

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



## « J'oxygène mon corps et mon esprit »

- ❖ Porteur : CIAS Bastides de Lomagne
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : pratique de l'activité physique adaptée et prévention des chutes.
- ❖ Contenu de l'action : séances en extérieur et en intérieur : mobilité articulaire, renforcement musculaire, cardio, parcours d'équilibre sécurisé, relaxation et souplesse. Test en début, milieu et fin de programme.  
Animé par une animatrice diplômée en activité physique adaptée.
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séance par atelier : 10
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 20
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 20
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 40
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : St Clar et Mauvezin
- ❖ Calendrier : de mars à mai 2024
- ❖ Mobilité : minibus de la communauté de communes mis à disposition
- ❖ Inscription : Mme DOMEJEAN Maryline : 05.62.06.84.68 ou [contact@ccbl32.fr](mailto:contact@ccbl32.fr)