



LES ATELIERS

MÉMOIRE EN
MOUVEMENT

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale



www.defi-autonomie-seniors.fr



Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28

Picardie : 03.22.82.62.23

défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France



L'atelier destination équilibre est composé de 12 séances d'1 heure se composant chacune de 3 temps :

- Début de séance : échauffement général
- Corps de séance : nous souhaitons proposer durant tout le cycle des exercices variés permettant de travailler l'endurance, la flexibilité, l'amplitude des mouvements, la coordination (latéralisation/ dissociation), la force musculaire des membres supérieurs et inférieurs, la mémoire (en la stimulant et en développant des stratégies de mémorisation) le repérage dans l'espace, les réflexes et la confiance en soi.
- Phase de retour au calme : étirements, assouplissements.

Il a pour finalité d'associer la stimulation physique et cognitive.

Objectifs transversaux :

- Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global ;
- Développer et entretenir le lien social ;
- Réduire les sentiments d'anxiété et de tension ;
- Procurer des expériences de réussite ;
- Améliorer l'image de soi et développer la confiance en soi ;
- Apprendre aux individus à rechercher activement des solutions ;
- Aider les personnes disposant de faibles compétences verbales ;
- Prévenir la dépression récurrente.

Objectifs spécifiques :

- o Améliorer la condition physique subjective et objective ;
- o Contribuer au renforcement musculaire ;
- o Améliorer les capacités cardio-respiratoires ;
- o Améliorer la souplesse articulaire ;
- o Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière.