

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



Découverte des activités physiques adaptées et nutrition

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Thématique** : Activités physiques/Équilibre/Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Faire découvrir les activités physiques adaptées aux seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : 20 séances avec une activité différente à chaque séance :

Séance 1: Gymnastique d'entretien

Séance 2: Évaluations de la condition physique

Séance 3: Parcours Équilibre

Séance 4: Relaxation, gestion du stress, respiration

Séance 5: Gestes et postures dans la vie quotidienne

Séance 6: Renforcement musculaire

Séance 7: Marche avec bâton

Séance 8: Circuit cardio-training

Séance 9: Gymnastique d'entretien

Séance 10: Coordination et réflexes

Séance 11 : Activité pound (avec bâton) adaptée

Séance 12: Parcours Équilibre

Séance 13: Jeux collectifs et d'adresse

Séance 14: Marche avec bâton

Séance 15 : Renforcement musculaire

Séance 16 : Relaxation, gestion du stress, respiration

Séance 17: Circuit cardio-training

Séance 18: Activité pound (avec bâton) adaptée

Séance 19 : Évaluations de la condition physique et bilan

A chaque fin de séance, est distribuée une fiche minute nutrition élaborée par des diététiciens pour sensibiliser les bénéficiaires au « bien s'alimenter ». Animé par animateur titulaires d'une licence ou master STAPS mention APAS.

- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants pour l'atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance
- ❖ **Calendrier** : de mars à octobre
- ❖ **Inscription** : M. EMONET : 06.46.69.68.07 ou romuald.emonet@sielbleu.org