

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



## Etre acteur de son bien-être et de sa santé

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : limiter la perte d'autonomie des séniors en développant la prévention bien-être et santé globale.
- ❖ **Contenu de l'action** : présentation du programme ICOPE animé par un médecin ; conseil en nutrition animé par une diététicienne ; les bienfaits de l'activité physique-séance d'activité physiques et conseils prévention des chutes animé par un kinésithérapeute ; bien-être et santé animé par une psychologue ; réflexologie animé par un réflexologue ; parcours d'orientation en partenariat avec la médiathèque, intervention du CLIC sur les droits. Chaque séance est clôturée par une séance de yoga de 45 mn dispensée par un kinésithérapeute.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 7
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Calendrier** : avril 2023
- ❖ **Mobilité** : véhicule communautaire
- ❖ **Inscription** : Madame BARRI Elisabeth : 05.62.69.72.21 ou [residence-beladour@orange.fr](mailto:residence-beladour@orange.fr)