

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



« Activités physiques adaptées »

- ❖ Porteur : Club Bon Accueil
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : initiation à la pratique du yoga.
- ❖ Contenu de l'action : prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout et sur chaises, exercices d'équilibre et travail de souplesse. Méditation.
Animé par un kinésithérapeute à la retraite formé au yoga.
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séance par atelier : 20 + 10
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 30
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Saint Clar
- ❖ Calendrier : de janvier à décembre 2024
- ❖ Mobilité : co-voiturage
- ❖ Inscription : Mme BROUTÉE Monique : 06.84.21.02.70 / mbroutee@gmail.com