

« Activité physique adaptée »

- ❖ **Porteur** : CIAS de la Ténarèze
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : prévenir les conséquences de chutes et diminuer les risques de perte d'autonomie par l'activité physique adaptée.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 10 séances de renforcement musculaire, équilibre, souplesse, coordination mémoire ;
 - 2 séances de prévention des risques de chutes dans la vie quotidienne ;
 - 1 formation premiers secours sur une journée.Animé par un salarié de l'UFOLEP licence STAPS avec spécialité enseignante en activité physique adaptée et santé.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 13
- ❖ **Durée séance** : 1 heure et 8 heures pour la formation premiers secours.
- ❖ **Nombre total de séances** : 13
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Marie-Christine LEROUX : 05.62.28.42.70 / mc.leroux@cias-tenarèze.fr