

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## « Auto-santé et fluidité en mouvement »

- ❖ Porteur : Association ARCOLAN
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : favoriser l'accès à une activité physique régulière, améliorer l'hygiène de vie et le mieux-être.
- ❖ Contenu de l'action : 3 axes seront développés :
  - Corps en mouvement par le QI GONG ;
  - Respiration et énergie par le yoga ;
  - Automassage et mobilité par le stretching.L'atelier est animé par un animateur sportif diplômé.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 30
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 20
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 20
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cologne
- ❖ Calendrier : du 11 janvier au 19 décembre 2024
- ❖ Inscription : Mme PASCOLINI Sandrine : 05.62.05.13.61 ou [efs.sociale.pascolini@gmail.com](mailto:efs.sociale.pascolini@gmail.com)