

ATELIER GYM DOUCE

Présentation générale de l'activité gym douce :

- Fréquence : 1 à 2 fois par semaine.
- Horaire : de 10h30 à 11h30.
- Lieux : au foyer et au CANTOU.
- Publics concernés : l'ensemble des résidents sont amenés à pouvoir participer à ces ateliers.
- Encadrement : Ergothérapeute Diplômé d'Etat.

Description de l'atelier :

- Installation des résidents en cercle afin de permettre une meilleure communication.
- Echauffement articulaire complet.
- Exercices adaptés et divisés en 2 parties :
 - Membres supérieurs
 - Membres inférieurs
- Jeux de coordination avec ballons, toile parachute...
- Etirements

Objectifs :

- Maintenir ou développer la mobilité articulaire.
- Contribuer au renforcement musculaire et au maintien des capacités physiques.
- Permettre les échanges intergénérationnels.
- Maintenir les liens sociaux et la communication.

