

# LA JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER c'est le jeudi 21 septembre 2023 !

Forts du succès des précédentes éditions, nous vous proposerons des événements festifs et inclusifs dans l'espace public, où le plaisir du vivre-ensemble et la solidarité nous permettront encore **de prendre la maladie à contre-pied !**

Cette année la thématique est  
l'**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)**.

L'activité physique adaptée aide les personnes malades à conserver le plus longtemps possible des capacités motrices et d'orientation, contribuant ainsi à leur maintien à domicile.

Elle permet également aux personnes malades de se sentir bien et de conserver des liens sociaux. Quant aux aidants, ça leur offre une occasion de se défouler ensemble aussi et/ou d'avoir un moment de répit.

## Montpellier

Jeudi 21 septembre à 14h

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

place du Nombre d'Or à Antigone (à côté de l'arrêt Antigone du Tram 1)

**FLASHMOB** adapté (chorégraphie simple, effectuée dans un laps de temps très court) à l'ouverture de l'événement et entre les ateliers.

Ensuite **4 ATELIERS** s'enchaîneront sur un rythme «adapté» après des : échauffements, du renforcement et des étirements :

**1. RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** ces exercices doux vont vous permettre de renforcer l'ensemble de vos muscles : le dos, les abdos, les jambes, les bras, le haut du corps...

**2. PARACHUTE :** cette grande toile synthétique, très solide, avec des poignées tout autour, sert de support à de nombreux jeux et moments d'échanges et de partages, privilégiant la coopération entre les joueurs.



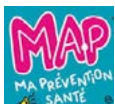
**3. HULA HOOP :** cette activité (des années 60) consiste à faire tourner un cerceau, principalement autour de la taille, par un déhanchement rythmé.



**4. FIT STICK :** exercices en musique où vous tapez avec des baguettes en rythme. C'est une discipline qui allie percussions, danse et cardio.



En parallèle, se dérouleront des **JEUX DE PRÉCISION DE PÉTANQUE MOLLE**.



### SOUTIEN ET INFORMATIONS AVEC UNE PSYCHOLOGUE OU NOS BÉNÉVOLES

Le **BUS MA.P** (ma prévention) de la mairie de Montpellier, nous permettra d'accueillir les personnes qui le souhaiteraient pour des entretiens d'information avec une **psychologue / bénévoles**, en toute confidentialité, dans le bureau spécialement prévu à cet effet à l'intérieur du bus.

Cet événement se déroule avec le soutien de la ville de Montpellier, Montpellier Méditerranée Métropole, Hérault Sport, le Comité Départemental EPGV de l'Hérault et l'association Jouvence.



# Béziers



**Jeudi 21 septembre  
de 10h à 16h30**

## **JOURNÉE PORTES OUVERTES**

**dans nos locaux :**

46 avenue Georges Clémenceau

Venez rencontrer nos bénévoles et découvrir nos actions.



# Alignan-du-Vent

**Dimanche 24 septembre de 11h30 à 17h**

Dans le cadre de la **JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER**, des activités physiques adaptées seront proposées autour d'une **PAËLLA DES VENDANGES**. Nous vous invitons à bouger ensemble à la salle des fêtes d'Alignan-du-Vent.

**REPAS** (paëlla) & **MUSIQUE** avec **Cecil Music** : chants et orgue de Barbarie.

**INITIATION À LA DANSE** avec le groupe **Estrella Flamenco** de Béziers (espagnole, flamenco, salsa, rumba), **ANIMATIONS SPORTIVES** (Pom-Pom Girlettes & fléchettes) & **JEUX SURPRISE**.

(Invitation à télécharger [ici](#) et à retourner avant le 18 septembre)

