

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



« Equilibr'âge »

- ❖ Porteur : Maison des Jeunes et de la Culture Gascogne Toulousaine
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : améliorer la qualité de vie des séniors par la pratique d'activités physiques adaptées.
- ❖ Contenu de l'action :
 - 5 séances de pratique des arts du cirque pour favoriser le renforcement musculaire, l'agilité et l'équilibre (acrobatie au sol, équilibre avec objets, jonglerie) animé par un animateur formé aux arts du cirque ;
 - 5 séances de danse contemporaine adaptée pour le repérage dans l'espace, coordination, appropriation du corps et travail de la mémoire (pour mémoriser la chorégraphie) animé par un professeur de danse ;
 - 5 séances d'équilibre et renforcement musculaire animé par 2 animateurs titulaires d'une licence professionnelle Vieillesse activités physiques adaptées et Santé. Intervention du CLIC sur l'accès aux droits.
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séance par atelier : 15
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 24
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Gascogne Toulousaine
- ❖ Lieu de l'action par communes : L'Isle-Jourdain
- ❖ Calendrier : de février à juin 2024
- ❖ Mobilité : transport à la demande
- ❖ Inscription : Mme LOPEZ Mylène : 06.44.74.18.31 ou projet@mjclamaisoun.fr