

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



PARCOURS DE PREVENTION

« Sens tes tennis »

- ❖ Porteur : CIAS La Ténarèze
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : améliorer la motricité, le cardio ainsi que la souplesse par la pratique du tennis adapté (balle plus lente, terrain réduit...) et évolutif.
- ❖ Contenu de l'action :
 - Jeux de balles, de dextérité ;
 - Travail sur la motricité ;
 - Exercices de souplesse et de gymnastique ;Le contenu évoluera au fil des séances.
La possibilité sera aussi donnée d'assister à des matchs en tournoi.
L'atelier est animé par un animateur sportif diplômé « tennis adapté ».
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 15
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 15
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : La Ténarèze
- ❖ Lieu de l'action par communes : Condom
- ❖ Calendrier : à partir du 15 janvier 2024
- ❖ Inscription : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr