

## « Atelier Equilibre à Nougaroulet »

- ❖ Porteur : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
  - ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
  - ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
  - ❖ Objectif principal : prévenir les risques de chute, améliorer la motricité.
  - ❖ Contenu de l'action : séances construites autour :
    - du renforcement musculaire,
    - d'exercices d'équilibre,
    - d'assouplissement des articulations,
    - de coordination.
- Animées par une intervenante titulaire d'un BPJEPS et formée aux activités physiques adaptées.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
  - ❖ Nombre d'ateliers : 1
  - ❖ Nombre séances par atelier : 10
  - ❖ Durée séance : 1h
  - ❖ Nombre total de séances : 10
  - ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
  - ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
  - ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Auch Cœur de Gascogne
  - ❖ Lieu de l'action par communes : Nougaroulet
  - ❖ Calendrier : premier semestre 2025
  - ❖ Mobilité : transport à la demande possible
  - ❖ Inscription : Mme Annie BENOIT : 05.62.60.61.58 / [service.loisirs@cias.grand-auch.fr](mailto:service.loisirs@cias.grand-auch.fr)