

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



Activité physique adaptée, prévention des chutes

- ❖ **Porteur** : SAD GESTES
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : Personnes âgées de 60 ans et plus résidant à domicile.
- ❖ **Thématique** : Activité physique / Prévention des chutes
- ❖ **Financement année précédente** : Oui
- ❖ **Objectif principal** : Sensibiliser à la prévention des chutes et acquérir les gestes et postures adaptés pour éviter de chuter.
- ❖ **Contenu de l'action** : Proposer des séances d'activité physique adaptée multisports dans l'objectif de diminuer les risques de chutes, de renforcer les capacités physiques, l'équilibre, la souplesse et la coordination. Séances avec des sports d'opposition (judo, lutte, boxe, etc.), sports artistiques (danse, cirque, CR, etc.), sports collectifs (basketball, handball, rugby, etc), sports de raquettes (badminton, pickleball, tennis, etc), sports innovants (blazepods, tchouckball, écran interactif, etc) puis des séances spécifiques prévention des chutes et équilibre. 2 évaluations seront réalisées : initiale et finale. Animé par une professionnelle titulaire d'une licence STAPS en activité physique adaptée et santé.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 14
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 14
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 9
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Samatan
- ❖ **Calendrier** : Septembre à décembre 2026
- ❖ **Mobilité** : La caravane sport santé peut aller chercher les personnes et les ramener (minibus 6 places + cabine approfondie pour transporter le matériel).
- ❖ **Inscription** : SAD Gestes – 05 62 07 82 73