

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## PARCOURS DE PREVENTION

### « Atelier Equilibre »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : apporter des conseils pratiques à des personnes qui éprouvent les difficultés à la mobilité ou qui appréhendent les chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances de gymnastique douce : mouvements mesurés des muscles et des articulations dans le but de les stimuler et les renforcer ; stimulation cardio-respiratoire par rythme progressif ; travail de correction de la posture corporelle.  
Animé par un titulaire du BPJES spécialité activités gymnastiques de la forme et de la force / activité physique adaptée.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance 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** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : de janvier à mars 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou [service.loisirs@cias.grand-auch.fr](mailto:service.loisirs@cias.grand-auch.fr)