GymsurChaise

Exercices doux et adaptés pour personnes à mobilité réduite

Aider les personnes âgées ou handicapées à maintenir leurs capacités et à conserver leur autonomie le plus longtemps possible tout en créant un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant…

La Gym sur Chaise rassemble les personnes valides ou en fauteuil pour découvrir des exercices qui permettent une conservation de l'autonomie la plus longue possible. De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne. Les séances seront conçues autour d'un thème en créant un lien social à l'intérieur du groupe et avec le professionnel Siel Bleu. Ce dernier prend à cœur de varier les explications et les différents types d'activités physiques, tout en rendant les séances ludiques et attrayantes autour d'un panel d'exercices et de jeux collectifs.

Objectifs

- Préserver et améliorer les capacités physiques en lien avec des gestes quotidiens
- Stimuler la cognition et la mémoire
- Stimuler la fonction sociale
- Favoriser l'identification des personnes à l'intérieur du groupe

Thèmes Généraux Abordés

- Sollicitation articulaire : fluidité des gestes
- Sollicitation musculaire en étirement ou en contraction : résistance
- Mouvements fins
- Respiration, relaxation
- Stimulation verbale : prise de parole, invitation à répondre à des questions, jeux

Public Concerné

Personnes dont l'autonomie ne permet pas de participer aux cours de gymnastique debout et qui recherchent un impact principalement curatif.

Modalités

- **Effectif** : 15 personnes maximum en fonction de l'autonomie des bénéficiaires
- **Fréquence** : 1 à 3 séances hebdomadaires à des horaires fixes et dans un même lieu
- **Durée de la séance** : 60 minutes

Contact

FINCATO Marine (Département 17)
07 62 77 10 36
Marine.fincato@sielbleu.org
www.sielbleu.org

Siel Bleu
Donnons de la vie aux années !