

Loire Atlantique (44)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Animation de la Vie Sociale	Association Regart's	AGIR : Autonomie, Gestion et Indépendance avec Regart's	01/2023 - 12/2023	NANTES
	Manou Partages	Rendre visibles les personnes âgées isolées	01/2023 - 12/2023	NANTES
	La Maison Pour Tous	Bien Vieillir à la Chapelle	01/2023-12/2023	LA CHAPELLE SUR ERDRE
	UAHB	Développer des projets favorisant le lien social et le Bien Vieillir des personnes âgées de 60 ans et plus	09/2023-08/2024	ORVAULT

Temps d'accompagnement aux démarches administratives individuels et collectifs sur une thématique, un besoin identifié ;
 Atelier de conversation et atelier autour de la syntaxe et d'écriture
 Sorties culturelles : visites de musée, expositions, séances de théâtre (dispositif Carte Blanche) et sorties en dehors de la métropole lors des vacances scolaires ;
 Aquagym ou aquabike deux fois par mois ;
 Cours de gym en partenariat avec un éducateur sportif ;
 Randonnées au moins une fois par mois.
 Rendez vous esthétique et coiffure pour les adhérents ;
 Sorties au hammam (prix négociés) ;
 Ateliers Création de produits cosmétiques.

1- Identifier les personnes âgées isolées : réalisation d'actions "d'aller vers" sur les paliers des logements d'immeubles du quartier Ranzay (avec l'autorisation du bailleur social et en partenariat avec les volontaires en service civique d'Unis-Cité). L'objectif est d'accompagner l'individu pour l'amener vers les actions collectives.
 2- Mettre en place des actions dédiées au public sénior en lien direct avec les besoins et attentes identifiés : activités de bien-être, de santé et de prendre soin (activités physiques adaptées, prévention des chutes, musicothérapie), accompagnement à l'usage de l'outil numérique, accompagnement au départ à la retraite ainsi que le développement du projet mobilité solidaire à tiroirs (participation au projet "Croix Rouge Mobilité" et participation au groupe de travail "Mobilité" porté par la Ville de Nantes dans le cadre du label "Ville amie des aînés").
 3- Rassembler toutes les générations autour de différents projets collectifs artistiques et culturels portés par les habitants.

4- Favoriser la coopération entre acteurs : Manou Partages est à l'initiative du lancement de la plateforme "bienvivrenantes.fr" qui vise à favoriser la coopération entre acteurs du **Lutte contre l'isolement** :

Blabla sénior : thématiques santé abordées une fois par mois pour 6 à 15 personnes.

Balades accompagnées : une fois par mois pour 5 à 10 personnes.

Dimanche ludique : quatre fois par mois pour 15 à 30 personnes.

Café Discut' : une fois par mois pour 15 personnes.

Tricot intergénérationnel une fois par mois.

Temps grand-parentalité

"Sorties collectives" en journée : concerts, exposition, cinéma : trois fois par mois entre 5 et 20 personnes avec une billetterie solidaire.

Apéro Lecture = trois fois par an.

Création collective théâtrale encadrée par un professionnel du spectacle pour environ 10 à 15 personnes.

Mobilité : Auto solidaire : 150 personnes.

Ateliers multimédias : ateliers Débutant et Confirmé : 2 fois par mois entre 5 et 10 personnes.

Temps d'information – prévention : avec le pôle solidarité du CCAS, 2 temps de prévention par an (conférence, ateliers, etc), l'un à l'automne et l'autre au printemps. Le des activités de culture et de loisirs (jeux de société, ateliers de création artistique, séjour vacances...), des conférences interactives sur différentes thématiques,

des sorties culturelles,

des permanences d'aide informatique,

des ateliers de prévention divers (sport adapté, foot en marchant, ateliers mémoire,

ateliers cuisines, ateliers numérique...),

du transport solidaire et des balades en triporteur (des bénévoles retraités proposent des balades en triporteur aux habitants porteurs d'un handicap ou aux résidents des EHPAD),

Temps de parole et d'écoute.

