

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



« Découverte des activités physiques adaptées et nutrition »

- ❖ Porteur : Siel Bleu
- ❖ Thématique : Activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : faire découvrir les activités physiques adaptées aux seniors.
- ❖ Contenu de l'action : 20 séances avec une activité différente à chaque séance : gymnastique d'entretien ; évaluations de la condition physique ; parcours équilibre ; relaxation, gestion du stress, respiration ; gestes et postures dans la vie quotidienne ; renforcement musculaire ; marche avec bâton ; circuit cardio-training ; coordination et réflexes ; activité pound (avec bâton) adaptée ; jeux collectifs et d'adresse et bilan.
A chaque fin de séance, est distribuée une fiche minute nutrition élaborée par des diététiciens pour sensibiliser les bénéficiaires au « bien s'alimenter ».
Animé par animateur titulaires d'une licence ou master STAPS mention APAS.
- ❖ Nombre d'atelier : 1
- ❖ Nombre séances pour l'atelier : 20
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre de participants pour l'atelier : 15
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Lomagne Gersoise
- ❖ Lieu de l'action par communes : Fleurance
- ❖ Calendrier : sur l'année 2024
- ❖ Inscription : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org