

« Activités physiques et atelier équilibre »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : des séances de pilates, yoga, stretching et renforcement musculaire assorties de conseils en prévention des chutes et des exercices pour améliorer l'équilibre. Posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...). Animées par une enseignante de yoga qualifiée et d'une formatrice en Gestes et Postures.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 14 et 10 pour Marsolan
- ❖ **Durée séance** : 1h et 1h 15 pour Marsolan
- ❖ **Nombre total de séances** : 114
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 90
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze, Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Auch, Vic-Fezensac, Marsolan
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 / gors@adpam.asso.fr