



## Des ateliers pour les plus de 55 ans



**La Mémoire, autour d'un verre sans alcool**

Pour fêter la fin d'un atelier Mémoire de prévention santé, les participants se sont retrouvés mardi autour d'un petit pot convivial dans une des salles du gymnase de Sarlat. Ces ateliers gratuits destinés aux plus de 55 ans sont financés par l'ASEPT (Association santé éducation prévention sur les territoires Périgord Agenais) dont le siège est à Périgueux 7 place du Général Leclerc. Les actions de l'association sont conçues, soutenues et financées par la CARSAT Aquitaine, la MSA,

le RSI, la CNRCAL, la Mutualité française ou encore l'ARS et Via santé mutuelle, 05 53 02 68 76 ou voir le site [www.asept-perigord-agenais.fr](http://www.asept-perigord-agenais.fr). L'ASEPT propose des parcours avec sept ateliers : équilibre, mémoire, bien-être, nutrition, vitalité (bien vieillir), yoga du rire, bien chez soi, de 7 à 12 séances. L'association locale Chacun sa gym en Périgord noir est intervenante via deux animatrices formées aux ateliers mémoire, bien-être et équilibre. Les animatrices, sportives et sociales, Amélie-Anne

Fumat et Laurence Roches vont se former à l'atelier nutrition. L'association qui propose également des activités sportives à l'année est affiliée à la fédération Sports pour tous. Un atelier de marche nordique propose deux niveaux, (le lundi une marche de 3/4 km adaptée pour les débutants ou diverses pathologies et le niveau 2 a lieu le jeudi en milieu forestier avec un parcours de 7/9 km). De la gym douce avec chaises et sans chaise au gymnase de Sarlat a lieu le jeudi de 10 h 45 à 11 h 45 et le vendredi de 9 h à 10 h ; de la gym pilates a lieu le mercredi à la salle des associations de Carsac de 18 h 15 à 19 h 30 et le jeudi au gymnase de Sarlat de 9 h 15 à 10 h 30.

Prochaines actions : le 26 mai à la salle des fêtes de Saint-Vincent-de-Cosse, journée Bien-être et sport santé ; du 4 au 8 juin : atelier Action invite un ami ou viens avec un ami, gratuit toute la semaine pour les non adhérents ; le 14 juin, assemblée générale de l'association suivie après le repas d'un après-midi ludique de 14 h à 17 h. Contact : 06 46 59 27 53 ou au 06 74 61 05 37 ; [chacunsagym.fr](http://chacunsagym.fr)

**P. P.**