

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



## Les séniors bougent dans le Gers.

- ❖ **Porteur** : CODEP EPGV 32
- ❖ **Thématique** : Activités physiques /Équilibre/Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Cours d'activité physique adaptée pour des personnes âgées ne pouvant, en raison de leur pathologie, venir au cours « classiques ».
- ❖ **Contenu de l'action** : Renforcement musculaire, étirements, équilibre, perception de l'espace, marche (appuis, équilibre), marche nordique au printemps.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h15
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch, D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Marambat.
- ❖ **Calendrier** : de janvier à juin.
- ❖ **Inscription** : Mme VILLE ou Mme HAMEL : 06.18.38.46.06 ou [jessica.ville32@gmail.com](mailto:jessica.ville32@gmail.com)