

Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



« Corps en accord »

- ❖ **Porteur** : Kanopé
 - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes à domicile
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie et la qualité de vie en travaillant sur la confiance en soi et la connaissance de son corps et de ses capacités.
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1^{er} cycle de 5 séances : travail sur la force et la souplesse pour réduire les appréhensions à solliciter son corps et les risques de blessures. Animé par une psychomotricienne et une enseignante en activité physique adaptée.
 - 2^{ème} cycle de 5 séances : appuis et équilibre : travail debout et sur chaise pour renforcer la stabilité des appuis statiques. Animé par une enseignante de Qi Gong et un masseur-kinésithérapeute.
 - 3^{ème} cycle de 3 séances: re/découverte du vélo pour une nouvelle approche de l'équilibre, le repérage dans l'espace et l'orientation, travail sur l'attention. Animé par une éducatrice en mobilité à vélo.
 - 4^{ème} cycle de 4 séances: aquagym: travailler stabilité, souplesse, équilibre et travail cardio-respiratoire progressif sans contrainte articulaire. Animé par une enseignante de Qi Gong et un masseur kinésithérapeute.
 - 5^{ème} cycle de 3 séances : reprise après l'été par une séance relation de confiance, 1 séance appuis et équilibre, 1 séance marche. Animé par une psychomotricienne et une enseignante en activité physique adaptée.
 - 6^{ème} cycle de 4 séances : marche autour des lacs du territoire. Avec approvisionnement des bâtons de marche. Animé par une psychomotricienne et une enseignante en activité physique adaptée.
 - 7^{ème} cycle de 5 séances : exercices autour de la respiration. Animé par une enseignante en Qi Gong.
 - 8^{ème} cycle de 3 séances : temps d'échange sur les appréhensions liées au vieillissement. Animé par une psychologue et une enseignante en activité physique adaptée.
- Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs cycles.
Des associations locales viendront se présenter sur certaines séances.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 32
 - ❖ **Durée séance** : 1h30 à 3h00
 - ❖ **Nombre total de séances** : 32
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 84
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats -Gimone
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Simorre
 - ❖ **Calendrier** : de fin janvier à décembre
 - ❖ **Mobilité** : covoiturage
 - ❖ **Inscription** : Mme Stéphanie VIOLA : 07.77.04.80.60 / psychomotviola@gmail.com

Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

