

Équilibre en Bleu à Pessoulens et Saint Antoine

- ❖ Porteur : SIEL BLEU
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : Activités physiques adaptées / équilibre
- ❖ Objectif principal : préserver le capital santé des séniors par l'activité physique adaptée basée sur la prévention des chutes.
- ❖ Contenu de l'action : renforcement musculaire, coordination, proprioception, équilibre statique, parcours moteur et démonstration de techniques pour se relever du sol lors d'une chute. L'action est animée par un enseignant diplômé en activités physiques adaptées.
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 36
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 72
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 24
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne, Des Deux Rives
- ❖ Lieu de l'action par communes : Pessoulens, Saint Antoine
- ❖ Calendrier : de mai à décembre
- ❖ Inscription : Mr. COMMET Pierre / 06.77.49.53.72 / pierre.commet@sielbleu.org