

« Ateliers équilibr'âge pour les personnes fragiles »

- ❖ **Porteur** : Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Est Gersois
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : réduire les critères de fragilités sur l'équilibre et améliorer la motricité des séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances sur le réveil articulaire et musculaire, la stimulation des différents organes de l'équilibre (oreille interne, œil, pied) ; travail sur l'évolution au sol et relevé ; réactivation des réflexes pare-chute ; parcours situationnels et sensibilisation au risque environnemental et à la nutrition.
Séances animées par un kinésithérapeute et un ergothérapeute diplômés.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gimont, Isle Jourdain
- ❖ **Calendrier** : à partir de mars 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Audrey MINGUEZ : 06.84.31.83.52 / minguez.audrey@gmail.com