

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



« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : proposer des séances de sport adaptées et diversifiées afin d'améliorer la forme, d'acquérir de bonnes pratiques, de conserver une autonomie et de rompre avec l'isolement.
- ❖ **Contenu de l'action** : jeux ludiques pour transmettre des informations sur le sport santé. 5 thèmes :
 - Découvrir sa ville et son patrimoine (renforcement musculaire avec le mobilier urbain, rallye photos, marche urbaine, ...)
 - Connaître son corps et prendre soin de soi (relaxation, tests physiques, ...)
 - S'évader en pleine nature (marche, randonnée, marche nordique, ...)
 - Coopérer, sortir de l'isolement (jeux ludiques, sorties extérieures, ...)
 - Retarder sa dépendance (exercices de proprioception, amélioration des capacités physiques, ...).

Co-animée par un éducateur sportif diplômé et une infirmière Asalée. S'adresse aux patients des infirmières Asalée et à d'autres personnes âgées de plus de 60 ans.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 45
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 75
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Preignan, Fleurance, Lectoure, Seissan.
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2024
- ❖ **Inscription** : Mme MEDIAMOLE Sophie : 06.70.06.13.72 ou sophie.mediamole@hotmail.fr