

« Activ'Santé »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et sportif 32
 - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : améliorer l'équilibre, la souplesse, développer les capacités physiques, cardiaques et articulaires afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
 - ❖ **Contenu de l'action** : information sur le sport santé (alimentation, hygiène de vie, sommeil...) et cycle d'activités sur différents thèmes :
 - découvrir sa ville et son patrimoine en effectuant de l'activité physique en extérieur (marche nordique et renforcement musculaire) ;
 - exercices de relaxation, d'échauffement, d'étirement et tests physiques.
- Séances animées par un éducateur sportif diplômé et une infirmière ASALEE diplômée d'état. S'adresse aux patients des infirmières ASALEE et à d'autres personnes âgées de 60 ans et plus résidant à leur domicile.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : entre 9 et 11
 - ❖ **Durée séance** : 10 de 2h et 1 de 3h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 42
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers, Bastides de Lomagne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Lectoure, Seissan, Mauvezin
 - ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
 - ❖ **Inscription** : Mme Sophie **MEDIAMOLE** : 06.70.06.13.72 / sophie.mediamole@hotmail.fr