 Saint-Affrique

Une équipe de professionnels
formés aux différentes thématiques.

Pour plus de renseignements, contactez :

Laurie CAZALENS (référente territoriale M2P)
au **06.71.39.23.46** ou par mail :
cazalens.laurie@preva-mpn.com

PLANNING DU PROGRAMME AMICOPE à la salle de la MEP à Saint-Affrique

Mardi 03 Novembre 2026	De 15H00 à 17H00 Activité Physique Adaptée
Vendredi 13 Novembre 2026	De 14H00 à 16H00 Atelier sur le Bon Usage des Médicaments
Vendredi 20 Novembre 2026	De 14H00 à 16H00 Atelier Mémoire
Mardi 24 Novembre 2026	De 14H00 à 15H00 Atelier Nutrition De 15H00 à 16H00 Activité Physique Adaptée
Mardi 1er décembre 2026	De 14H00 à 15H00 Atelier Nutrition De 15H00 à 16H00 Activité Physique Adaptée
Vendredi 11 décembre 2026	De 14H00 à 16H00 Atelier Mémoire
Mardi 15 décembre 2026	De 14H00 à 15H00 Atelier Nutrition De 15H00 à 16H00 Activité Physique Adaptée
VACANCES SCOLAIRES DE NOËL (du 19/12/2026 au 04/01/2027)	
Vendredi 08 Janvier 2027	De 14H00 à 16H00 Atelier Mémoire
Mardi 12 Janvier 2027	De 14H00 à 15H00 Activité Physique Adaptée De 15H00 à 16H00 Atelier Nutrition
Mardi 19 Janvier 2027	De 14H00 à 16H00 Escape Game Sommeil
Mardi 26 Janvier 2027	De 14H00 à 15H00 Activité Physique Adaptée De 14H00 à 15H00 Atelier Nutrition
Vendredi 05 Février 2027	De 14H00 à 16H00 Atelier Mémoire
VACANCES SCOLAIRES D'HIVER (du 06/02/2027 au 22/02/2027)	
Vendredi 26 Février 2027	De 14H00 à 15H00 Atelier Mémoire De 15H00 à 16H00 Atelier accompagnement social
Vendredi 5 Mars 2027	De 14H00 à 16H00 Atelier sur la gestion des émotions
Mardi 09 Mars 2027	De 14H00 à 16H00 Activité Physique Adaptée
Mardi 16 Mars 2027	De 14H00 à 16H00 Activité Physique Adaptée
Vendredi 26 Mars 2027	De 14H00 à 16H00 Atelier sur la gestion des émotions
Mardi 30 Mars 2027	De 14H00 à 16H00 Activité Physique Adaptée
VACANCES SCOLAIRES DE PÂQUES (du 03/04/2027 au 19/04/2027)	
Mardi 20 Avril 2027	De 14H00 à 15H00 Activité Physique Adaptée De 15H00 à 16H00 Atelier Nutrition
Mardi 27 Avril 2027	De 14H00 à 15H00 Activité Physique Adaptée De 15H00 à 16H00 Atelier accompagnement social
Mardi 04 Mai 2027	De 11H00 à 13H00 Atelier Nutrition
Mardi 11 Mai 2027	De 11H00 à 13H00 Moment convivial avec Auberge Espagnole
Vendredi 21 Mai 2027	De 14H00 à 16H00 Atelier sur la gestion des émotions
Mardi 25 Mai 2027	De 14H00 à 16H00 Atelier accompagnement social