

# **Projet piscine**

La piscine se déroule tous les lundis après-midi, nous quittons le foyer vers 14h15 pour nous rendre à la piscine communale de Bohon. Les résidents capables de se mouvoir et continents ont la possibilité pendant 1 heure de nager dans le grand bassin, de réaliser des mouvements d'aquagym ou d'autres peuvent encore faire de petits jeux dans le petit bassin. Charlotte prend en charge le vestiaire des filles quant à l'éducateur accompagnant (François) celui-ci se charge des garçons qui ont souvent besoin de plus d'aide. C'est un moment de détente, à la fin un bain à bulles est également prévu.

## **Les bienfaits de la piscine :**

- Absence d'impacts sur les articulations et le dos.
- Adapté à tous les âges.
- Préserve et améliore la santé.
- L'effet d'apesanteur permet de travailler l'ensemble du corps tout en douceur.
- Augmente la capacités cardio-vasculaires et respiratoires.
- Bénéfique pour la santé mentale (diminue les tensions, évite les excès de colère, limite la dépression).
- Redonne de la vigueur.