

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



## « Equibr'Age »

- ❖ **Porteur** : Midi Pyrénées Prévention
  - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
  - ❖ **Thématique** : prévention des chutes
  - ❖ **Objectif principal** : prévenir le risque de chute en associant de l'activité physique adaptée et une stimulation cognitive.
  - ❖ **Contenu de l'action** :
    - 1 atelier « Osez bouger autrement » : pratique des arts martiaux par des combinaisons douces selon la méthode Feldenkrais ;
    - 2 ateliers « Quidi Ball » : stimulation physique et cognitive à partir d'un jeu de ballon (2 ballons imprimés avec des proverbes, 1 avec les lettres de l'alphabet, 1 ballon réminiscence) ;
    - 1 atelier « J'équilibre ma forme » : travail d'équilibre statique et dynamique, renforcement musculaire et apprentissage de technique de relevé de sol.
- Animés par des professionnels formés à l'activité physique adaptée et aux méthodes citées.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
  - ❖ **Nombre séances par atelier** : 12 (Osez bouger autrement) + 24 (2 ateliers Quidi Ball) + 13 (atelier JEMF)
  - ❖ **Durée séance** : 1h et 1h30
  - ❖ **Nombre total de séances** : 49
  - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
  - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
  - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne, Côteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine.
  - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Mauvezin, Gimont, L'Isle Jourdain.
  - ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre 2024
  - ❖ **Inscription** : Mme PONCELET Alix : 06.27.88.49.01 ou par mail : [poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr](mailto:poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr)