

« APA Vergoignan »

- ❖ Porteur : CIAS Aire sur l'Adour
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : prévenir le risque de chute, améliorer les capacités physiques et d'équilibre.
- ❖ Contenu de l'action :
 - Évaluation des capacités physiques, d'équilibre ;
 - Compréhension des risques de chutes ;
 - Renforcement musculaire ;
 - Travail de coordination et de proprioception ;
 - Circuits training ;
 - Démonstration des différentes techniques de relevé de chutes.Séances animées par Siel Bleu.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 30
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 15
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Aire sur l'Adour
- ❖ Lieu de l'action par communes : Vergoignan
- ❖ Calendrier : second semestre 2025
- ❖ Mobilité : transport à la demande
- ❖ Inscription : Mme Séverine ESPERON : 06.69.15.22.95 / severine.esperon@cdcaire.org