

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



« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : ADPAM
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...).
Animé par un professeur de yoga.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8 (2 par commune)
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 21
- ❖ **Durée séance** : 45 mn
- ❖ **Nombre total de séances** : 168
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 80
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Lectoure, Auch, Condom.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directiongers@adpam.asso.fr