

Communiqué de presse – 27/07/2026

Mem'hop

Un esprit vif dans un corps actif !

Pour les seniors de la commune de L'Horme

Amandine, enseignante diplômée en activité physique adaptée au sein du collectif Eté Indien, sera présente le 25 septembre prochain dans la commune de L'Horme, à la **Salle du conseil de la mairie, Cours Marin à 10h45** pour présenter le programme d'activité physique et de stimulation cognitive intitulé « Mem'hop » en collaboration avec « La Clinique du Docteur Memo ».

La stimulation cognitive se réfère à un ensemble d'activités et d'interventions conçues pour maintenir et améliorer les fonctions telles que la mémoire, le langage et l'attention. Ces activités visent à prévenir le déclin cognitif pouvant être lié aux pathologies telles que la maladie d'Alzheimer, à promouvoir la santé du cerveau et à soutenir le bien-être global des personnes.

Lors de la réunion d'information, les participants découvrent le contenu développé par Mme Cacciamani, neuropsychologue, et Eté Indien, visant à stimuler les capacités cognitives liées à la mémoire, à l'attention, au langage, aux fonctions visuo-spatiales ainsi qu'aux fonctions exécutives.

Les contenus proposés sont ludiques, adaptés et approuvés par les participants !

Chacune des séances permet d'allier des exercices de stimulation cognitive d'une part, et des exercices d'activité physique basés sur la mémorisation et sur la coordination d'autre part. Par exemple, l'un des exercices de groupe vise à partager un visuel avec pour consigne de mémoriser un maximum d'informations. A l'issue des deux minutes, le visuel est masqué et des questions sont posées. Nous adaptons le niveau de difficulté lors de la réalisation des exercices, en adéquation avec les résultats obtenus lors du test de départ.

Pendant 3 mois (12 séances), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe collectif à la salle ESCOLA, 30A Cours Marin (salle différente de la conférence de présentation). Cette action est **totalelement gratuite** car financé par la commission des financeurs de la Loire, en partenariat avec la mairie de L'Horme.

Conditions d'inscription : Avoir 60 ans et plus.

Contactez « Eté Indien » et demandez Stéphanie pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 03 10 93 06 60 ou à l'adresse groupe@ete-indien-editions.fr.

Eté Indien : Activité physique adaptée pour les "jeunes" de 55 ans et +

Eté Indien a vu le jour en 2017 avec une mission : **démocratiser l'Activité Physique Adaptée (APA)** pour les publics seniors (55 ans et +). Notre quotidien, partout en France, est d'**accompagner des personnes sédentaires et isolées** sur des durées de 3 à 12 mois pour :

- (Ré)intégrer l'activité physique dans leur quotidien
- Lever les freins physiques et psychologiques
- Les rendre acteurs de leur santé