

« Form Activ'Plus : des ateliers pour rester en forme »

- ❖ Porteur : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ Objectif principal :
 - Améliorer le quotidien des seniors en stimulant simultanément leurs capacités physiques et cognitives grâce à une QUIDI BALL qui entraîne la mémoire, l'équilibre, la force, l'attention, les fonctions exécutives et les interactions ;
 - Améliorer le sommeil, la gestion du stress, des émotions, travailler le renforcement musculaire par le QI GONG.
- ❖ Contenu de l'action :
 - Des séances avec la QUIDI BALL ;
 - Des séances de QI GONG : découverte et approfondissement des thématiques santé (conseils d'hygiène et de vie selon la médecine chinoise).

Animé par une animatrice de loisirs sportifs et de Gym tendance yoga, formée à l'usage de la Quidi Ball.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 5
- ❖ Nombre séances par atelier : 12
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 60
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10 pour l'atelier QUIDI BALL, 20 pour le QI GONG.
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 60
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Cœur d'Astarac en Gascogne, Val de Gers, Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Mirande, Lasséran, Cologne, Tournecoupe
- ❖ Calendrier : 2025
- ❖ Inscription : Mme Alix PONCELET: 06.27.88.49.01

poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr