

Loire Atlantique (44)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social					
	Ainés Campbonnais	Gym douce seniors	<p>3 cycles de 10 séances d'une heure chacune de gym douce.</p> <p>Le but est de permettre à des personnes isolées, ou non, de faire de la relaxation et de faire bouger en douceur les articulations, de favoriser le bien-être à ces retraités.</p> <p>Les séances seront animées par une monitrice de sport qui proposera des exercices appropriés à l'âge et aux conditions physiques des seniors.</p> <p>Le parcours comporte de 4 jours agréables d'activités physiques et de bien-être ainsi que d'une nuit sur site.</p> <p>Chaque participant bénéficiera d' :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un temps de sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique et de conseils personnalisés, - Une séance de Réveil Corporel encadré par un éducateur sportif, - Une séance découverte d'activités physiques innovantes (Gym mémoire, Body zen, Bungypump), - Un temps d'information et de sensibilisation sur les signes de la dénutrition, - Un atelier "Cuisine Santé" encadré par une diététicienne (initiation et dégustation), - Un temps de bilan et de retour d'expérience. <p>Une journée sportive sera organisée le 7 mars organisée avec l'UOCLL, l'ERGV et le Comité Départemental de Rugby à XIII.</p> <p>Au programme de cette journée : Marche de 5/6 kilomètres le matin à destination du stade Pierre Quinion, pique-nique convivial et 5 ateliers de découverte et de pratique l'après-midi : parcours multisports, marche sportive avec les bâtons BUNGYPUMP, atelier bien-être d'automassage, une exposition en lien avec Paris 2024, le Silver XIII.</p>	10/2023-07/2024	CAMPBON
	ORPAN	Parcours Santé bien-être	<p>Une journée thématique Sport Santé intitulée "L'activité physique, outil clé du Bien vieillir" organisée en partenariat avec l'UFOLEP le 11 mars.</p> <p>Au programme de cette journée : une conférence santé "Activités physiques et vieillissement" présentée par un docteur et un documentaire/débat "Les Battantes", suivi de 4 ateliers l'après-midi autour de différents thèmes : nutrition, équilibre, sommeil, ainsi qu'un atelier sur les dispositifs "Sport Santé" et "Sport sur Ordonnance" comprenant un test d'évaluation physique individuel.</p>	sept-24	ST MICHEL CHEF CHEF
	ORPAN	Mois thématique "activité physique et sport"	<p>Dans le cadre des Jeux Olympiques 2024, la ville de Nantes sera ville hôte en accueillant 4 matchs de football. La Direction Parcours de Vie des Aînés du CCAS de Nantes propose ainsi une aventure sportive et festive dédiée aux seniors nantais, les "Olympiades Seniors". Cet événement vise à rassembler des résidents en établissement ainsi que des seniors à domicile autour de 4 sports olympiques dans un format revu et adapté.</p>	mars-24	NANTES
	CCAS de Nantes	Les Olympiades Seniors	<p>Dans chaque commune ou section, un coordinateur référent de l'association reçoit les demandes des bénéficiaires. Il recherche un bénévole disponible et le met en relation avec le bénéficiaire pour convenir des modalités de déplacement. Le bénévole utilise son véhicule pour aller chercher le bénéficiaire à son domicile et le conduire à son rendez-vous médical, administratif, pour faire ses courses, pour rendre visite à la famille... Il l'accompagne jusqu'à son retour à son domicile.</p>	02/2024-06/2024	NANTES
	Pannecé Teillé Transport Solidaire	Transport solidaire	<p>L'association A Vos Soins va développer son projet "L'Arbre aux Sens", déjà mis en place sur le quartier de la Bouletterie à St Nazaire, sur la commune de Crossac. Elle souhaite ancrer ce projet sur un territoire où il n'y a pas ou très peu d'activités dédiées aux seniors. Les bénéficiaires seront au cœur du projet car ils participeront à la conception et l'aménagement du lieu, au choix des activités et professionnels intervenants, ainsi qu'à l'évaluation du projet tout au long de l'année.</p>	01/2024-08/2025	PANNECE TEILLE RIAILLE MESANGER JOUE SUR ERDRE TRANS SUR ERDRE POUILLE LES COTEAUX LA ROCHE BLANCHE
	Association A vos Soins	L'arbre aux sens de Crossac	<p>Les activités dédiées aux seniors commenceront dès le mois de mai 2024:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activités physiques adaptées, ateliers mémoire, ateliers diététique et nutrition, musicothérapie, yoga, Qi Gong, réflexologie palmaire et plantaire, ateliers socio-esthétique, initiation à la boxe, méditation et sophrologie. 	01/2024-08/2025	CROSSAC

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CORERS Pays de La Loire	Bien vieillir : Sport Senior Santé	Mettre en place 3 conférences (Sorinières-44, Divattes-44 et Brulon-72) suivies, pour ceux et celles qui le souhaitent, de séances découvertes gratuites d'activité sportive et cognitive adaptées aux seniors de plus de 50 ans. Seront dispensés 2 cycles de 10 séances aux Sorinières, 10 séances à Divattes et 10 séances à Brulon. Les séances seront encadrées par un agent de développement/éducateur sportif et des animateurs bénévoles de clubs aux alentours. Réflexion sur l'habitat senior : animation de 3 ateliers d'informations sur la Loire-Atlantique permettant de souligner et de faire émerger les attentes des seniors en termes d'habitat et d'engager un processus de parcours résidentiel adapté aux besoins, et ce dans une perspective de prévention des situations de solitude et d'isolement.	01/2024-08/2025	LES SORINIÈRES DIVATTE
Hacoopa	"Impliquer nos aînés : l'habitat senior choisi"	Le projet se compose de 2 parties: - Conférence Grand Public Siel Ma Mémoire : 5 conférences autour de la mémoire associant temps d'information et explications globales des différents types de mémoire et de leur fonctionnement, suivies d'un temps de mise en pratique d'activité Siel Ma Mémoire. - Ateliers Siel Ma Mémoire : 14 cycles de 12 séances, 6 groupes déjà en place sur le 44 et 6 nouveaux groupes Sud Loire, un cycle dans le 49 et un cycle dans le 53. Chaque cycle sera composé de 12 séances d'1h00.	01/2024-08/2025	Départemental
Siel Bleu	Siel Ma Mémoire	Des cafés d'échanges autour de l'habitat des seniors et de la colocation. Ces cafés sont organisés au cœur des villes de Nantes tous les 2 mois et Saint Nazaire tous les 3 mois, en lien avec des acteurs locaux. Ils permettent de faire découvrir les actions et les valeurs de l'association. Ce sont aussi des moments de rencontre entre personnes qui sont dans une démarche de recherche et de questionnement sur leur mode d'habiter. Un cycle d'ateliers territorialisés sur 3 jours autour de la thématique « Avancer en âge et penser son habitat de demain ». Les participants sont amenés à réfléchir à leur parcours résidentiel, à leur habitat actuel, à découvrir ce qui existe sur leur territoire et à penser à ce qu'ils souhaiteraient pour demain. Le déjeuner est collectif. Ces cycles sont prévus sur les métropoles nantaise et nazairienne. Un parcours spécifique pour les personnes s'interrogeant plus particulièrement sur la vie en colocation entre seniors. Organisés à Nantes et Saint Nazaire, ces ateliers découverte de la colocation durent 1 jour et demi. La lutte contre la sédentarité : Activité Physique Adaptée Le programme prévoit une 1ère séance d'évaluation grâce au dispositif ICOPE puis, selon les besoins repérés, les aidants seront orientés vers : des ateliers d'activités physiques adaptés des ateliers de Yoga pour la souplesse et la gestion du stress. Le maintien en santé par l'alimentation : Nutrition Les ateliers Nutrition seront proposés une fois par trimestre. Ils traiteront des besoins nutritionnels avec l'avancée en âge et donneront des astuces de cuisine rapide et saine. Des repas conviviaux seront organisés durant l'été. L'ensemble sera suivi d'une découverte d'une activité autour de la danse et/ou musique. Pour renforcer la prévention, des mini conférences avec des professionnels de santé seront proposés une fois par trimestre sur un des problèmes de santé rencontrés fréquemment par les aidants : maladie chronique (hypertension, problème cardiaque), cancer, santé mentale... La prévention de l'épuisement : des ateliers de Gestion du stress : relaxation, sophrologie et socio esthétique, des formations à destination des aidants : formation Prévention de l'épuisement et formation sur les maladies neuro-évolutives. des ateliers Café d'échanges sur des thématiques sensibles pour les aidants (entrée en institution, culpabilité...) des Groupes de parole.	09/2024-08/2025	Départemental
Association Loki Ora	Accompagner les seniors dans leur choix d'habiter	Un cycle d'ateliers territorialisés sur 3 jours autour de la thématique « Avancer en âge et penser son habitat de demain ». Les participants sont amenés à réfléchir à leur parcours résidentiel, à leur habitat actuel, à découvrir ce qui existe sur leur territoire et à penser à ce qu'ils souhaiteraient pour demain. Le déjeuner est collectif. Ces cycles sont prévus sur les métropoles nantaise et nazairienne. Un parcours spécifique pour les personnes s'interrogeant plus particulièrement sur la vie en colocation entre seniors. Organisés à Nantes et Saint Nazaire, ces ateliers découverte de la colocation durent 1 jour et demi. La lutte contre la sédentarité : Activité Physique Adaptée Le programme prévoit une 1ère séance d'évaluation grâce au dispositif ICOPE puis, selon les besoins repérés, les aidants seront orientés vers : des ateliers d'activités physiques adaptés des ateliers de Yoga pour la souplesse et la gestion du stress. Le maintien en santé par l'alimentation : Nutrition Les ateliers Nutrition seront proposés une fois par trimestre. Ils traiteront des besoins nutritionnels avec l'avancée en âge et donneront des astuces de cuisine rapide et saine. Des repas conviviaux seront organisés durant l'été. L'ensemble sera suivi d'une découverte d'une activité autour de la danse et/ou musique. Pour renforcer la prévention, des mini conférences avec des professionnels de santé seront proposés une fois par trimestre sur un des problèmes de santé rencontrés fréquemment par les aidants : maladie chronique (hypertension, problème cardiaque), cancer, santé mentale... La prévention de l'épuisement : des ateliers de Gestion du stress : relaxation, sophrologie et socio esthétique, des formations à destination des aidants : formation Prévention de l'épuisement et formation sur les maladies neuro-évolutives. des ateliers Café d'échanges sur des thématiques sensibles pour les aidants (entrée en institution, culpabilité...) des Groupes de parole.	06/2024-05/2025	NANTES ST NAZAIRE
Maison des Aidants	Programme de prévention à destination des aidants	Un cycle d'ateliers territorialisés sur 3 jours autour de la thématique « Avancer en âge et penser son habitat de demain ». Les participants sont amenés à réfléchir à leur parcours résidentiel, à leur habitat actuel, à découvrir ce qui existe sur leur territoire et à penser à ce qu'ils souhaiteraient pour demain. Le déjeuner est collectif. Ces cycles sont prévus sur les métropoles nantaise et nazairienne. Un parcours spécifique pour les personnes s'interrogeant plus particulièrement sur la vie en colocation entre seniors. Organisés à Nantes et Saint Nazaire, ces ateliers découverte de la colocation durent 1 jour et demi. La lutte contre la sédentarité : Activité Physique Adaptée Le programme prévoit une 1ère séance d'évaluation grâce au dispositif ICOPE puis, selon les besoins repérés, les aidants seront orientés vers : des ateliers d'activités physiques adaptés des ateliers de Yoga pour la souplesse et la gestion du stress. Le maintien en santé par l'alimentation : Nutrition Les ateliers Nutrition seront proposés une fois par trimestre. Ils traiteront des besoins nutritionnels avec l'avancée en âge et donneront des astuces de cuisine rapide et saine. Des repas conviviaux seront organisés durant l'été. L'ensemble sera suivi d'une découverte d'une activité autour de la danse et/ou musique. Pour renforcer la prévention, des mini conférences avec des professionnels de santé seront proposés une fois par trimestre sur un des problèmes de santé rencontrés fréquemment par les aidants : maladie chronique (hypertension, problème cardiaque), cancer, santé mentale... La prévention de l'épuisement : des ateliers de Gestion du stress : relaxation, sophrologie et socio esthétique, des formations à destination des aidants : formation Prévention de l'épuisement et formation sur les maladies neuro-évolutives. des ateliers Café d'échanges sur des thématiques sensibles pour les aidants (entrée en institution, culpabilité...) des Groupes de parole.	07/2024 - 06/2025	NANTES

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
RIG Malville	prévention et solidarité	<p>Salon Prospère</p> <p><input type="checkbox"/> auto-massage mains-pieds-visage, <input type="checkbox"/> conseil en image de soi (maquillage, colorimétrie vestimentaire), <input type="checkbox"/> bio-hygiène corporelle, peau et budget en meilleur équilibre, <input type="checkbox"/> maquillage, <input type="checkbox"/> beauté des mains, etc.</p> <p>Un temps pour soi : 3 cycles de 4 séances pour accueillir individuellement des habitants confrontés à des situations particulières, difficilement abordables en atelier collectif, et pour lesquels un temps de socio-esthétique pour soi sera source de mieux-être et d'intégration à la vie collective. Ces séances pourront concerner des personnes plus éloignées de préoccupations d'hygiène ou esthétiques, en proie aux rejets sociaux, ou dont le pas vers l'atelier collectif reste difficile à franchir (condition d'hygiène renforcée des ongles, utilisation de cire pour l'épilation du visage) afin d'établir une première étape en relation privilégiée avec l'animatrice, tout en gardant l'objectif de rejoindre à un moment le collectif.</p>	07/2024-06/2025	NANTES
Ufolep 44	Maisons Sport Santé Société UFOLEP 44	<p>« A Mon Rythme » est un programme de 3, 6 ou 12 mois d'activités sportives adaptées. Les participants pratiquent de 1 à 3 séances hebdomadaires : une séance de multisports et 2 séances de marche santé. Ces séances s'adressent aux personnes seniors ou non. L'objectif de ces séances est d'utiliser la multitude des activités physiques pour développer et s'approprier les capacités physiques utiles aux gestes de la vie quotidienne. A chaque séance, un thème de parole est abordé (nutrition, sommeil...). Chaque semaine, l'équipe UFOLEP 44 lance également un thème de parole court (5 à 10 minutes) sur une thématique : l'activité physique, maux de dos, hydratation, respiration etc.</p>	08/2024-09/2025	NANTES REZE
Les Aînés Brivetains	Animations diverses en faveur des personnes âgées de la commune	<p>La demande de financement porte sur l'acquisition de matériel permettant d'effectuer les animations tout au long de l'année. Elle concerne l'achat d'un ordinateur, d'écrans, de micros, d'un graveur, d'un vidéoprojecteur et des câbles nécessaires. Le projet se déroule en 3 temps :</p> <p><input type="checkbox"/> 3 séances pour constituer un groupe qui se réunira de manière hebdomadaire au sein du RIG. L'objectif est d'apprendre à se connaître et définir un territoire d'intérêt pour ce chantier commun. A chaque séance, une balade sera organisée pour éprouver un trajet : la marche du RIG jusqu'à un point d'intérêt. Elle permettra notamment de vérifier les assises, la praticabilité et l'éclairage du chemin.</p>	01/2024-12/2024	STE ANNE SUR BRIVET
Association Aléas	Pays[âges] - création de mobiliers urbains avec nos aîné-e-s	<p><input type="checkbox"/> 3 séances de conception : le groupe fabriquera un prototype rapide d'un mobilier pour se mettre à l'épreuve du réel et de ses envies. Les membres d'Aléas, diplômés d'état en architecture, travailleront ensuite à la conception technique de l'objet.</p> <p><input type="checkbox"/> 6 séances de fabrication en chantier participatif : la phase de fabrication constituera le point culminant de ce projet. A l'issue de la création du mobilier, viendra le moment de planter. La pépinière Jeunesse Horizon est partenaire sur cette étape et participe au lien intergénérationnel.</p> <p>A chaque séance, un moment de convivialité sous la forme d'une collation viendra clôturer l'atelier. De la même manière, en fin de cycle, une fois le mobilier monté et planté, un vernissage ouvert au public sera organisé pour partager ce travail avec le plus grand nombre.</p>	05/2024-11/2024	NANTES

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Pôle prévention CCAS St Nazaire	Programme de prévention et de lutte contre l'isolement des seniors nazairiens.	<p>Activité 1 : Activités physiques adaptées : Le Pôle Prévention Seniors propose un programme de prévention contre la perte d'autonomie à travers les activités physiques adaptées. Il souhaite proposer un nouveau programme, dans la continuité de celui déposé lors de l'appel à projets 2023, décliné autour de 3 actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La gymnastique douce, <input type="checkbox"/> Le yoga sur chaise, <input type="checkbox"/> La sophrologie. <p>Activité 2 : Lutte contre l'isolement des séniors Nazairiens : Le Pôle Prévention Seniors souhaite proposer sur l'année un programme mensuel proposant des rencontres conviviales autour de l'alimentation. Des ateliers de cuisine seront donc proposés deux fois par mois et complétés par deux conférences spécifiques aux seniors sur la nutrition et la dénutrition.</p> <p>Activité 3 : Le Grand jeu de l'alimentation dans le cadre du Mois Bleu 2024. L'activité s'inscrira dans le programme du Mois Bleu (Octobre 2024). Le Grand Jeu de l'Alimentation sera mené dans la journée du jeudi 24 Octobre 2024 de 10h à 18h. Un pique-nique convivial sera prévu le midi. Le Grand Jeu sur l'alimentation sera animé par des professionnels de l'animation et une diététicienne.</p> <p>3 cycles de 10 séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche avec bâton, <input type="checkbox"/> Danse, <input type="checkbox"/> Sophrologie. 	09/2024-08/2025	ST NAZAIRE
Fédération ADMR de Loire Atlantique – Place des Aidants	Prévention de la perte d'autonomie et le maintien du lien social chez les aidants.	<p>Chaque cycle, composé de 10 aidants, sera proposé sur les 3 communautés de communes.</p> <p>La PFRA (PlateForme Répit Alzheimer) proposera un accueil de l'aidé sur la totalité de l'activité. Cet accueil est réalisé par une assistante de soin en gérontologie.</p> <p>Le projet consiste à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apporter des conseils concrets, de proximité et personnalisés, pour favoriser l'appropriation et le passage à l'action (outillage des publics dans une logique d'autodétermination). - Proposer un accompagnement multi-formats pour adresser la diversité des besoins des personnes et intéresser un public aujourd'hui moins sensible aux solutions existantes. - Mise en place de partenariats locaux, d'actions communes et de prescription, pour atteindre les publics les plus éloignés : CCAS, associations locales, centres socioculturels, professionnels de santé, etc. 	09/2024-08/2025	MAISON SUR SEVRE
Silver Anana	Des idées d'activités pour votre retraite	<p>Il est mis en place de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Une séance collective de prise en main de l'outil numérique de proposition d'activités, développé par l'association. <input type="checkbox"/> Un outil accessible chez soi pour continuer à rechercher les activités proposées sur son territoire. <input type="checkbox"/> Un suivi individuel pour accompagner le retraité jusqu'à son inscription dans une activité. <p>Activité / Programme Tremplin 2ème partie : Cycle de 10 semaines. Atelier de prévention des chutes et maintien de l'autonomie (atelier d'équilibre et renforcement musculaire/cardio et marche nordique) adapté aux besoins et aux objectifs de chaque senior : 1 séance en salle d'Activités Physiques Adaptées (équilibre, renforcement musculaire et réentraînement à l'effort)</p>	09/2024-08/2025	LA HAYE FOUASSIERE
LabSport	L'Activité Physique Adaptée à visée de santé physique, psychique et sociale pour les seniors	<p>+ 1 séance de marche. 20 cycles au total sur le territoire : 10 à Saint-Nazaire, 3 à Pornichet et Herbignac, 2 à St- André-Des-Eaux et à la Chapelle-des-Marais.</p> <p>Activité / Programme Manger Mieux Bouger Plus. 5 ateliers à St Nazaire sur l'alimentation avec une diététicienne et de 3 ateliers d'activités physiques.</p> <p>Les objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apprendre à cuisiner plus sainement, <input type="checkbox"/> Prévenir le risque de dénutrition et/ou les risques cardiovasculaires liés à l'âge, <input type="checkbox"/> Enlever les freins et identifier les bienfaits. à la pratique de l'activité physique. 	09/2024-08/2025	ST NAZAIRE

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CCAS de Thouaré sur Loire	Les balades seniors	<p>Transport accompagné : renforcer l'offre en proposant un accompagnement à des actions ponctuelles menées sur le territoire.</p> <p>Balades culturelles : deux sorties commentées d'un monument, d'un site historique ou d'un musée.</p> <p>Balades cinématographiques : Le service Culture de la mairie de Thouaré-sur-Loire propose des séances de ciné seniors 4 fois par an.</p> <p>Ateliers "Remue-méninges" : en partie auto-animés par des seniors bénévoles et dirigés par une psychologue spécialiste du vieillissement, ces ateliers mensuels proposent des activités écrites et orales afin de stimuler la mémoire dans un contexte bienveillant.</p> <p>Balades Bien-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 ateliers animés par un musicothérapeute : méthode thérapeutique qui utilise la musique dans le but d'apporter détente et sérénité et de favoriser l'expression émotionnelle. <input type="checkbox"/> 2 ateliers yoga du rire : suite d'exercices qui combine le rire avec la respiration de yoga. <input type="checkbox"/> 2 ateliers de sophrologie : technique de relaxation statique et dynamique cherchant à développer la sérénité, le mieux-être et la détente. <p>Ateliers numériques : initiation au numérique animée par une formatrice professionnelle.</p> <p>Balades gourmandes :</p> <p>Organisation de 2 événements autour de l'alimentation pour faire découvrir des produits (miel, confiture, chocolat, thé...), participer à une cueillette, prendre un temps de goûter partagé dans une ambiance conviviale.</p> <p>L'événement du 20 février 2024, appelé « Le Vill'âge », répond à 3 objectifs : rompre l'isolement, proposer un moment convivial d'échange, apporter des informations sur le bien être à travers des thèmes divers.</p>	09/2024-08/2025	THOUARE SUR LOIRE
Commune de Machecoul	Le Vill'âge	<p>Dès 14h, les seniors bénéficient d'information sur différents stands avec des thèmes très divers. Il peut s'agir de stand sur la mode avec la présence d'une couturière par exemple pour l'adaptation de vêtement, d'une socio-esthéticienne pour le conseil en image, et des boutiques de la commune.</p> <p>Il y a également des stands sur le sport adapté, la lecture, du conseil en mobilité avec les chauffeurs solidaires... Les seniors peuvent également participer à des jeux animés par un professionnel.</p> <p>A 15h, une conférence sur "Prendre à bras le corps son vieillissement" est animée par une sociologue. A la suite, un goûter est offert par la mairie.</p> <p>A 17h, l'association « Les infusées » organise un bal.</p> <p>Enfin, à partir de 18h30, les seniors peuvent partager un repas gourmand. Il est suivi d'un spectacle mettant en scène le vieillissement du corps à travers la danse.</p> <p>Poul'p en reprise :</p> <p>Ce programme est développé pendant 3 mois et se compose de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 bilans physiques en début et en fin de parcours, - Un cycle de 20 séances d'activités physiques adaptées : cardio, renforcement musculaire, équilibre et stretching (2 séances par semaine et une séance par semaine recommandée en autonomie), - 3 modules « d'engagement durable » composés de 2 entretiens motivationnels (avant et après le programme), d'un atelier Nutrition santé et d'une sensibilisation au déplacement doux (vélo et marche). <p>Poul'p en équilibre :</p> <p>Mise en place d'ateliers de prévention des chutes et d'une sensibilisation sur l'alimentation avec 2 supports :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'activité physique adaptée (6 cycles de 10 séances + 1 sur l'alimentation), - OUI la danse (1 cycle de 6 séances) <p>Le programme D-marche est un programme motivationnel, interactif, source de nombreuses informations favorisant « la volonté d'être acteur de sa santé ». L'aspect « Plaisir » de l'activité de marche est valorisé et recherché par les échanges et le partage d'expériences au sein du groupe en lien avec le partenaire et le formateur. Le programme D-marche est une réponse transversale à l'ensemble des axes préventifs exprimé par les personnes âgées et répond à l'une des orientations prioritaires : lutter contre la sédentarité en favorisant un mode de vie plus actif des seniors.</p>	20/02/2024	MACHECOUL ST MEME
Association Le Poul'p	Mangez Bougez en Pays de Retz	<p>Poul'p en reprise :</p> <p>Ce programme est développé pendant 3 mois et se compose de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 bilans physiques en début et en fin de parcours, - Un cycle de 20 séances d'activités physiques adaptées : cardio, renforcement musculaire, équilibre et stretching (2 séances par semaine et une séance par semaine recommandée en autonomie), - 3 modules « d'engagement durable » composés de 2 entretiens motivationnels (avant et après le programme), d'un atelier Nutrition santé et d'une sensibilisation au déplacement doux (vélo et marche). <p>Poul'p en équilibre :</p> <p>Mise en place d'ateliers de prévention des chutes et d'une sensibilisation sur l'alimentation avec 2 supports :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'activité physique adaptée (6 cycles de 10 séances + 1 sur l'alimentation), - OUI la danse (1 cycle de 6 séances) <p>Le programme D-marche est un programme motivationnel, interactif, source de nombreuses informations favorisant « la volonté d'être acteur de sa santé ». L'aspect « Plaisir » de l'activité de marche est valorisé et recherché par les échanges et le partage d'expériences au sein du groupe en lien avec le partenaire et le formateur. Le programme D-marche est une réponse transversale à l'ensemble des axes préventifs exprimé par les personnes âgées et répond à l'une des orientations prioritaires : lutter contre la sédentarité en favorisant un mode de vie plus actif des seniors.</p>	09/2024-06/2025	PORNIC
A la Découverte de l'Age Libre	Programme motivationnel D-marche	<p>Poul'p en reprise :</p> <p>Ce programme est développé pendant 3 mois et se compose de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 bilans physiques en début et en fin de parcours, - Un cycle de 20 séances d'activités physiques adaptées : cardio, renforcement musculaire, équilibre et stretching (2 séances par semaine et une séance par semaine recommandée en autonomie), - 3 modules « d'engagement durable » composés de 2 entretiens motivationnels (avant et après le programme), d'un atelier Nutrition santé et d'une sensibilisation au déplacement doux (vélo et marche). <p>Poul'p en équilibre :</p> <p>Mise en place d'ateliers de prévention des chutes et d'une sensibilisation sur l'alimentation avec 2 supports :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'activité physique adaptée (6 cycles de 10 séances + 1 sur l'alimentation), - OUI la danse (1 cycle de 6 séances) <p>Le programme D-marche est un programme motivationnel, interactif, source de nombreuses informations favorisant « la volonté d'être acteur de sa santé ». L'aspect « Plaisir » de l'activité de marche est valorisé et recherché par les échanges et le partage d'expériences au sein du groupe en lien avec le partenaire et le formateur. Le programme D-marche est une réponse transversale à l'ensemble des axes préventifs exprimé par les personnes âgées et répond à l'une des orientations prioritaires : lutter contre la sédentarité en favorisant un mode de vie plus actif des seniors.</p>	09/2024 - 12/2025	ST NAZAIRE

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	Automobile Club Association Française des Automobilistes	Les Ateliers de la Mobilité	<p>Connaissance du Code de la route : La session se compose de 2 parties : - Les panneaux de signalisation, pour réviser et analyser les panneaux de signalisation des plus simples aux plus complexes (lecture des panneaux selon la forme, la couleur et la distance d'implantation, nouveaux panneaux...).</p> <p>- Les situations de conduite, pour comprendre et s'évaluer sur les règles en circulation aux intersections (les placements et croisements, les ronds-points, sens giratoires...), et les situations à risque, afin de mieux identifier et prévenir les comportements associés aux accidents (l'accidentologie spécifique à la classe d'âge, l'alcool, les médicaments, les distracteurs).</p> <p>Les 5 sens en circulation : L'objectif de la session est de mieux comprendre les aptitudes et les capacités sollicitées pour la conduite et les évolutions liées à l'âge : perception, champ visuel et pathologies à surveiller traitement des informations utiles à la conduite</p>	03/2024-03/2025	VERTOU
	Humagogie	Webinaires pour soutenir le Bien vieillir à destination des retraités	<p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le Gérontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le Gérontopôle met à disposition l'expertise gérontologique des membres de son équipe en fonction du sujet traité.</p> <p>Une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaîne Youtube Tutoriel pour ceux qui ont manqué le webinaire. Ainsi, les contenus perdurent dans le temps et sont accessibles à un maximum de personnes. Humagogie diffuse également des tutoriels pour les aidants. Ces tutoriels sont courts, simples et porteurs d'images positives de la vieillesse et du handicap. Ils permettent de rassurer et de soutenir la gestion du quotidien, même en l'absence de professionnel. Ils sont diffusés la dernière semaine de chaque mois.</p>	02/2025-01/2026	Régional
	Les Petits Frères des Pauvres	Lutter contre l'isolement social des personnes âgées de plus de 50 ans en situation de précarité	<p>Le droit aux vacances pour tous : L'association propose aux personnes âgées isolées de pouvoir participer à un séjour de vacances d'une dizaine de jours durant la période estivale. Les séjours sont proposés dans des maisons appartenant à l'association Les Petits Frères des Pauvres. 10 séjours pour 11 personnes chacun sont programmés pour cette année 2024.</p> <p>Ateliers numériques de levée des freins et montée en compétences des personnes accompagnées et bénévoles retraités : L'association accompagne les personnes âgées et leurs bénévoles à l'usage de l'outil numérique. Pour cela, ils développent des ateliers (individuels et collectifs) permettant de lever les freins d'accès au numérique à travers une démarche ludique, en fonction des habitudes, des besoins et des centres d'intérêts des personnes. Ces ateliers sont adaptés et se basent notamment sur les supports pédagogiques réalisés par le site « Les Bons Clics » (plateforme d'accompagnement au numérique qui propose des contenus adaptés au public).</p> <p>Diagnostics territoriaux : Les Petits Frères des Pauvres souhaite réaliser des diagnostics territoriaux afin d'identifier les zones les plus fragiles en termes d'isolement et de précarité. L'association a identifié 3 territoires pour réaliser les diagnostics sur l'année 2024 : Communauté de Communes des Mauges (49), Saumur (49), et Communauté de Communes Estuaire et Sillon (44).</p>	01/2024-12/2024	Régional

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Kiné Ouest	Prévention à destination des seniors	<p>Atelier évènementiel Prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, commune, associations de personnes âgées, etc.), d'une conférence de 2h réalisée par un kinésithérapeute à destination des personnes de plus de 60 ans de la commune et d'un atelier de 12 séances de 1h30 encadré par un kinésithérapeute formé à la méthode Equilibrage - prévention des chûtes. Ces séances comportent des exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et de proprioception, ainsi que des conseils de prévention et d'éducation à la santé. 22 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p> <p>Atelier Manger Bouger : Les kinésithérapeutes proposent des ateliers de prévention physique. Dans un souci de pluridisciplinarité, l'association a recours à une diététicienne pour promouvoir le rôle de l'alimentation dans la santé. Le programme prévoit une conférence, suivie d'un bilan individuel pour les seniors qui souhaitent s'engager. Ces derniers sont ensuite orientés sur le groupe</p> <p>de niveau correspondant : le groupe de niveau 1 pour les seniors repérés avec un fort risque de chute (12 séances) et le niveau 2 pour les moins fragiles (6 séances). Pour compléter les séances d'activités physiques, 4 séances avec une diététicienne sont intégrées. 3 sessions réparties sur la Loire Atlantique (Nantes et Saint Michel Chef-Chef) sont proposées.</p> <p>Ateliers Aidant : L'investissement quotidien des aidants familiaux peut porter atteinte à leur santé.</p> <p>Le programme prévoit une conférence grand public puis un bilan-conseil individualisé. En continuité, les ateliers sont ciblés sur les pratiques d'exercices pour améliorer le quotidien : 2 séances ciblant les transferts au lit et au fauteuil, la chute et le relevé du sol, et 2 séances ciblant le bien-être, l'activité physique des participants et la relaxation. 1 session sur Saint Philbert de Grand Lieu</p>	05/2024-08/2025	Départemental
ASEPT	Cap Bien être	<p>Comprendre les liens entre qualité de vie, bien être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles. Identifier, comprendre et gérer le stress. Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer. Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.</p> <p>Ils se présentent sous la forme d'un cycle de 4 ateliers de 2h30 rassemblant chacune un petit groupe de 8 à 12 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Emotions, bien être et santé Atelier 2 : Gestion du stress Atelier 3 : Bien vivre avec soi Atelier 4: Bien vivre avec les autres</p>	Année 2024	PONT ST MARTIN GETIGNE ST JULIEN DE CONCELLES CARQUEFOU

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers mémoire Peps Eurêka	<p>Permettre de prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver ; de reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives et mentales ; de s'enrichir et se divertir.</p> <p>Le programme Peps Eurêka comporte 10 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 12 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Présentation générale du PEPS Eurêka, Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation, Atelier 3 : L'attention et la mémoire de travail, Atelier 4 : La mémoire visuo-spatiale, Atelier 5 : La mémoire topographique, Atelier 6 : La mémoire des noms propres, Atelier 7 : La mémoire des mots courants, Atelier 8 : La mémoire des chiffres et la logique numérique, Atelier 9 : La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu, Atelier 10 : La mémoire prospective.</p>	Année 2024	ST BREVIN LES PINS LE CROISIC LES TOUCHES BOISSIERES DU DORE CROSSAC ST LYPHARD VERTOU
	ASEPT	Ateliers Nutrition	<p>Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité.</p> <p>Le programme de base des Ateliers Nutrition comporte 10 séances de 1 heure 30 à 2 heures à destination d'un groupe de 10 à 12 personnes</p> <p>Thématiques abordées :</p> <p>les fruits et légumes, les protéines animales, les protéines végétales, la famille des féculents, les produits laitiers, les matières grasses, les achats alimentaires, la conservation des aliments, les bienfaits de l'activité physique.</p>	Année 2024	REMOUILLE NOZAY ANCENIS GUERANDE ERBRAY SUCE SUR ERDRE ST HERBLAIN

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
ASEPT	Ateliers Vitalité	<p>Permettre d'acquérir de nouveaux réflexes pour préserver son capital santé afin de retarder l'apparition de troubles liés à l'avancée en âge et ainsi prévenir la perte d'autonomie.</p> <p>Le programme des ateliers Vitalité comporte 6 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes</p> <p>Atelier 1 – Mon âge face aux idées reçues : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie, Atelier 2 – Ma santé, agir quand il est temps : les indispensables pour préserver sa santé (dépiages, bilans, vaccins, traitement...), Atelier 3 – Nutrition , la bonne attitude : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, Atelier 4 – L'équilibre en bougeant : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, Atelier 5 – Bien dans sa tête : identifier les activités qui favorisent le bien-être (sommeil, relaxation, mémoire...), Atelier 6 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté : prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr ou A vos marques, prêt, partez : des exercices ludiques et accessibles à tous ou Vitalité et éclats pour soi ! : des techniques et conseils pour prendre soin de soi.</p>	Année 2024	RIAILLE LE LANDREAU MALVILLE ST HILAIRE DE CLISSON NOZAY PONT ST MARTIN COUERON LA CHEVROLIERE
ASEPT	Ateliers prévention des chutes "PIED" (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)	<p>Améliorer la qualité de vie et la santé ; Améliorer l'équilibre et la force des jambes ; Aménager son domicile et d'adopter des comportements plus sûrs ; Renforcer les sentiments de confiance en soi à l'égard des chutes ; Aider au maintien d'une bonne santé des os ; De reprendre et de maintenir une pratique régulière d'activités physiques.</p> <p>Les ateliers Prévention des chutes comportent 12 séances de 1h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Première séance consacrée à l'évaluation Atelier 2 – « Faites un PIED de nez aux chutes » Atelier 3 – « De la tête aux PIEDS, gardez vos os en bonne santé » Atelier 4 – « Dans votre salon, gardez les PIEDS sur terre » Atelier 5 – « Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED » Atelier 6 – « Trouvez chaussure à votre PIED » Atelier 7 – « Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin » Atelier 8 – « Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDS dans le plat » Atelier 9 – « Restez sur vos 2 PIEDS avec vos médicaments » Atelier 10 – « Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDS fermes » Atelier 11 – « Des PIEDS et des mains pour rester en forme » Atelier 12 – Dernière séance consacrée à l'évaluation</p>	Année 2024	AVESSAC

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Numérique	<p>Se familiariser à l'usage d'Internet grâce à l'appropriation de la tablette tactile Devenir autonome dans ses démarches administratives en ligne, accéder plus facilement à ses droits Rompre l'isolement et créer du lien social de proximité Participer à une dynamique sociale durable de proximité Avoir confiance en ses propres capacités et développer davantage d'estime de soi S'équiper en matériel numérique et pérenniser l'usage</p> <p>Les ateliers numériques comportent 10 séances de 2h à destination d'un groupe de 8 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Prendre en main la tablette tactile Atelier 2 – Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile Atelier 3 – Se connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet Atelier 4 – Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail Atelier 5 – Paramétrer la tablette acquise durant la formation Atelier 6 – Se familiariser avec le store : rechercher, sélectionner télécharger une application, ouvrir et supprimer une application Atelier 7 – Installer et utiliser Skype Atelier 8 – Acheter en ligne Atelier 9 – Apprivoiser l'accès aux droits sur Internet Atelier 10 – Bilan et échanges</p>	Année 2024	DERVAL ERBRAY MOISDON LA RIVIERE LA PLANCE GETIGNE LE CROISIC LEGE GUENROUET ANCENIS ST LYPHARD CHAUMES EN RETZ MECHECOUL MAUVES SUR LOIRE PETIT MARS STE PAZANNE LA TURBALLE PIRIAC SUR MER ST BREVIN CAMPBON PRINQUIAU LE TEMPLE DE BRETAGNE ST ETIENNE DE MONTLUC BOUSSAY LEGE CAMPBON DREFFEAC LE POULIGUEN MONTAIR DE BRETAGNE

Maine et Loire (49)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social			Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :		
	CCAS d'Angers	Bien manger et bien bouger pour bien vieillir !	- Ateliers Mémoire,	10/2024-12/2024	ANGERS
	Khera	Se mobiliser pour sa santé : rendre la personne actrice de sa santé	- Atelier Jeux équilibre,	02/2024-08/2025	ANGERS
	Fédération Départementale Familles Rurales	Ensemble, Bien Vieillir	- Challenge seniors, Qi Gong, Do-In, promenons nous dans le quartier,	01/2024-08/2025	Départemental
	Petr du Segreén	Les deux font la Pair	- Atelier Bien être, socio-esthétique, action « Mois, santé vous bien », sophrologie.	01/2024-12/2024	Pays de l'Anjou Bleu
	Siel Bleu	Equilibre en Bleu	Actions favorisant le maintien du lien social : En Equilibre avec soi-même et Gym ma Ville : séances d'Activités Physiques Adaptées - deux séances tous les 15 jours. Le corps et l'esprit en balade : yoga et approche de la nature - cinq séances d'1h30 en extérieur en septembre et octobre 2024, puis en avril, mai, et juin 2025 : accueil des participants, marche sensorielle, arrêt pour posture de yoga, découverte et prise de conscience de la nature. Trouver, bouger : trois temps forts sous la forme d'ateliers ludiques pour découvrir des associations du territoire qui proposent des activités physiques adaptées aux seniors pour les inciter à pérenniser une activité physique - un temps d'auto-évaluation suivi de deux temps de 3h30 avec quatre associations par atelier. De la fourche, à la fourchette ! : Nutrition et Bien vieillir. Dans le cadre de la Semaine Bleue : <input type="checkbox"/> Deux interventions de 1h30 sur la nutrition et visite d'un jardin en permaculture. <input type="checkbox"/> Un atelier nutrition de 8 séances de 1h30 sur différents thèmes autour de l'alimentation des seniors. Le schéma du dispositif « Sport sur ordonnance » s'organise comme suit : <input type="checkbox"/> Le Pôle Santé, en lien avec le Service des sports de la mairie de Longué, met à disposition une salle de sport. <input type="checkbox"/> Le Pôle Santé communique, diagnostique, prescrit et oriente les patients vers cet atelier. <input type="checkbox"/> Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire du Maine et Loire établit une convention mettant à disposition une éducatrice sportive formée APA. Il communique également auprès de la plateforme « On y va ». <input type="checkbox"/> L'éducatrice sportive s'occupe des inscriptions, fait passer les tests de condition physique aux participants (début et fin l'atelier) et anime les séances d'APA. Un carnet d'accompagnement et de suivi fait le lien entre l'éducatrice sportive, le patient et le médecin du pôle. <input type="checkbox"/> L'éducatrice sportive oriente les participants sur les différentes activités proposées dans les clubs aux alentours pour qu'ils puissent poursuivre l'activité physique après l'atelier. <input type="checkbox"/> Un temps de restitution est prévu entre le personnel de santé et l'éducatrice sportive pour faire la synthèse, le bilan. l'évaluation. et pour préconiser des recommandations pour la suite de ce projet. Action : Conférence "L'isolement des personnes âgées" : Sensibilisation aux causes, risques et conséquences de l'isolement. Les seniors des résidences autonomie et du territoire sont attendus, et aussi les familles ou encore des aidants ou des professionnels du secteur. Action : Activités "Prendre soin de soi" : yoga et socio-esthéticienne. Le but de ces ateliers est de re-pratiquer une activité, ritualiser des temps pour soi, renforcer la confiance et l'estime de soi. 10 personnes du territoire et 20 personnes habitant l'établissement sont attendues par résidence.	09/2024-08/2025	Départemental
	CCAS Village Pierre Rabhi	En marche vers le bien-être	Action : Conférence "L'isolement des personnes âgées" : Sensibilisation aux causes, risques et conséquences de l'isolement. Les seniors des résidences autonomie et du territoire sont attendus, et aussi les familles ou encore des aidants ou des professionnels du secteur. Action : Activités "Prendre soin de soi" : yoga et socio-esthéticienne. Le but de ces ateliers est de re-pratiquer une activité, ritualiser des temps pour soi, renforcer la confiance et l'estime de soi. 10 personnes du territoire et 20 personnes habitant l'établissement sont attendues par résidence.	06/2024-09/2025	ST BARTHELEMY D'ANJOU
	Pôle de Santé du Longuéen	Sport sur ordonnance pour les seniors	<input type="checkbox"/> L'éducatrice sportive s'occupe des inscriptions, fait passer les tests de condition physique aux participants (début et fin l'atelier) et anime les séances d'APA. Un carnet d'accompagnement et de suivi fait le lien entre l'éducatrice sportive, le patient et le médecin du pôle. <input type="checkbox"/> L'éducatrice sportive oriente les participants sur les différentes activités proposées dans les clubs aux alentours pour qu'ils puissent poursuivre l'activité physique après l'atelier. <input type="checkbox"/> Un temps de restitution est prévu entre le personnel de santé et l'éducatrice sportive pour faire la synthèse, le bilan. l'évaluation. et pour préconiser des recommandations pour la suite de ce projet. Action : Conférence "L'isolement des personnes âgées" : Sensibilisation aux causes, risques et conséquences de l'isolement. Les seniors des résidences autonomie et du territoire sont attendus, et aussi les familles ou encore des aidants ou des professionnels du secteur. Action : Activités "Prendre soin de soi" : yoga et socio-esthéticienne. Le but de ces ateliers est de re-pratiquer une activité, ritualiser des temps pour soi, renforcer la confiance et l'estime de soi. 10 personnes du territoire et 20 personnes habitant l'établissement sont attendues par résidence.	04/2024-03/2025	LONGUES JUMELLES
	Résidence Autonomie Port La Vallée- CCAS Loire Authion	Vieillir avec des envies d'agir	Action : Action fédératrice autour de l'activité physique avec l'association "Sport et loisirs" . Le but est de lutter contre la sédentarité, susciter l'envie de s'engager dans une action pour faciliter la mise en activité et en relation. 15 personnes du territoire et 45 personnes habitant dans l'établissement sont attendues par résidence.	03/2024-12/2024	LOIRE AUTHION
	Association Habit'Age	L'accompagnement des seniors dans leur choix d'habiter	Actions financées uniquement pour les seniors sur le territoire (environ 1/3 des participants) en excluant les habitants de la résidence autonomie, car celle-ci bénéficie du Forfait Autonomie. Un temps de sensibilisation sur l'habitat et le vieillissement avec la projection d'un film et/ou le témoignage d'anciens participants aux ateliers, d'une durée d'intervention de 3 heures, auprès d'un public de 20 à 25 personnes. Un atelier collectif "Avancer en âge et penser son habitat de demain" , d'une durée de 3 jours non-consécutifs, afin d'aider les personnes de plus de 60 ans à réfléchir sur la thématique et à soutenir la prise de décisions. Ces 3 journées sont rythmées par des partages d'expériences individuelles, des rencontres, des mises en perspectives individuelles afin d'aboutir à un réel cheminement progressif. Des "rendez-vous habitat seniors" qui sont la continuité des ateliers et qui visent à poursuivre l'accompagnement des retraités dans leur réflexion sur leur habitat. Ces temps collectifs d'information, de rencontres et d'échanges permettront de poursuivre l'action débutée sur ce sujet. La durée de chaque "rendez-vous habitat senior" est de 4 demi-journées ou 2 journées complètes. Des "cafés numériques seniors" : organisés dans un espace convivial tourné vers la pratique et les usages du numérique. Ces 10 temps de "cafés numériques" permettront à près de 15 seniors de pratiquer en toute liberté et d'apprendre grâce à l'accompagnement d'une professionnelle du territoire et de bénévoles.	09/2024-08/2025	LES BOIS D'ANJOU

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CCAS de Baugé	Nutrition et Bien vieillir	<p>Une conférence d'une demi-journée sur la nutrition dans le cadre de la Semaine Bleue. Les différents thèmes abordés seront : les bases de l'alimentation équilibrée, l'alimentation en prévention de la dénutrition et de la perte cognitive, garder une alimentation adaptée à ses besoins à petit budget.</p> <p>Une série d'ateliers de cuisine collaborative à l'intention de personnes souffrant d'isolement et/ou en situation de précarité. Six ateliers de cuisine de 2h30 regroupant chacun dix seniors seront mis en place.</p> <p>Atelier Nutrition partagé aidant/aidé, leur permettant de mettre en pratique les notions abordées.</p>	10/2024-06/2025	BAUGE EN ANJOU
Etablissement de Santé Baugeois Vallée	Atelier culinaire partagé aidants/aidés	<p>L'action se déroulera sur une journée. Le matin sera consacré à la préparation du repas avec les aidants et les aidés, avec les diététiciennes, les ergothérapeutes et les professionnels de la plateforme Accord' Ages, suivi du déjeuner partagé.</p> <p>Le temps de préparation du repas sera ludique et participatif alliant théorie, conseils, astuces et pratique.</p> <p>L'après-midi, un temps convivial sera proposé.</p> <p>Des ateliers numériques animés par/avec des jeunes dans des structures d'accueil de personnes âgées et des centres sociaux. Les ateliers sont à destination de seniors de plus de 60 ans et animé par des jeunes de moins de 30 ans.</p> <p>Des compétitions de E-sport entre équipes de seniors « Les Trophées des Seniors Silvergeek »</p> <p>Prévention de la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atelier Activités physiques <input type="checkbox"/> Atelier Mémoire <input type="checkbox"/> Atelier Nutrition <p>Prévention de l'isolement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Atelier Bien-être <input type="checkbox"/> Atelier Lien Social 	10/2024-12/2024	BAUGE EN ANJOU
Association Fédération des Centres Sociaux 49/53	Silvergeek – Connecter les générations par la pratique du E-sport	<p>Il est fait le choix d'aborder les thématiques du numérique et de l'intergénérationnel de manière transversale aux différentes actions mises en place.</p> <p>Le projet démarrera avec la tenue d'un forum. Celui-ci permet de rassembler les partenaires qui s'associent à la démarche et de porter le projet à la connaissance des proches aidants, en particulier auprès de personnes âgées. Ce temps fort permettra aux personnes qui le souhaitent de s'inscrire pour participer aux ateliers. Une série de huit ateliers créatifs sera ensuite proposée, sous forme de parcours, pendant lesquels les participants seront invités à s'exprimer via différents supports.</p> <p>Ce cycle d'ateliers se conclura par un temps fort final et collectif de restitution artistique, ouvert au public. Cet événement permettra aux aidants ayant participé aux ateliers de partager les créations réalisées avec leurs proches, leur entourage et le tout public sur le territoire. Il aura aussi vocation à sensibiliser le public aux réalités vécues par les proches aidants et à informer sur les différentes solutions de soutien qui leur sont destinées grâce à la présence de partenaires.</p> <p>Le cycle sera déployé sur le département du Maine-et-Loire, auprès de 3 structures différentes du territoire. Les ateliers seront menés selon les sessions par un diététicien et un ergothérapeute.</p> <p>Ils sont prévus pour 12 personnes et se décomposent ainsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Introduction aux fondamentaux de l'alimentation adaptée par un expert nutrition, <input type="checkbox"/> Mise en pratique encadrée par un chef cuisinier : pendant 2h30, les aidants vont pratiquer grâce à des astuces pour une bonne alimentation et une bonne organisation en cuisine, <input type="checkbox"/> Clôture conviviale par 30 minutes de dégustation des recettes réalisées. 	03/2024-11/2024	AVRILLE
Vill'Age L'Epinette - Service Présence Boc'Age	Actions de prévention pour le "Bien Vieillir" de nos seniors	<p>Pour les aidants, 4 thématiques seront proposées aux partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> le manger-mains : pour sensibiliser, déculpabiliser et désacraliser cette technique, <input type="checkbox"/> les textures modifiées : pour sensibiliser aux troubles de la mastication et de la déglutition, <input type="checkbox"/> l'enrichissement : pour sensibiliser à la dénutrition, la détecter ou la prévenir, <input type="checkbox"/> les aides techniques : pour sensibiliser sur la perte d'autonomie, la prévenir pour l'aidant, ou donner des astuces pour intégrer le proche à la préparation du repas. <p>Pour chaque action, « Les Insatiables » prévoient les denrées alimentaires et le matériel nécessaire. Ils disposent également de livrables dédiés qui seront mis à disposition des bénéficiaires : fiches recettes, fiches pédagogiques sur l'alimentation. Livrets thématiques...</p>	09/2024-08/2025	SOMLOIRE
CCAS de Mûrs-Erigné	Parcours "Aide en Nous : La créativité c'est la santé !"	<p>Pour les aidants, 4 thématiques seront proposées aux partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> le manger-mains : pour sensibiliser, déculpabiliser et désacraliser cette technique, <input type="checkbox"/> les textures modifiées : pour sensibiliser aux troubles de la mastication et de la déglutition, <input type="checkbox"/> l'enrichissement : pour sensibiliser à la dénutrition, la détecter ou la prévenir, <input type="checkbox"/> les aides techniques : pour sensibiliser sur la perte d'autonomie, la prévenir pour l'aidant, ou donner des astuces pour intégrer le proche à la préparation du repas. <p>Pour chaque action, « Les Insatiables » prévoient les denrées alimentaires et le matériel nécessaire. Ils disposent également de livrables dédiés qui seront mis à disposition des bénéficiaires : fiches recettes, fiches pédagogiques sur l'alimentation. Livrets thématiques...</p>	09/2024-01/2025	MURS ERIGNE
Association Groupe Sos Transition Ecologique Et Territoires	Les Insatiables : Ateliers de cuisine spécial aidants	<p>Pour les aidants, 4 thématiques seront proposées aux partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> le manger-mains : pour sensibiliser, déculpabiliser et désacraliser cette technique, <input type="checkbox"/> les textures modifiées : pour sensibiliser aux troubles de la mastication et de la déglutition, <input type="checkbox"/> l'enrichissement : pour sensibiliser à la dénutrition, la détecter ou la prévenir, <input type="checkbox"/> les aides techniques : pour sensibiliser sur la perte d'autonomie, la prévenir pour l'aidant, ou donner des astuces pour intégrer le proche à la préparation du repas. <p>Pour chaque action, « Les Insatiables » prévoient les denrées alimentaires et le matériel nécessaire. Ils disposent également de livrables dédiés qui seront mis à disposition des bénéficiaires : fiches recettes, fiches pédagogiques sur l'alimentation. Livrets thématiques...</p>	08/2024-03/2025	MAINE ET LOIRE

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Résidence Autonomie Le Village du Parc - CCAS Loire Authion	Vieillir avec des envies d'agir	<p>Action : Conférence "L'isolement des personnes âgées" : Sensibilisation aux causes, risques et conséquences de l'isolement. Les seniors des résidences autonomie et du territoire sont attendus, et aussi les familles ou encore des aidants ou des professionnels du secteur.</p> <p>Action : Activités "Prendre soin de soi" : yoga et socio-esthéticienne. Le but de ces ateliers est de pratiquer une activité, ritualiser des temps pour soi, renforcer la confiance et l'estime de soi. 10 personnes du territoire et 20 personnes habitant l'établissement sont attendues par résidence.</p> <p>Action : Action fédératrice autour de l'activité physique avec l'association "Sport et loisirs". Le but est de lutter contre la sédentarité, susciter l'envie de s'engager dans une action pour faciliter la mise en activité et en relation. 15 personnes du territoire et 45 personnes habitant dans l'établissement sont attendues par résidence.</p> <p>Actions financées uniquement pour les seniors sur le territoire (environ 1/3 des participants) en excluant les habitants de la résidence autonomie. car celle-ci bénéficie du Forfait Autonomie.</p> <p>L'atelier se déroule une fois par mois</p> <p>Pour les aidants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un temps d'échanges avec une association soutenance (CLIC, Aidants 49 ou encore France Alzheimer) pendant 30 minutes. - un atelier Bien être (relaxation, danse, socio-esthétique, temps d'échanges avec un psychologue) pendant une heure. - un goûter partagé avec les aidés pendant 30 minutes <p>Pour les aidés :</p> <p>Un atelier sophrologie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil pendant 15 minutes, - sophrologie pendant 1h, temps de détente et de relaxation, - temps d'échanges pendant 15 minutes, - goûter partagé avec les conjoints. <p>Cela permet d'offrir un temps de répit pour les aidants, ainsi qu'un véritable bénéfice pour le public "aidé" atteint de maladie neurodégénérative.</p> <p>Pour le bien-être du couple, chacun se nourrit pendant cette après-midi, chacun vivant un atelier de détente (aidé comme aidant). Un temps du goûter clôture cette après midi où les 2 groupes se retrouvent.</p> <p>Sur 10 mois, seront proposés 4 stages théâtre de 3 jours chacun (soit 13 heures de pratique artistique par stage) encadrés par une comédienne/ metteuse en scène professionnelle à destination des seniors. Ils se déroulent dans la salle du Théâtre de la Chaise Rouge à Pouancé. A l'issue de chaque stage, une restitution sera présentée au Théâtre de la Chaise Rouge, ou dans les structures avoisinantes souhaitant les accueillir (EHPAD et/ou Foyers Logements). Chaque stagiaire a également une place de théâtre offerte pour se rendre au Théâtre de la Chaise Rouge pour pérenniser le lien entre les participants et découvrir l'offre culturelle locale et de proximité.</p>	03/2024-12/2024	LOIRE AUTHION
CCAS Les Ponts de Cé - Le Trait d'Union	Un Temps pour Moi	<p>Activité - Diététique animé par une diététicienne-nutritionniste et avec pour thème « Mieux manger selon ses émotions » - 24 bénéficiaires (2 sessions de 12 personnes).</p> <p>Activité – Mémoire avec astuces et exercices pratiques - 180 seniors attendus (18 sessions de 10 personnes).</p> <p>Connaissance du Code de la route :</p> <p>La session se compose de 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les panneaux de signalisation, pour réviser et analyser les panneaux de signalisation des plus simples aux plus complexes (lecture des panneaux selon la forme, la couleur et la distance d'implantation, nouveaux panneaux...). - Les situations de conduite, pour comprendre et s'évaluer sur les règles en circulation aux intersections (les placements et croisements, les ronds-points, sens giratoires...), et les situations à risque, afin de mieux identifier et prévenir les comportements associés aux accidents (l'accidentologie spécifique à la classe d'âge, l'alcool, les médicaments, les distracteurs). <p>Les 5 sens en circulation :</p> <p>L'objectif de la session est de mieux comprendre les aptitudes et les capacités sollicitées pour la conduite et les évolutions liées à l'âge : perception, champ visuel et pathologies à surveiller, traitement des informations utiles à la conduite.</p> <p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le GÉrontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le GÉrontopôle met à disposition</p>	01/2024-08/2025	LES PONTS DE CE
Association Les Fonds De Terroir	Stages Théâtre Hors d'Âge	<p>Activité – Mémoire avec astuces et exercices pratiques - 180 seniors attendus (18 sessions de 10 personnes).</p> <p>Connaissance du Code de la route :</p> <p>La session se compose de 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les panneaux de signalisation, pour réviser et analyser les panneaux de signalisation des plus simples aux plus complexes (lecture des panneaux selon la forme, la couleur et la distance d'implantation, nouveaux panneaux...). - Les situations de conduite, pour comprendre et s'évaluer sur les règles en circulation aux intersections (les placements et croisements, les ronds-points, sens giratoires...), et les situations à risque, afin de mieux identifier et prévenir les comportements associés aux accidents (l'accidentologie spécifique à la classe d'âge, l'alcool, les médicaments, les distracteurs). <p>Les 5 sens en circulation :</p> <p>L'objectif de la session est de mieux comprendre les aptitudes et les capacités sollicitées pour la conduite et les évolutions liées à l'âge : perception, champ visuel et pathologies à surveiller, traitement des informations utiles à la conduite.</p> <p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le GÉrontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le GÉrontopôle met à disposition</p>	09/2024-06/2025	POUANCE
CCAS de la commune du May-Sur-Evre	Je retraite en Forme	<p>Activité – Mémoire avec astuces et exercices pratiques - 180 seniors attendus (18 sessions de 10 personnes).</p> <p>Connaissance du Code de la route :</p> <p>La session se compose de 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les panneaux de signalisation, pour réviser et analyser les panneaux de signalisation des plus simples aux plus complexes (lecture des panneaux selon la forme, la couleur et la distance d'implantation, nouveaux panneaux...). - Les situations de conduite, pour comprendre et s'évaluer sur les règles en circulation aux intersections (les placements et croisements, les ronds-points, sens giratoires...), et les situations à risque, afin de mieux identifier et prévenir les comportements associés aux accidents (l'accidentologie spécifique à la classe d'âge, l'alcool, les médicaments, les distracteurs). <p>Les 5 sens en circulation :</p> <p>L'objectif de la session est de mieux comprendre les aptitudes et les capacités sollicitées pour la conduite et les évolutions liées à l'âge : perception, champ visuel et pathologies à surveiller, traitement des informations utiles à la conduite.</p> <p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le GÉrontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le GÉrontopôle met à disposition</p>	01/2024-12/2024	LE MAY SUR EVRE
Automobile Club Association Française des Automobilistes	Les Ateliers de la Mobilité	<p>Activité – Mémoire avec astuces et exercices pratiques - 180 seniors attendus (18 sessions de 10 personnes).</p> <p>Connaissance du Code de la route :</p> <p>La session se compose de 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les panneaux de signalisation, pour réviser et analyser les panneaux de signalisation des plus simples aux plus complexes (lecture des panneaux selon la forme, la couleur et la distance d'implantation, nouveaux panneaux...). - Les situations de conduite, pour comprendre et s'évaluer sur les règles en circulation aux intersections (les placements et croisements, les ronds-points, sens giratoires...), et les situations à risque, afin de mieux identifier et prévenir les comportements associés aux accidents (l'accidentologie spécifique à la classe d'âge, l'alcool, les médicaments, les distracteurs). <p>Les 5 sens en circulation :</p> <p>L'objectif de la session est de mieux comprendre les aptitudes et les capacités sollicitées pour la conduite et les évolutions liées à l'âge : perception, champ visuel et pathologies à surveiller, traitement des informations utiles à la conduite.</p> <p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le GÉrontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le GÉrontopôle met à disposition</p>	03/2024-03/2025	BELLEVIGNE LES CHATEAUX
Humagogie	Webinaires pour soutenir le Bien vieillir à destination des retraités	<p>Activité – Mémoire avec astuces et exercices pratiques - 180 seniors attendus (18 sessions de 10 personnes).</p> <p>Connaissance du Code de la route :</p> <p>La session se compose de 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les panneaux de signalisation, pour réviser et analyser les panneaux de signalisation des plus simples aux plus complexes (lecture des panneaux selon la forme, la couleur et la distance d'implantation, nouveaux panneaux...). - Les situations de conduite, pour comprendre et s'évaluer sur les règles en circulation aux intersections (les placements et croisements, les ronds-points, sens giratoires...), et les situations à risque, afin de mieux identifier et prévenir les comportements associés aux accidents (l'accidentologie spécifique à la classe d'âge, l'alcool, les médicaments, les distracteurs). <p>Les 5 sens en circulation :</p> <p>L'objectif de la session est de mieux comprendre les aptitudes et les capacités sollicitées pour la conduite et les évolutions liées à l'âge : perception, champ visuel et pathologies à surveiller, traitement des informations utiles à la conduite.</p> <p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le GÉrontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le GÉrontopôle met à disposition</p> <p>l'expertise gérontologique des membres de son équipe en fonction du sujet traité.</p> <p>Une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaîne Youtube Tuto'nomie pour ceux qui ont manqué le webinaire. Ainsi, les contenus perdurent dans le temps et sont accessibles à un maximum de personnes. Humagogie diffuse également des tutoriels pour les aidants. Ces tutoriels sont courts, simples et porteurs d'images positives de la vieillesse et du handicap. Ils permettent de rassurer et de soutenir la gestion du quotidien, même en l'absence de professionnel. Ils sont diffusés la dernière semaine de chaque mois.</p>	02/2025-01/2026	Régional

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Les Petits Frères des Pauvres	Lutter contre l'isolement social des personnes âgées de plus de 50 ans en situation de précarité	<p>Le droit aux vacances pour tous : L'association propose aux personnes âgées isolées de pouvoir participer à un séjour de vacances d'une dizaine de jours durant la période estivale. Les séjours sont proposés dans des maisons appartenant à l'association Les Petits Frères des Pauvres. 10 séjours pour 11 personnes chacun sont programmés pour cette année 2024.</p> <p>Ateliers numériques de levée des freins et montée en compétences des personnes accompagnées et bénévoles retraités : L'association accompagne les personnes âgées et leurs bénévoles à l'usage de l'outil numérique. Pour cela, ils développent des ateliers (individuels et collectifs) permettant de lever les freins d'accès au numérique à travers une démarche ludique, en fonction des habitudes, des besoins et des centres d'intérêts des personnes. Ces ateliers sont adaptés et se basent notamment sur les supports pédagogiques réalisés par le site « Les Bons Clics » (plateforme d'accompagnement au numérique qui propose des contenus adaptés au public).</p> <p>Diagnostics territoriaux : Les Petits Frères des Pauvres souhaite réaliser des diagnostics territoriaux afin d'identifier les zones les plus fragiles en termes d'isolement et de précarité. L'association a identifié 3 territoires pour réaliser les diagnostics sur l'année 2024 : Communauté de Communes des Mauges (49), Saumur (49), et Communauté de Communes Estuaire et Sillon (44).</p> <p>Atelier évènementiel Prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, commune, associations de personnes âgées, etc.), d'une conférence de 2h réalisée par un kinésithérapeute à destination des personnes de plus de 60 ans de la commune et d'un atelier de 12 séances de 1h30 encadré par un kinésithérapeute formé à la méthode Equilibrage - prévention des chûtes. Ces séances comportent des exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et de proprioception, ainsi que des conseils de prévention et d'éducation à la santé. 22 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p>	01/2024-12/2024	Régional
Kiné Ouest	Prévention à destination des seniors		05/2024-08/2025	Départemental
ASEPT	Cap Bien être	- Atelier Cuisine,	Année 2024	BEGROLLES EN MAUGES BELLEVIGNE EN LAYON MURS ERIGNE BEAUPREAU EN MAUGES
ASEPT	Ateliers mémoire Peps Eurêka	- Sorties culturelles, échanges thématiques,	Année 2024	ANGRIE ST CHRISTOPHE DU BOIS MORANNES BAUGE EN ANJOU BEAUPREAU EN MAUGES MONTREUIL SUR MAINE

Maine et Loire (49)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers Nutrition	- Danse thérapie, soirées dansantes, quartier en scène,	Année 2024	ST LAMBERT LA POTHERIE ALLONNES MONTREUIL SUR MAINE SEVREMOINE LE MAY SUR EVRE CORON MAULEVRIER LYS HAUT LAYON MONTREVAULT SUR EVRE JUVARDEIL VERNOIL LE FOURRIER SEGRE
	ASEPT	Ateliers Vitalité	- Atelier Bricolage,	Année 2024	MORANNES SUR SARTHE-DAUMERAY OREE D'ANJOU SEGRE NOYANT VILLAGES LOIRE AUTHION LA MENITRE CORON BEAUCOUZE OREE D'ANJOU

Maine et Loire (49)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers prévention des chutes "PIED" (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)	- Mois Bulle d'hiver,	Année 2024	BELLEVIGNE EN LAYON
	ASEPT	Numérique	#NOM?	Année 2024	CORON ALLONNES BELLEVIGNE LES CHATEAUX POUANCE MONTREVAULT SUR EVRE

Mayenne (53)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social	Jardin Fleuri	Maintien de l'autonomie des personnes âgées à leur domicile par le biais d'actions collectives	<p>Atelier équilibre alimentaire</p> <p>Plusieurs thèmes sont abordés autour de la nutrition, de l'activité physique et de la vie sociale, des habitudes de vie des personnes, etc. En matière de nutrition, cette action permet de stimuler et de raviver la mémoire des sens (goût, toucher, odorat...) mais aussi d'échanger sur les habitudes alimentaires et de rééquilibrer l'alimentation avec l'âge en tenant compte des changements de mode de vie. 9 séances animées par une diététicienne, à raison d'une fois par MOIS.DECALER(</p>	01/2024-08/2025	Communauté de communes du pays de Meslay-Grez
	Association Aid'A Dom	ANIM' TABLE	Les ateliers de lutte contre l'isolement et de maintien du lien social : pour des personnes autonomes qui cherchent à rompre l'isolement, à exister socialement, à stimuler leur mémoire, à valoriser ou revaloriser leur savoir-faire et leur image d'elles-mêmes. Ces ateliers proposent des sorties extérieures pour un groupe de 8 à 10 personnes.	01/2024-08/2025	LAVAL MAYENNE CHÂTEAU GONTIER
	Association Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) de la Mayenne	Projet ACTIV'AGE	<p>1 évènement de lancement pour communiquer sur le programme.</p> <p>2 cycles de 12 séances :</p> <p>o 1er Cycle : reprise d'une activité physique et de confiance en soi, avec multi-activités adaptées aux besoins du groupe. Ces séances de gymnastiques douces, principalement axées sur de la remise en forme (force et capacité cardio-pulmonaires), seront proposées une fois par semaine.</p> <p>o 2ème Cycle : séances hebdomadaires spécifiques avec un thème pensé en fonction des résultats du cycle 1 et des envies des participants. Les thèmes proposés pourront être choisis parmi les suivants : marche, gym-équilibre, cardio modéré, mobilité articulaire et stretching.</p>	09/2024-08/2025	LAVAL
	Communauté de Communes Pays du Meslay Grez	Journées conviviales et prévention autour du numérique	<p>Organisation de trois journées autour du numérique en partenariat avec la MAIF avec 14 ateliers sur différentes thématiques (exemple : expérience immersive pour comprendre et agir contre les individus mal intentionnés).</p> <p>Organisation d'ateliers par le conseiller numérique du Pays de Meslay-Grez une fois par mois dans 8 communes du territoire (exemples : paiement par internet, utilisation du site "Le bon coin").</p> <p>Organisation d'une journée conviviale mensuelle, hors vacances scolaires, à la MARPA de Val-du-Maine. Le repas se déroule à la résidence autonomie et les activités sont partagées avec les résidents (exemples : loto, pétanque adaptée...).</p>	01/2024-08/2025	MESLAY DU MAINE

Mayenne (53)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Association Club de l'Elan	Maintien de l'autonomie et prévention des chutes auprès des seniors	<p>Activités Physiques Adaptées (APA) : une heure de séance de gym active ou gym douce. La séance commence avec un échauffement, mouvements de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse, de coordination, et se termine par à un retour au calme avec des étirements.</p> <p>Prévention des chutes :</p> <p>Le programme P.I.E.D (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique) se déroule sur 12 semaines, soit 12 séances d'1h30. La première séance et la dernière séance sont consacrées à l'évaluation des participants par la mise en place de 4 tests : force musculaire des membres inférieurs, équilibre en tandem, équilibre unipodale et souplesse.</p> <p>Les ateliers sont composés d'une heure de séance Activités Physiques Adaptées (APA) autour de l'équilibre et du renforcement musculaire. La séance se poursuit avec 30 minutes d'atelier pratique pour améliorer son quotidien (sensibilisation aux risques de chutes, conseil sur l'aménagement des pièces de la maison).</p>	01/2024-12/2024	ERNEE
Siel Bleu	Équilibre en Bleu	<p>L'association Siel Bleu promeut depuis de nombreuses années les actions de prévention des chutes envers les seniors. Sur les départements 49 et 72, les actions collectives Siel Bleu destinées aux seniors vivant à domicile touchent 102 groupes. Ceux-ci sont accompagnés toute l'année, via des cycles de Gym Prévention Santé, c'est à dire des séances permettant de travailler l'ensemble des éléments du Bien vieillir chez soi : endurance, cardiovasculaire et musculaire, mémoire, motricité globale, équilibre, lutte contre la sarcopénie (lutte contre la perte de masse musculaire), lien social.</p> <p>L'association souhaite renouveler le format des ateliers Equilibre en Bleu sur les départements 49 (3 ateliers) et 72 (2 ateliers).</p>	09/2024-08/2025	Départemental
Humagogie	Webinaires pour soutenir le Bien vieillir à destination des retraités	<p>Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le GÉrontopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le GÉrontopôle met à disposition l'expertise gérontologique des membres de son équipe en fonction du sujet traité.</p> <p>Une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaine Youtube Tuto'nomie pour ceux qui ont manqué le webinaire. Ainsi, les contenus perdurent dans le temps et sont accessibles à un maximum de personnes. Humagogie diffuse également des tutoriels pour les aidants. Ces tutoriels sont courts, simples et porteurs d'images positives de la vieillesse et du handicap. Ils permettent de rassurer et de soutenir la gestion du quotidien, même en l'absence de professionnel. Ils sont diffusés la dernière semaine de chaque mois.</p>	02/2025-01/2026	Régional
Les Petits Frères des Pauvres	Lutter contre l'isolement social des personnes âgées de plus de 50 ans en situation de précarité	<p>Le droit aux vacances pour tous : L'association propose aux personnes âgées isolées de pouvoir participer à un séjour de vacances d'une dizaine de jours durant la période estivale. Les séjours sont proposés dans des maisons appartenant à l'association Les Petits Frères des Pauvres. 10 séjours pour 11 personnes chacun sont programmés pour cette année 2024.</p> <p>Ateliers numériques de levée des freins et montée en compétences des personnes accompagnées et bénévoles retraités : L'association accompagne les personnes âgées et leurs bénévoles à l'usage de l'outil numérique. Pour cela, ils développent des ateliers (individuels et collectifs) permettant de lever les freins d'accès au numérique à travers une démarche ludique, en fonction des habitudes, des besoins et des centres d'intérêts des personnes. Ces ateliers sont adaptés et se basent notamment sur les supports pédagogiques réalisés par le site « Les Bons Clics » (plateforme d'accompagnement au numérique qui propose des contenus adaptés au public).</p>	01/2024-12/2024	Régional
ASEPT	Ateliers mémoire Peps Eurêka	<p>Permettre de prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver ; de reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives et mentales ; de s'enrichir et se divertir.</p> <p>Le programme Peps Eurêka comporte 10 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 12 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Présentation générale du PEPS Eurêka, Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation, Atelier 3 : L'attention et la mémoire de travail, Atelier 4 : La mémoire visuo-spatiale, Atelier 5 : La mémoire topographique, Atelier 6 : La mémoire des noms propres, Atelier 7 : La mémoire des mots courants, Atelier 8 : La mémoire des chiffres et la logique numérique, Atelier 9 : La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu, Atelier 10 : La mémoire prospective.</p>	Année 2024	ST GEORGES BUTTAVENT MONTIGNE LE BRILLANT VAL DU MAINE CRAON VILLAINES LA JUHEL

Mayenne (53)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers Nutrition	<p>Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité.</p> <p>Le programme de base des Ateliers Nutrition comporte 10 séances de 1 heure 30 à 2 heures à destination d'un groupe de 10 à 12 personnes</p> <p>Thématiques abordées :</p> <p>les fruits et légumes, les protéines animales, les protéines végétales, la famille des féculents, les produits laitiers, les matières grasses, les achats alimentaires, la conservation des aliments, les bienfaits de l'activité physique.</p>	Année 2024	<p>GREZ EN BOUERE VIMARTIN SUR ORTHE LARCHAMP MAYENNE ST AUBIN FOSSE LOUVAIN BIERNE LES VILLAGES MESLAY DU MAINE</p>
	ASEPT	Ateliers Vitalité	<p>Permettre d'acquérir de nouveaux réflexes pour préserver son capital santé afin de retarder l'apparition de troubles liés à l'avancée en âge et ainsi prévenir la perte d'autonomie.</p> <p>Le programme des ateliers Vitalité comporte 6 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes</p> <p>Atelier 1 – Mon âge face aux idées reçues : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie, Atelier 2 – Ma santé, agir quand il est temps : les indispensables pour préserver sa santé (dépiages, bilans, vaccins, traitement...), Atelier 3 – Nutrition , la bonne attitude : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, Atelier 4 – L'équilibre en bougeant : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, Atelier 5 – Bien dans sa tête : identifier les activités qui favorisent le bien-être (sommeil, relaxation, mémoire...), Atelier 6 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté : prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr ou A vos marques, prêt, partez : des exercices ludiques et accessibles à tous ou Vitalité et éclats pour soi ! : des techniques et conseils pour prendre soin de soi.</p>	Année 2024	<p>ST BERTHEVIN QUELAINES ST GAULT STE MARIE DU BOIS MAYENNE CHATELAIN CRAON ST OVEN DES TOITS VIMARCE JAVRON LES CHAPELLES CHÂTEAU GONTIER SUR MAYENNE ENTRAMMES</p>

Mayenne (53)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
ASEPT	Ateliers prévention des chutes "PIED" (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)	<p>Améliorer la qualité de vie et la santé ; Améliorer l'équilibre et la force des jambes ; Aménager son domicile et d'adopter des comportements plus sûrs ; Renforcer les sentiments de confiance en soi à l'égard des chutes ; Aider au maintien d'une bonne santé des os ; De reprendre et de maintenir une pratique régulière d'activités physiques.</p> <p>Les ateliers Prévention des chutes comportent 12 séances de 1h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Première séance consacrée à l'évaluation Atelier 2 – « Faites un PIED de nez aux chutes » Atelier 3 – « De la tête aux PIEDs, gardez vos os en bonne santé » Atelier 4 – « Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre » Atelier 5 – « Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED » Atelier 6 – « Trouvez chaussure à votre PIED » Atelier 7 – « Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin » Atelier 8 – « Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans le plat » Atelier 9 – « Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments » Atelier 10 – « Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDs fermes » Atelier 11 – « Des PIEDs et des mains pour rester en forme » Atelier 12 – Dernière séance consacrée à l'évaluation</p>	Année 2024	CRAON (conférence et forum) CHÂTEAU GONTIER SUR MAYENNE
ASEPT	Numérique	<p>Se familiariser à l'usage d'Internet grâce à l'appropriation de la tablette tactile Devenir autonome dans ses démarches administratives en ligne, accéder plus facilement à ses droits Rompre l'isolement et créer du lien social de proximité Participer à une dynamique sociale durable de proximité Avoir confiance en ses propres capacités et développer davantage d'estime de soi S'équiper en matériel numérique et pérenniser l'usage</p> <p>Les ateliers numériques comportent 10 séances de 2h à destination d'un groupe de 8 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Prendre en main la tablette tactile Atelier 2 – Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile Atelier 3 – Se connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet Atelier 4 – Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail Atelier 5 – Paramétrer la tablette acquise durant la formation Atelier 6 – Se familiariser avec le store : rechercher, sélectionner télécharger une application, ouvrir et supprimer une application Atelier 7 – Installer et utiliser Skype Atelier 8 – Acheter en ligne Atelier 9 – Apprivoiser l'accès aux droits sur Internet Atelier 10 – Bilan et échanges</p>	Année 2024	LE BOURGNEUF LA FORET MEZANGERS ORIGINE ARGENTRE COSSE LE VIVIEN VILAINES LA JUHEL DAON
ASEPT	Cap Bien être	<p>Comprendre les liens entre qualité de vie, bien être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles. Identifier, comprendre et gérer le stress. Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer. Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.</p> <p>Ils se présentent sous la forme d'un cycle de 4 ateliers de 2h30 rassemblant chacune un petit groupe de 8 à 12 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Emotions, bien être et santé Atelier 2 : Gestion du stress Atelier 3 : Bien vivre avec soi Atelier 4: Bien vivre avec les autres</p>	Année 2024	STE MARIE DU BOIS

Sarthe (72)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social					
	Pôle Seniors - Ville de La Flèche	Forum des seniors pour Bien vieillir à la Flèche	Ce forum se tiendra les 4 et 5 octobre 2024 salle Coppélia dans le centre ville de La Flèche. Il accueillera des stands et également des spectacles, conférences, démonstrations et tables rondes. L'accès sera libre et ouvert à tous. Il aura pour thème général "Le Bien vieillir" et sera tourné vers les actions de prévention et conseils aux seniors pour le maintien d'une vie sociale active, en bonne santé et intégrée à la commune.	01/2024-10/2024	Pays Fléchois
	Génération Mouvement - Fédération de la Sarthe	Action Sécurité Routière	Chaque stage interactif a une capacité de 36 à 48 stagiaires et se déroule sur une journée de 9h00 à 17h30. Ce stage a été conçu afin de proposer une démarche pédagogique adaptée et une mise en place successivement dans différents « cantons » qui le souhaitent. Le programme de chaque session comprend : - Un parcours de 15 à 20 km d'environ 30 minutes dans une voiture auto-école avec un moniteur, - Des tests avec l'utilisation d'un SIMALC (simulateur d'alcoolémie), un contrôle de la vue et de l'audition, un test de freinage et des tests avec lunettes de simulation d'alcoolémie réalisés avec des équipements spécifiques, et un travail en situation réelle avec une "valise alcool". - Une projection audio-visuelle de 3 heures par un moniteur avec des questions-réponses sur le Code de la route, des projections de films sur la sécurité routière, des informations sur les addictions, la fatigue et sur les médicaments.	02/2024-03/2025	BEAUFAY BONNETABLE MANSIGNE SAINT PAVACE
	CORERS Pays de La Loire	Bien vieillir : Sport Senior Santé	Mettre en place 3 conférences (Sorinières-44, Divattes-44 et Brulon-72) suivies, pour ceux et celles qui le souhaitent, de séances découvertes gratuites d'activité sportive et cognitive adaptées aux seniors de plus de 50 ans. Seront dispensés 2 cycles de 10 séances aux Sorinières, 10 séances à Divattes et 10 séances à Brulon. Les séances seront encadrées par un agent de développement/éducateur sportif et des animateurs bénévoles de clubs aux alentours. L'association Siel Bleu promeut depuis de nombreuses années les actions de prévention des chutes envers les seniors. Sur les départements 49 et 72, les actions collectives Siel Bleu destinées aux seniors vivant à domicile touchent 102 groupes. Ceux-ci sont accompagnés toute l'année, via des cycles de Gym Prévention Santé, c'est à dire des séances permettant de travailler l'ensemble des éléments du Bien vieillir chez soi : endurance, cardiovasculaire et musculaire, mémoire, motricité globale, équilibre, lutte contre la sarcopénie (lutte contre la perte de masse musculaire), lien social. L'association souhaite renouveler le format des ateliers Equilibre en Bleu sur les départements 49 (3 ateliers) et 72 (2 ateliers).	01/2024-08/2025	BRULON
	Siel Bleu	Équilibre en Bleu		09/2024-08/2025	Départemental

Sarthe (72)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Siel Bleu	Siel Ma Mémoire	Le projet se compose de 2 parties: - Conférence Grand Public Siel Ma Mémoire : 5 conférences autour de la mémoire associant temps d'information et explications globales des différents types de mémoire et de leur fonctionnement, suivies d'un temps de mise en pratique d'activité Siel Ma Mémoire. - Ateliers Siel Ma Mémoire : 14 cycles de 12 séances, 6 groupes déjà en place sur le 44 et 6 nouveaux groupes Sud Loire, un cycle dans le 49 et un cycle dans le 53. Chaque cycle sera composé de 12 séances d'1h00.	09/2024-08/2025	Départemental
Bien Vivre Chez Soi	Journée équilibre alimentaire, une question de plaisir...	Bien vivre chez soi souhaite lancer une journée « Equilibre alimentaire, une question de plaisir... ». La journée sera composée d'un atelier d'activité physique, d'un repas convivial collectifs et d'ateliers culinaires. Une enquête de satisfaction et le bilan seront réalisés à plus 30 jours.	12/03/2024	LA FERTE BERNARD
Casa Feliz	Vieillir joyeusement et en mouvements	parcours de 22 séances à destinations des aidants : <input type="checkbox"/> 1 premier accompagnement individuel servant aussi de bilan personnalisé, à domicile. <input type="checkbox"/> 3 ateliers collectifs de danse et mouvement (mobilité, conscience du corps, équilibre, renforcement musculaire, plaisir de se sentir « en vie » et « en mouvement » en musique. <input type="checkbox"/> 3 ateliers de routines énergétiques avec 1 kinésologue. <input type="checkbox"/> 4 ateliers collectifs de sophrologie (apprendre à gérer le stress et les ruminations mentales, savoir se créer un espace d'apaisement). <input type="checkbox"/> 2 ateliers collectifs de 2h de créativité positive (renforcer son image de soi par des exercices ludiques, développer le positif, se réapproprier ses sens). <input type="checkbox"/> 3 ateliers collectifs d'1h30 d'art thérapie (temps de création sans pression, tout en douceur, pour sortir des routines, mettre ses sens en éveil, réveiller un certain goût pour la vie). <input type="checkbox"/> 3 ateliers semi-collectifs de Fly yoga (mobilité douce en décompression articulaire). Le hamac soutien, enveloppe, sécurise et crée un espace de souffle pour se recharger. <input type="checkbox"/> 2 ateliers de yoga du rire. <input type="checkbox"/> 1 dernière séance de coaching individualisé permettant de faire le bilan du parcours et de vérifier la prise en main des outils par les publics. réalisée à domicile.	11/2024-05/2025	SABLE SUR SARTHE
Association Prévention Fragilité Bien Vieillir	Journée de prévention "Restez en forme pour Bien vieillir"	Les thèmes qui seront abordés sont : <input type="checkbox"/> Conférence : Les conseils pour Bien Vieillir et l'importance d'une activité physique. <input type="checkbox"/> Prévention des chutes, aménagement du logement, aides techniques, application ICOPE, comment se relever d'une chute, impact des médicaments sur la chute... <input type="checkbox"/> Activité physique adaptée : Tai Chi, Yoga seniors, Marche nordique... téléassistance pour tous, <input type="checkbox"/> Prévenir l'apparition de l'ostéoporose, Sensibiliser à la déficience visuelle...	oct-24	LE MANS
Humagogie	Webinaires pour soutenir le Bien vieillir à destination des retraités	Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le Gérotopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le Gérotopôle met à disposition l'expertise gérontologique des membres de son équipe en fonction du sujet traité. Une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaîne Youtube Tuto'nomie pour ceux qui ont manqué le webinaire. Ainsi, les contenus perdurent dans le temps et sont accessibles à un maximum de personnes. Humagogie diffuse également des tutoriels pour les aidants. Ces tutoriels sont courts, simples et porteurs d'images positives de la vieillesse et du handicap. Ils permettent de rassurer et de soutenir la gestion du quotidien, même en l'absence de professionnel. Ils sont diffusés la dernière semaine de chaque mois.	02/2025-01/2026	Régional

Sarthe (72)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Les Petits Frères des Pauvres	Lutter contre l'isolement social des personnes âgées de plus de 50 ans en situation de précarité	<p>Le droit aux vacances pour tous : L'association propose aux personnes âgées isolées de pouvoir participer à un séjour de vacances d'une dizaine de jours durant la période estivale. Les séjours sont proposés dans des maisons appartenant à l'association Les Petits Frères des Pauvres. 10 séjours pour 11 personnes chacun sont programmés pour cette année 2024.</p> <p>Ateliers numériques de levée des freins et montée en compétences des personnes accompagnées et bénévoles retraités : L'association accompagne les personnes âgées et leurs bénévoles à l'usage de l'outil numérique. Pour cela, ils développent des ateliers (individuels et collectifs) permettant de lever les freins d'accès au numérique à travers une démarche ludique, en fonction des habitudes, des besoins et des centres d'intérêts des personnes. Ces ateliers sont adaptés et se basent notamment sur les supports pédagogiques réalisés par le site « Les Bons Clics » (plateforme d'accompagnement au numérique qui propose des contenus adaptés au public).</p> <p>Atelier évènementiel Prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, commune, associations de personnes âgées, etc.), d'une conférence de 2h réalisée par un kinésithérapeute à destination des personnes de plus de 60 ans de la commune et d'un atelier de 12 séances de 1h30 encadré par un kinésithérapeute formé à la méthode Equilibrage - prévention des chutes. Ces séances comportent des exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et de proprioception, ainsi que des conseils de prévention et d'éducation à la santé. 22 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p>	01/2024-12/2024	Régional
Kiné Ouest	Prévention à destination des seniors	<p>Comprendre les liens entre qualité de vie, bien être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles. Identifier, comprendre et gérer le stress. Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer. Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.</p>	05/2024-08/2025	Départemental
ASEPT	Cap Bien être	<p>Ils se présentent sous la forme d'un cycle de 4 ateliers de 2h30 rassemblant chacune un petit groupe de 8 à 12 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Emotions, bien être et santé Atelier 2 : Gestion du stress Atelier 3 : Bien vivre avec soi Atelier 4: Bien vivre avec les autres</p>	Année 2024	VILLENEUVE EN PERSEIGNE CHERRE-AU
ASEPT	Ateliers Nutrition	<p>Transmettre les clés d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité.</p> <p>Le programme de base des Ateliers Nutrition comporte 10 séances de 1 heure 30 à 2 heures à destination d'un groupe de 10 à 12 personnes</p> <p>Thématiques abordées :</p> <p>les fruits et légumes, les protéines animales, les protéines végétales, la famille des féculents, les produits laitiers, les matières grasses, les achats alimentaires, la conservation des aliments, les bienfaits de l'activité physique.</p>	Année 2024	LA GUIERCHE DOLLON BRULON LA FLECHE MONTVAL LA BAZOGE

Sarthe (72)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers mémoire Peps Eurêka	<p>Permettre de prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver ; de reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives et mentales ; de s'enrichir et se divertir.</p> <p>Le programme Peps Eurêka comporte 10 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 12 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Présentation générale du PEPS Eurêka, Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation, Atelier 3 : L'attention et la mémoire de travail, Atelier 4 : La mémoire visuo-spatiale, Atelier 5 : La mémoire topographique, Atelier 6 : La mémoire des noms propres, Atelier 7 : La mémoire des mots courants, Atelier 8 : La mémoire des chiffres et la logique numérique, Atelier 9 : La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu, Atelier 10 : La mémoire prospective.</p>	Année 2024	LE MANS VILLENEUVE EN PERSEIGNE ROUEZ LA GUIERCHE NOYEN SUR SARTHE
	ASEPT	Ateliers Vitalité	<p>Permettre d'acquérir de nouveaux réflexes pour préserver son capital santé afin de retarder l'apparition de troubles liés à l'avancée en âge et ainsi prévenir la perte d'autonomie.</p> <p>Le programme des ateliers Vitalité comporte 6 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes</p> <p>Atelier 1 – Mon âge face aux idées reçues : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie, Atelier 2 – Ma santé, agir quand il est temps : les indispensables pour préserver sa santé (dépistages, bilans, vaccins, traitement...), Atelier 3 – Nutrition , la bonne attitude : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, Atelier 4 – L'équilibre en bougeant : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, Atelier 5 – Bien dans sa tête : identifier les activités qui favorisent le bien-être (sommeil, relaxation, mémoire...), Atelier 6 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté : prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr ou A vos marques, prêt, partez : des exercices ludiques et accessibles à tous ou Vitalité et éclats pour soi ! : des techniques et conseils pour prendre soin de soi.</p>	Année 2024	GUECELARD SAVIGNE L'EVEQUE VAAS MONTBIZOT FRESNAY SUR SARTHE MALICORNE SUR SARTHE

Sarthe (72)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
ASEPT	Ateliers prévention des chutes "PIED" (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)	<p>Améliorer la qualité de vie et la santé ; Améliorer l'équilibre et la force des jambes ; Aménager son domicile et d'adopter des comportements plus sûrs ; Renforcer les sentiments de confiance en soi à l'égard des chutes ; Aider au maintien d'une bonne santé des os ; De reprendre et de maintenir une pratique régulière d'activités physiques.</p> <p>Les ateliers Prévention des chutes comportent 12 séances de 1h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Première séance consacrée à l'évaluation Atelier 2 – « Faites un PIED de nez aux chutes » Atelier 3 – « De la tête aux PIEDS, gardez vos os en bonne santé » Atelier 4 – « Dans votre salon, gardez les PIEDS sur terre » Atelier 5 – « Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED » Atelier 6 – « Trouvez chaussure à votre PIED » Atelier 7 – « Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin » Atelier 8 – « Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDS dans le plat » Atelier 9 – « Restez sur vos 2 PIEDS avec vos médicaments » Atelier 10 – « Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDS fermes » Atelier 11 – « Des PIEDS et des mains pour rester en forme » Atelier 12 – Dernière séance consacrée à l'évaluation</p> <p>Se familiariser à l'usage d'Internet grâce à l'appropriation de la tablette tactile Devenir autonome dans ses démarches administratives en ligne, accéder plus facilement à ses droits Rompre l'isolement et créer du lien social de proximité Participer à une dynamique sociale durable de proximité Avoir confiance en ses propres capacités et développer davantage d'estime de soi S'équiper en matériel numérique et pérenniser l'usage</p>	Année 2024	LA FLECHE (conférence et forum) ST CALAIS VAAS
ASEPT	Numérique	<p>Les ateliers numériques comportent 10 séances de 2h à destination d'un groupe de 8 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Prendre en main la tablette tactile Atelier 2 – Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile Atelier 3 – Se connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet Atelier 4 – Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail Atelier 5 – Paramétrer la tablette acquise durant la formation Atelier 6 – Se familiariser avec le store : rechercher, sélectionner télécharger une application, ouvrir et supprimer une application Atelier 7 – Installer et utiliser Skype Atelier 8 – Acheter en ligne Atelier 9 – Apprivoiser l'accès aux droits sur Internet Atelier 10 – Bilan et échanges</p>	Année 2024	CERANS FOULLETOURTE FRESNAY SUR SARTHE MARCON MONTVAL SUR LOIR ECOMMOY CONLIE LAIGNE EN BELIN LA CHARTRE SUR LE LOIR DOMFRONT EN CHAMPAGNE ST MAIXENT FRESNAY SUR SARTHE MAMERS TRAGE ST CALAIS EN SAOSNOIS DOLLON

Vendée (85)

Action Collective de Prévention et de maintien du lien social	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	Association ADMR Aide aux Aidants - Service Bulle d'air	Relayage collectif itinérant pour accompagner l'aidant et l'aidé	Les partenaires ont repéré des difficultés pour les aidants à se déplacer et à participer à des activités ou des formations. Ce projet « Relayage collectif itinérant » propose, ainsi, une solution aux aidants pour qu'il participe à des activités proposées par des partenaires, pendant que l'aidé sera pris en charge et accompagné par un relayeur Bulle d'air sur un même lieu.	01/2024-08/2025	Départemental
	Association Familles Rurales Fédération Départementale de Vendée	Un Jour Part'âgé	La Fédération Familles Rurales de Vendée, en étroite collaboration avec la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral, a mis en place un service d'accueil et d'animation de proximité intitulé « Un jour Part'âgé » à destination des personnes retraités, autonomes, en fragilité sociale. Lors de ces rencontres, des activités sur différents thèmes sont proposées en prenant en compte les attentes et les besoins de chaque personne : ateliers Mémoire, activités physiques, jeux, journées intergénérationnelles, sorties, venues de prestataires pour des thématiques spécifiques. En 2024, la Fédération Familles Rurales de Vendée souhaite programmer des séances de réflexologie, bien-être des articulations. Conférence-spectacle ludique et interactive : Un spectacle interactif ludique amènera chaque participant à mieux comprendre les facteurs de risques de chute et des solutions préventives. 2 comédiens de la compagnie Arte Temporis et les infirmières référentes mettront en scène des jeux de rôles et animeront des quizz sur le sujet en associant et en sollicitant activement les participants. Ateliers mobilité "plus serein au quotidien" : <input type="checkbox"/> Le programme motivationnel D-marche est une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne. 2 séances animées par un formateur D-marche (ADAL- A la Découverte de l'Âge Libre) avec remise d'un kit D-marche à chaque bénéficiaire incluant un podomètre pour prendre conscience de son activité au quotidien et s'autodéterminer un objectif de pas. Un défi collectif sera également réalisé. <input type="checkbox"/> Exercices d'activité physique adaptée pratiqués en sous-groupe pour travailler le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre et le relevé de chute. Cette séance sera animée par le CDOS 85 (Comité Départemental Olympique et Sportif de Vendée). Aménagement du logement et aides techniques : Présentation ludique des solutions en terme d'aménagement du logement et d'aides techniques par l'Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation (EqAAR). Mise en situation pratique avec essai de quelques aides techniques. Information sur les modes d'acquisition, professionnels mobilisables ainsi que les aides au financement (Ma Prime Adant').	01/2024-08/2025	Communauté de Communes Sud Vendée Littoral
	Association Fédération ADMR 85	Équilibre et Prévention des chutes	Permettre aux retraités du secteur de Saint-Gilles Croix de Vie et des communes limitrophes de retourner vers une activité physique et de développer le lien social grâce à la pratique de sport adapté. Pour cela l'association souhaite proposer deux cycles de reprises d'activités sportives. L'association sportive accueillera les personnes volontaires pour une série de 6 à 8 séances d'essai pour chaque activité (groupe de 15 participants). Les deux activités proposées sont : Gym adaptée (1 cycle), Marche Nordique adaptée (2 cycles).	01/2024-08/2025	Départemental
	Association Judo Côte de Lumière	Développement des activités physiques adaptées	Permettre aux retraités du secteur de Saint-Gilles Croix de Vie et des communes limitrophes de retourner vers une activité physique et de développer le lien social grâce à la pratique de sport adapté. Pour cela l'association souhaite proposer deux cycles de reprises d'activités sportives. L'association sportive accueillera les personnes volontaires pour une série de 6 à 8 séances d'essai pour chaque activité (groupe de 15 participants). Les deux activités proposées sont : Gym adaptée (1 cycle), Marche Nordique adaptée (2 cycles).	01/2024-08/2025	Saint-Gilles-Croix-De-Vie
	A la Découverte de l'Age Libre	Programme motivationnel D-marche	Le programme D-marche est un programme motivationnel, interactif, source de nombreuses informations favorisant « la volonté d'être acteur de sa santé ». L'aspect « Plaisir » de l'activité de marche est valorisé et recherché par les échanges et le partage d'expériences au sein du groupe en lien avec le partenaire et le formateur. Le programme D-marche est une réponse transversale à l'ensemble des axes préventifs exprimé par les personnes âgées et répond à l'une des orientations prioritaires : lutter contre la sédentarité en favorisant un mode de vie plus actif des seniors.	09/2024 - 12/2025	MONTAGNE SUR SEVRE ST FULGENT

Vendée (85)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Association Familles Rurales Fédération Départementale de Vendée	"Bouger pour rester en bonne santé" et "Prévenir les chutes et savoir réagir en cas de problème".	<p>Cycle d'actions "Bouger pour rester en bonne santé" : La Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée souhaite développer dans son réseau de clubs seniors des cycles d'ateliers pour permettre à des personnes âgées de plus de 60 ans de participer à des séances d'activité physique adaptée. Ces ateliers seront aussi l'occasion de faire du lien entre activité physique et nutrition. Pour ce faire, un premier temps d'information aura lieu pour présenter le contenu des différentes séances. Par la suite, les participants suivront un cycle de plusieurs séances animées par un professionnel de l'activité physique adaptée. A la fin de la dernière séance, un bilan sera proposé aux participants pour mesurer les résultats de ce projet. Ces ateliers seront mis en place sur les Communautés de Communes suivantes : le Pays des Herbiers, Vendée Grand Littoral et le Pays de Pouzauges.</p> <p>Cycle d'actions "Prévenir les chutes et savoir réagir en cas de problème" : Le cycle d'ateliers se composera de 8 séances : 6 séances avec une ergothérapeute et 2 séances avec un formateur de la Protection Civile. L'ergothérapeute apprendra aux participants, au fil des semaines, à sécuriser leurs déplacements, via des exercices progressifs. Seront également abordés : le passage d'obstacles, les facteurs du quotidien qui peuvent précipiter une chute et comment les transformer, l'adaptation du mode de vie, etc. Dans la continuité et le prolongement de ces 6 séances, 2 séances seront dispensées à quelques jours d'intervalle par la Protection Civile (7h qui seront réparties sur 2 matinées) pour se former à la Prévention et aux Secours Civiques de niveau 1 (PSC1). À la fin du cycle, les participants seront invités à faire un bilan de ces séances, afin de mesurer leur prise de recul effective par rapport à des comportements à risques, à ne pas (ne plus) reproduire, pour rester dans la meilleure forme possible. Ces ateliers seront mis en place sur les Communautés de Communes suivantes : Terres-de-Montaigu, Pays-de-Fontenay-Vendée, Vie-et-Boulogne.</p>	04/2024-03/2025	LA ROCHE SUR YON
CIAS du Pays de Chantonay	Bien vieillir au Pays de Chantonay	<p>Balade santé mensuelles avec un éducateur : chaque balade a lieu dans des communes différentes afin d'inciter les seniors à pratiquer dans des structures locales.</p> <p>Méditation en pleine conscience : cycle de 6 séances de 1h avec une sophrologue. La moitié du cycle se déroulera en intérieur et l'autre moitié en extérieur. A la fin, les seniors sont incités à s'inscrire dans des structures locales.</p> <p>Rigologie : Pour faire suite à une conférence-spectacle sur les bienfaits du rire sur la santé prévue en mai 2024 sur le territoire, animée par une artiste-clowne et co-organisée avec l'Agirc-Arrco, ainsi qu'à un atelier découverte de la rigologie lors du forum Bien vieillir à domicile en juin, le CIAS souhaite proposer des cycles d'ateliers découverte de la rigologie. Ces séances allient mouvements du corps et lâcher-prise psychologique, et utilisent différents outils (jeux, chants, danses, respirations..).</p> <p>A la fin du cycle, les participants seront informés des activités proposées pour eux sur le territoire (associations de retraités, activités mieux-être...) dans l'idée de les réengager dans une dynamique de lien social.</p> <p>Conduire en sécurité , Les ateliers Feldenkrais Restez-en Equilibre Café-échanges Ciné débat "Joyeuse retraite" Grand-parent : comment communiquer ? Cultivez votre joie de vivre Formez-vous aux gestes qui sauvent Initiez-vous à l'anglais Communiquer avec son smartphone</p>	04/2024-08/2025	CHANTONNAY
Communauté de Communes du Pays des Achards	Bien vivre chez soi	<p>Le CCAS souhaite mettre en place 2 cycles de 10 séances sur les nouvelles technologies. La formatrice proposera des cours pour deux groupes de niveau afin qu'ils puissent progresser à leur rythme.</p> <p>Lors de la première séance, un questionnaire sera passé à l'ensemble des participants pour définir le niveau de connaissances et les attentes de chacun.</p> <p>Les séances suivantes consisteront en la réalisation d'exercices par thématiques : création d'un PDF, téléchargement et classement de fichiers, transferts de fichiers, envoi d'un mail avec une pièce jointe. mise en forme du texte. etc.</p>	01/2024-08/2025	LES ACHARDS
Centre Communal d'Action Sociale de Saint-Denis-La- Chevasse	Communiquer avec les nouvelles technologies et les utiliser sans crainte quand on a plus de 60 ans.	<p>La formatrice proposera des cours pour deux groupes de niveau afin qu'ils puissent progresser à leur rythme.</p> <p>Lors de la première séance, un questionnaire sera passé à l'ensemble des participants pour définir le niveau de connaissances et les attentes de chacun.</p> <p>Les séances suivantes consisteront en la réalisation d'exercices par thématiques : création d'un PDF, téléchargement et classement de fichiers, transferts de fichiers, envoi d'un mail avec une pièce jointe. mise en forme du texte. etc.</p>	11/2024-02/2025	ST DENIS LA CHEVASSE

Vendée (85)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CIAS St Fulgent Les Essarts	Bien-être et maintien du lien social	Atelier "Etre Grand-Parent" Atelier "Détente corporelle – Détente sensorielle" Relaxation Piscine Adaptée Atelier Vitalité – Lâcher prise Atelier "Mieux vivre ses douleurs" Atelier "Garder une image positive de soi" Atelier "Clown et Vie" Atelier "Ecriture Partagée" Atelier "Nature et Liens " Atelier "Sommeil" Atelier socio-esthétique Atelier "Prévention des chutes"	04/2024/08/2025	ST FULGENT
Communauté de Communes Vendée Grand Littoral	Activ'Age 2024	Ce programme se compose d'une diversité d'ateliers : prévention des chutes, se relaxer par le mouvement, entretenir sa mémoire, prendre soin de soi, pensez à vous détendre, prendre soin de son alimentation, les cafés échanges, écriture partagée, respirez et vivez, activités physiques adaptées. Le service propose également des temps d'échanges et de rencontres ponctuelles afin de lutter contre l'isolement et le mal être des seniors. L'intérêt de ces temps ponctuels est de toucher un autre public senior que ceux s'engageant dans les ateliers de prévention. Le programme sera mis en place sur le territoire de la façon suivante : □ Avril à juin 2024 : Mise en place de 19 ateliers de prévention différents et 24 rencontres sur les communes du territoire, dont 4 ateliers autour de l'activité physique permettant de travailler l'équilibre, la tonicité musculaire, la souplesse et 2 ateliers autour de l'alimentation. □ Juillet – mi-août 2024 : un programme estival avec plusieurs rencontres par semaine. □ Septembre 2024 à mars 2025 : Déploiement de 22 ateliers différents et 15 rencontres, dont des ateliers autour de l'activité physique et la prévention des chutes ainsi que l'alimentation.	04/2024-08/2025	TALMONT ST HILAIRE
CCAS de l'Ile d'Yeu	Actions et animations pour promouvoir le Bien vieillir et renforcer le lien social sur l'Ile d'Yeu.	Guinguettes 2024 Une guinguette prévue par trimestre (une prévue le 12 mars 2024, ensuite une prévue pour le goûter des aînés en mai 2024 et une nouvelle guinguette à l'automne 2024). Un spectacle musical ainsi que des activités de relance du lien social et d'échanges autour de la musique et de la danse seront proposés. Ces guinguettes sont exclusivement proposées aux seniors du territoire. Journée Bien Vieillir à l'Ile d'Yeu Ateliers découvertes, conférences thématiques (ex : alimentation, mémoire, mesures de protection, aménagement du logement, etc...), tables rondes, stands d'information, lieu de simulation ouvert à tous appelé "Maison de l'adaptation au vieillissement", dépistages visuels et auditifs (intervention d'un audio-prothésiste). Atelier évènementiel Prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, commune, associations de personnes âgées, etc.), d'une conférence de 2h réalisée par un kinésithérapeute à destination des personnes de plus de 60 ans de la commune et d'un atelier de 12 séances de 1h30 encadré par un kinésithérapeute formé à la méthode Equilibrage - prévention des chûtes. Ces séances comportent des exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et de proprioception, ainsi que des conseils de prévention et d'éducation à la santé. 22 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.	03/2024-12/2025	L'ILE D'YEU
Kiné Ouest	Prévention à destination des seniors	Atelier évènementiel Prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, commune, associations de personnes âgées, etc.), d'une conférence de 2h réalisée par un kinésithérapeute à destination des personnes de plus de 60 ans de la commune et d'un atelier de 12 séances de 1h30 encadré par un kinésithérapeute formé à la méthode Equilibrage - prévention des chûtes. Ces séances comportent des exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et de proprioception, ainsi que des conseils de prévention et d'éducation à la santé. 22 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées. Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le Gérotopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le Gérotopôle met à disposition l'expertise gérontologique des membres de son équipe en fonction du sujet traité. Une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaine Youtube Tuto'nomie pour ceux qui ont manqué le webinaire. Ainsi, les contenus perdurent dans le temps et sont accessibles à un maximum de personnes. Humagogie diffuse également des tutoriels pour les aidants. Ces tutoriels sont courts, simples et porteurs d'images positives de la vieillesse et du handicap. Ils permettent de rassurer et de soutenir la gestion du quotidien, même en l'absence de professionnel. Ils sont diffusés la dernière semaine de chaque mois.	05/2024-08/2025	Départemental
Humagogie	Webinaires pour soutenir le Bien vieillir à destination des retraités	Depuis plus de 5 ans, Humagogie développe des webinaires mensuels qui présentent une thématique avec un expert et sont suivis par un temps de questions et d'échanges avec les participants (30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges). Le partenariat avec le Gérotopôle Pays de la Loire est prévu pour choisir les thématiques et les intervenants, vérifier les contenus des présentations envoyées par chaque intervenant et échanger avec eux sur les contenus, animer et modérer les webinaires. Le Gérotopôle met à disposition l'expertise gérontologique des membres de son équipe en fonction du sujet traité. Une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaine Youtube Tuto'nomie pour ceux qui ont manqué le webinaire. Ainsi, les contenus perdurent dans le temps et sont accessibles à un maximum de personnes. Humagogie diffuse également des tutoriels pour les aidants. Ces tutoriels sont courts, simples et porteurs d'images positives de la vieillesse et du handicap. Ils permettent de rassurer et de soutenir la gestion du quotidien, même en l'absence de professionnel. Ils sont diffusés la dernière semaine de chaque mois.	02/2025-01/2026	Régional

Vendée (85)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Les Petits Frères des Pauvres	Lutter contre l'isolement social des personnes âgées de plus de 50 ans en situation de précarité	<p>Le droit aux vacances pour tous : L'association propose aux personnes âgées isolées de pouvoir participer à un séjour de vacances d'une dizaine de jours durant la période estivale. Les séjours sont proposés dans des maisons appartenant à l'association Les Petits Frères des Pauvres. 10 séjours pour 11 personnes chacun sont programmés pour cette année 2024.</p> <p>Ateliers numériques de levée des freins et montée en compétences des personnes accompagnées et bénévoles retraités : L'association accompagne les personnes âgées et leurs bénévoles à l'usage de l'outil numérique. Pour cela, ils développent des ateliers (individuels et collectifs) permettant de lever les freins d'accès au numérique à travers une démarche ludique, en fonction des habitudes, des besoins et des centres d'intérêts des personnes. Ces ateliers sont adaptés et se basent notamment sur les supports pédagogiques réalisés par le site « Les Bons Clics » (plateforme d'accompagnement au numérique qui propose des contenus adaptés au public).</p>	01/2024-12/2024	Régional
ASEPT	Cap Bien être	<p>Comprendre les liens entre qualité de vie, bien être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles. Identifier, comprendre et gérer le stress. Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer. Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.</p> <p>Ils se présentent sous la forme d'un cycle de 4 ateliers de 2h30 rassemblant chacune un petit groupe de 8 à 12 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Emotions, bien être et santé Atelier 2 : Gestion du stress Atelier 3 : Bien vivre avec soi Atelier 4: Bien vivre avec les autres</p>	Année 2024	ESSARTS EN BOCAGE ST CYR EN TALMONDAIS ST JEAN DE MONTS MOUILLERON LE CAPTIF
ASEPT	Ateliers mémoire Peps Eurêka	<p>Permettre de prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver ; de reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives et mentales ; de s'enrichir et se divertir.</p> <p>Le programme Peps Eurêka comporte 10 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 12 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 : Présentation générale du PEPS Eurêka, Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation, Atelier 3 : L'attention et la mémoire de travail, Atelier 4 : La mémoire visuo-spatiale, Atelier 5 : La mémoire topographique, Atelier 6 : La mémoire des noms propres, Atelier 7 : La mémoire des mots courants, Atelier 8 : La mémoire des chiffres et la logique numérique, Atelier 9 : La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu, Atelier 10 : La mémoire prospective.</p>	Année 2024	LA ROCHE SUR YON ST VINCENT STERLANGES BEAUVOIR SUR MER AIZENAY LA BERNARDIERE ST VINCENT DE GRAON MOUTIERS SUR LE LAY

Vendée (85)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers Nutrition	<p>Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité.</p> <p>Le programme de base des Ateliers Nutrition comporte 10 séances de 1 heure 30 à 2 heures à destination d'un groupe de 10 à 12 personnes</p> <p>Thématiques abordées :</p> <p>les fruits et légumes, les protéines animales, les protéines végétales, la famille des féculents, les produits laitiers, les matières grasses, les achats alimentaires, la conservation des aliments, les bienfaits de l'activité physique.</p>	Année 2024	<p>ST HILAIRE LE VOUHIS LA TRANCHE SUR MER SALLERTAINE LE FENOILLER BOUFFERE ST LAURENT SUR SEVRE FAYMOREAU L'ILE D'YEU VENANSULT ST ANDRE DE GOULE D'OIE</p>
	ASEPT	Ateliers Vitalité	<p>Permettre d'acquérir de nouveaux réflexes pour préserver son capital santé afin de retarder l'apparition de troubles liés à l'avancée en âge et ainsi prévenir la perte d'autonomie.</p> <p>Le programme des ateliers Vitalité comporte 6 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes</p> <p>Atelier 1 – Mon âge face aux idées reçues : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie, Atelier 2 – Ma santé, agir quand il est temps : les indispensables pour préserver sa santé (dépiages, bilans, vaccins, traitement...), Atelier 3 – Nutrition , la bonne attitude : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, Atelier 4 – L'équilibre en bougeant : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, Atelier 5 – Bien dans sa tête : identifier les activités qui favorisent le bien-être (sommeil, relaxation, mémoire...), Atelier 6 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté : prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr ou A vos marques, prêt, partez : des exercices ludiques et accessibles à tous ou Vitalité et éclats pour soi ! : des techniques et conseils pour prendre soin de soi.</p>	Année 2024	<p>MONTREVERD LA BARRE DE MONTS BOURNEZEAU LES HERBIERS CHALLANS LA CHATAIGNERAIE</p>

Vendée (85)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	ASEPT	Ateliers prévention des chutes "PIED" (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)	<p>Améliorer la qualité de vie et la santé ; Améliorer l'équilibre et la force des jambes ; Aménager son domicile et d'adopter des comportements plus sûrs ; Renforcer les sentiments de confiance en soi à l'égard des chutes ; Aider au maintien d'une bonne santé des os ; De reprendre et de maintenir une pratique régulière d'activités physiques.</p> <p>Les ateliers Prévention des chutes comportent 12 séances de 1h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Première séance consacrée à l'évaluation Atelier 2 – « Faites un PIED de nez aux chutes » Atelier 3 – « De la tête aux PIEDs, gardez vos os en bonne santé » Atelier 4 – « Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre » Atelier 5 – « Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED » Atelier 6 – « Trouvez chaussure à votre PIED » Atelier 7 – « Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin » Atelier 8 – « Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans le plat » Atelier 9 – « Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments » Atelier 10 – « Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDs fermes » Atelier 11 – « Des PIEDs et des mains pour rester en forme » Atelier 12 – Dernière séance consacrée à l'évaluation</p>	Année 2024	ST MARTIN DES NOYERS ST DENIS DU PAYRE
	ASEPT	Numérique	<p>Se familiariser à l'usage d'Internet grâce à l'appropriation de la tablette tactile Devenir autonome dans ses démarches administratives en ligne, accéder plus facilement à ses droits Rompre l'isolement et créer du lien social de proximité Participer à une dynamique sociale durable de proximité Avoir confiance en ses propres capacités et développer davantage d'estime de soi S'équiper en matériel numérique et pérenniser l'usage</p> <p>Les ateliers numériques comportent 10 séances de 2h à destination d'un groupe de 8 personnes.</p> <p>Atelier 1 – Prendre en main la tablette tactile Atelier 2 – Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile Atelier 3 – Se connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet Atelier 4 – Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail Atelier 5 – Paramétrer la tablette acquise durant la formation Atelier 6 – Se familiariser avec le store : rechercher, sélectionner télécharger une application, ouvrir et supprimer une application Atelier 7 – Installer et utiliser Skype Atelier 8 – Acheter en ligne Atelier 9 – Apprivoiser l'accès aux droits sur Internet Atelier 10 – Bilan et échanges</p>	Année 2024	TALMONT ST HILAIRE SALLERTAINE LA BOISSIERE DE MONTAIGU CHANVERRIE LA CHATAIGNERAIE TALMONT ST HILAIRE ST DENIS LA CHEVASSE LES MAGNILS REIGNIERS MONTREVERD SOULLANS L'ILE D'ELLE LUCON LA TRANCHE SUR MER LA GARNACHE LA ROCHE SUR YON LES SABLES D'OLONNES L'ILE D'YEU

Vendée (85)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
ASEPT		Atelier Une Vie devant nous	<p>Un cycle de 8 séances pour explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.</p> <p>Le programme se compose de 8 séances d'une durée de 3 heures pour un groupe de 6 à 12 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnelles formées à la thérapie familiale.</p>	Année 2024	<p>AIZENAY LES HERBIERS FOUSSAIS PAYRE ST CHRISTOPHE DU LIGNERON ST PHILBERT DE BOUAINÉ ST GERMAIN DE PRINCAY LA FERRIERE ST HERMINE</p>