

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



PARCOURS DE PREVENTION

« Atelier prévention des chutes »

- ❖ Porteur : CIAS La Ténarèze
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : apporter des conseils pratiques aux personnes âgées éprouvant des difficultés à la mobilité ou qui appréhendent les chutes.
- ❖ Contenu de l'action : évaluer les capacités d'équilibre et le risque de chutes, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol, souplesse globale du corps, travail des muscles posturaux, équilibre dynamique, circuit trainings.
Animé par Siel Bleu.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séance par atelier : 12
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 12
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 12
- ❖ Lieu de l'action par EPCI: La Ténarèze
- ❖ Lieu de l'action par communes : Condom
- ❖ Calendrier : de janvier à juin 2024
- ❖ Mobilité : co-voiturage
- ❖ Inscription : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr