

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



## « Prévention des chutes »

- ❖ Porteur : KANOPE
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : acquérir une meilleure conscience de son corps, comprendre et intégrer l'importance de l'équilibre dans la prévention des chutes, améliorer sa capacité physique.
- ❖ Contenu de l'action : 6 séances animées par une formatrice en Qi Gong autour de la respiration et la conscience corporelle ; 10 séances animées par une kinésithérapeute sur la relation entre chutes et équilibre, fonctionnement de l'équilibre en lien avec le vieillissement, mise en pratique de techniques pour se relever en cas de chute puis des exercices alliant équilibre, agilité et flexibilité, renforcement musculaire ; 6 séances animées par une psychomotricienne autour de l'attention et du jeu pour maintenir les capacités perceptives, cognitives et motrices. 3 séances de marche animées par une psychomotricienne autour de la correction des postures, équilibre et capacités d'adaptation, la flexibilité attentionnelle. La dernière séance autour de l'attention et du jeu se déroulera à la ludothèque itinérante. L'association de randonnées simorraine sera présente sur la dernière séance de marche.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 26
- ❖ Durée séance : entre 1h30 et 3h (au total 50h)
- ❖ Nombre total de séances : 26
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 12
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Coteaux Arrats Gimone
- ❖ Lieu de l'action par communes : Simorre
- ❖ Calendrier : de février à juin 2024
- ❖ Mobilité : co-voiturage
- ❖ Inscription : Mme IMPERINETTI Maï Lan : 06.15.42.29.82 ou [mailan@spirelyos.fr](mailto:mailan@spirelyos.fr)