

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 séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : 20 séances avec une activité différente à chaque séance travaillant la souplesse, le renforcement musculaire, cardiovasculaire, coordination, équilibre, relaxation : gym d'entretien, évaluation de la condition physique, parcours équilibre, relaxation-gestion du stress-respiration, gestes et postures dans la vie quotidienne, renforcement musculaire, marche avec bâton, circuit cardio-training, coordination et réflexes, activité pound adaptée, jeux collectifs et d'adresse...
- ❖ **Nombre séances**: 20
- ❖ **Durée séance** : 1H00
- ❖ **Nombre de participants** : entre 6 et 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Monguilhem
- ❖ **Inscription** : M. EMONET : 06.46.69.68.07 – romuald.emonet@sielbleu.org