

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



Marche et démarches : A la découverte des lacs

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Thématique** : Activités physiques/Équilibre/Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Préserver l'autonomie par une activité accessible à tous.
- ❖ **Contenu de l'action** : Les objectifs sont d'utiliser des aides pour marcher, marcher en petits groupes, dans différents contextes, améliorer les capacités physiques.
5 séances : temps d'échauffement, travail sur les appuis et « apprivoisement des bâtons de marche. 2 groupes : ceux les plus à l'aise effectueront une marche adaptée à leurs capacités, les marcheurs ayant des problématiques spécifiques de santé ou des troubles et/ou appréhension de l'équilibre feront des marches plus courtes et des exercices/jeux sollicitant l'équilibre et les capacités cardio-respiratoires. Puis retour en grand groupe pour relaxation et étirement.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l' atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Nombre de participants à l' atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
- ❖ **Calendrier** : mars à juillet 2022
- ❖ **Mobilité** : minibus de l'espace ressources Val de Gers pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : Mme ROUSSEAU : 06.87.95.42.15 ou judith.rouss@gmail.com