

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : Résidence La Roméviennne Saint Jacques
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : approfondir le travail de renforcement musculaire et de prévention des chutes ainsi que poursuivre l'amélioration des capacités physiques des résidents et des habitants du village.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances hebdomadaires :
 - Renforcement musculaire d'intensité plus élevée ;
 - Évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chutes de chaque participant ;
 - Travail de coordination et de proprioception ;
 - Travail en double tâche (prioriser les tâches) ;
 - Équilibre statique ;
 - Travail sur les techniques de relevé de sol.

Certaines séances seront réalisées en extérieur pour être en situation réelle.

Atelier animé par Siel Bleu.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 25
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : La Romieu
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Marie-Christine LAGRANGE : 06.70.66.07.05
alcdc.direction@gmail.com