

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



## « Equilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
  - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
  - ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
  - ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes
  - ❖ **Contenu de l'action** : travail basé sur l'équilibre et la prévention des chutes. Evaluation et test d'équilibre sur la 1<sup>ère</sup> séance pour identifier les besoins principaux de chacun et les travailler en priorité dans l'atelier.
    - Améliorer les capacités physiques liées directement à la prévention des chutes (endurance, coordination, renforcement musculaire, proprioception, ...)
    - Améliorer les déplacements du quotidien, mieux connaître ses capacités et son corps ;
    - Montrer des exercices d'équilibre qu'ils pourront reproduire chez eux régulièrement en toute sécurité ;
    - Apprendre les techniques pour se relever en cas de chute.
- En partenariat avec l'ADMR 32.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
  - ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
  - ❖ **Durée séance** : 1h30
  - ❖ **Nombre total de séances** : 75
  - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
  - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 50
  - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze
  - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Riguepeu, Roquebrune, Castéra-Verduzan, Valence sur Baïse.
  - ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
  - ❖ **Mobilité**: co-voiturage
  - ❖ **Inscription** : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou [pierre.commet@sielbleu.org](mailto:pierre.commet@sielbleu.org)