

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



Marches et démarches : Initiation et découverte

- ❖ **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.
1^{er} cycle de 4 séances d'1h30 pour l'apprentissage de l'utilisation de bâtons de marche et de marche en milieu urbain.
2^{ème} cycle de 3 séances : 3 sorties de 3h00 en sous groupes pour mieux s'adapter aux capacités de marche de chacun (lac de Mirande, de Labéjan et dans la forêt de Berdoues).
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l' atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 1h30 (4 séances) ou 3h00 (3 séances)
- ❖ **Nombre de participants à l' atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirande
- ❖ **Calendrier** : avril et mai 2022
- ❖ **Mobilité** : minibus de la commune de Mirande pour les personnes non mobiles et covoiturage.
- ❖ **Inscription** : Mme ROUSSEAU : 06.87.95.42.15 ou judith.rouss@gmail.com