

« Attention à la marche »

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : utiliser l'activité physique adaptée pour prévenir les risques de chute.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 cycle de 6 séances de 2h animées par une enseignante de Qi Gong : travail sur la stabilité, la concentration et l'équilibre, la respiration.
 - 1 cycle de 10 séances d'une 1h30 animées par un kinésithérapeute : Travail autour de l'équilibre : relier les notions de chutes et d'équilibre ; équilibre et vieillissement ; méthodes pour se relever en cas de chutes ; exercices alliant équilibre, agilité et flexibilité ; renforcement musculaire.
 - 1 cycle de 7 séances de 3h animées par une psychomotricienne sur l'attention : travail autour de jeux physiques ou de société : attention soutenue, attention sélective, attention partagée.
 - 1 cycle de 3 séances de 3h animées par une enseignante en activité physique adaptée : travail sur la marche : échauffement musculaire ; découverte de l'utilisation de bâtons de marche ; travail sur coordination bras/jambes, vitesse de marche, longueur du pas ; étirements.Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs cycles.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 26
- ❖ **Durée séance** : 1h30 à 3h (57 heures sur un atelier)
- ❖ **Nombre total de séances** : 78
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 48
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 144
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers, Coteaux d'Arrats- Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Moncorneil-Grazan ; Gimont, Villefranche d'Astarac.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre.
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Stéphanie VIOLA : 07.77.04.80.60 / psychomotviola@gmail.com