

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



Nutri activ'âge

- ❖ Porteur : Midi Pyrénées Prévention
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : prévenir le risque de chute par une activité physique et une meilleure connaissance des besoins nutritionnels.
- ❖ Contenu de l'action :
 - 1 conférence animée par une gériatre sur les enjeux du bien vieillir en partenariat avec le Centre de prévention AGIRC ARRCO ;
 - 1 atelier équilibre : travail sur l'équilibre, l'agilité, le renforcement musculaire et les techniques de relevé du sol. Animé par un professionnel diplômé dans l'activité physique adaptée ;
 - 1 atelier Nutri activ : alimentation et activité physique, les besoins spécifiques des seniors, les bons réflexes de consommation. Animé par un professionnel qualifié dans la nutrition et le bien-être.

Possibilité de réaliser des bilans de prévention et le STEP 1 d'ICOPE avec le Centre de prévention AGIRC ARRCO.

- ❖ Nombres d'ateliers : 2 + 1 conférence
- ❖ Nombre séances par atelier : 12 (atelier équilibre) + 6 (atelier Nutri activ')
- ❖ Durée séance : 1h30 et 2h
- ❖ Nombre total de séances : 18
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 15
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Lomagne Gersoise
- ❖ Lieu de l'action par communes : Lectoure
- ❖ Calendrier : à partir d'avril 2024
- ❖ Inscription : Mme PONCELET Alix : 06.27.88.49.01 ou par mail : poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr