

PROGRAMME - MAINTIEN DE L'AUTONOMIE -

Propose une approche, de la personne âgée et du grand âge, pour impulser l'éducation santé et freiner la perte d'autonomie ainsi qu'un maintien au domicile dynamique.

Amener les personnes à une pratique physique adaptée, liée à une meilleure image de soi, et, **Intégrer** l'activité physique adaptée dans un projet de vie, hygiène de vie.

Se décline 3 thématiques différentes dans une séance:

- **activités physiques adaptées avec en transversalité la prévention des chutes :**

renforcement musculaire (privilégiant les membres inférieurs) ; stimulation des fonctions d'équilibration par le déséquilibre : stimulation des fonctions nerveuses par des exercices de coordination ; gestion de la concentration et du stress ; entretien global de la souplesse.

- **stimulation des fonctions cardio-respiratoires :**

provoquer l'essoufflement, gérer l'essoufflement (jeux, danse), entraînement afin de repousser le seuil de fatigue à la marche (distance, temps)

- **stimulation sensorielle et cognitive, gestion du stress:**

travail sur les différents sens, perception et proprioception, stockage des informations, travail d'amplitude respiratoire lié au stress, massage et relaxation. Découverte et pratique de techniques douces : conscience et représentation corporelle ; travail respiratoire ; pratique de yoga, sophrologie, relaxation, eutonie stimulation des processus de mémorisation...



Association Loi 1901 n° W662001977
Programmes de Prévention SANTE