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

« Prévention des chutes »

- **Porteur :** Résidence La Romévienne Saint Jacques
- **Bénéficiaires de l'action :** Personnes âgées à domicile
- **Thématique :** Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- **Objectif principal :** Approfondir le travail de renforcement musculaire et de prévention des chutes ainsi que poursuivre l'amélioration des capacités physiques des résidents et des habitants du village.
- **Contenu de l'action :** Séances hebdomadaires :
  - Renforcement musculaire d'intensité plus élevée ;
  - Évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chutes de chaque participant ;
  - Travail de coordination et de proprioception ;
  - Travail en double tâche (prioriser les tâches) ;
  - Équilibre statique ;
  - Travail sur les techniques de relevé de sol.

  Certaines séances seront réalisées en extérieur pour être en situation réelle.

  Atelier animé par Siel Bleu.
- **Nombre d'ateliers :** 1
- **Nombre séances par atelier :** 30
- **Durée séance :** 1h30
- **Nombre total de séances :** 30
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier :** 12
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet :** 25
- **Lieu de l'action par EPCI :** La Lomagne gersoise
- **Lieu de l'action par communes :** La Romieu
- **Calendrier :** 2026
- **Inscription : Mme Marie-Christine LAGRANGE** : 06.70.66.07.05 alcdc.direction@gmail.com