

Mon KIT

Autonomie

Le kit Autonomie permet l'accompagnement de personnes en situation de fragilité, au travers de séquences d'activité physique dédiées au maintien de l'autonomie et à l'entretien de la marche.



Il est conçu pour une prise en charge individualisée et en mini groupe.

Groupe : de 1 à 4 participants

Objectifs :

- Préserver et améliorer les capacités physiques en lien avec les gestes du quotidiens
- Renforcer la masse musculaire, l'équilibre et la proprioception
- Stimuler les fonctions cognitives et les relations sociales

Composition du kit

- 8 Bâtons



- 4 Liaisons



- 4 Anneaux souples
(4 couleurs)



- 4 Balles picot
(2 jaunes 2 vertes)



- 4 Balles souples
(2 bleues 2 rouges)



- 1 Sacs de transport



+ 1 livret d'exercice