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	CSC Ragon	Etre acteur/ moteur pour soi et pour les autres	<p>1- Proposer des activités de prévention sante favorisant le maintien de l'autonomie : propositions d'activités physiques (randonnée, gym d'entretien, gym douce mémoire équilibre) et d'activités de bien-être (sophrologie).</p> <p>2- Maintenir les liens sociaux : activités peinture sur soie, chant adulte, anglais, ateliers des petites mains, club de lecture, scrabble, organisation de sorties culturelles, d'événements de quartier, réalisation d'un journal de quartier et organisation de la Semaine Bleue.</p> <p>3- Adapter les activités présentes au CSC aux spécificités du public âgé et particulièrement le public âgé à faibles revenus : Le centre soutien une initiative d'habitants retraités qui s'est concrétisée en un atelier cuisine pour offrir un repas à faible coût à d'autres retraités en situation de fragilité, favorisant ainsi l'ouverture vers autrui et s'inscrivant dans une dynamique d'inclusion sociale.</p> <p>4- Développer les solidarités intergénérationnelles et lutter contre l'isolement social : activités collectives et conviviales avec des escapades spectacles et les ateliers Liens croisés. Ces derniers permettent aux séniors en situation d'isolement, et présentant des problèmes de mobilité, de participer à des activités de loisirs. Pour cela, un service de transport bénévole est proposé pour se rendre à l'activité et retourner à son domicile.</p> <p>Actions de prévention, sante globale, bien être psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yog'Adapt (1 fois/semaine). -Ateliers Mémoire, 3 formats différents : Chauffe-citron, jeux mémoire, chant mémoire. -Gym de prévention (1 fois/semaine). -Semaine Prévention : ateliers Bien-être et estime de soi. 	09/2023-07/2024	REZE
	Office Socio Culturel Montoirin	Bien vieillir a Montoir de Bretagne	<p>Actions favorisant le maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vivement dimanche, collectif Anim'Aînés, Les rendez-vous semaine, sorties culturelles, séjour vacances séniors, balades tranquilles. -Accompagnement numérique afin de lutter contre la fracture numérique. -Ateliers intergénérationnels autour de l'accompagnement scolaire des enfants de parents <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yog'Adapt, -Gym prévention, -Octobre Bleu. <p>Actions favorisant le maintien et la création de lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mémoire et chant, -Vivement dimanche, -Module prévention routière, -2 séjours séniors, -PapoThé : visite de courtoisie par des bénévoles. <p>Actions sur le numérique :</p> <p>Accompagnement à l'utilisation de tablettes, de smartphones, d'ordinateurs :</p> <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Bien être <p>Actions favorisant le maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balade, papotage, -Atelier Bonsaï, -Ateliers Couture, -Ateliers artisanaux, -Sorties culturelles, -Atelier Cuisine de saison et zéro déchet, -Atelier informatique <p>Temps de convivialité avec des pauses café.</p> <p>Ateliers numériques.</p> <p>Ateliers intergénérationnels autour du jardin partagé, différentes thématiques autour du jardin seront abordées. En plus de ces moments, le jardin reste un lieu ouvert où les séniors peuvent jardiner, prendre une parcelle, se reposer.</p> <p>Permanence hebdomadaire de 3h sur le bourg de la Sicaudais qui est excentré des deux autres bourgs avec des permanences numériques et un espace d'échange et de rencontres.</p>	01/2023-12/2024	MONTOIR DE BRETAGNE
	CSC Mireille Moyon	Les actions 60 ans et + : prévention, lien social et solidarité.	<ul style="list-style-type: none"> -Mémoire et chant, -Vivement dimanche, -Module prévention routière, -2 séjours séniors, -PapoThé : visite de courtoisie par des bénévoles. <p>Actions sur le numérique :</p> <p>Accompagnement à l'utilisation de tablettes, de smartphones, d'ordinateurs :</p> <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Bien être <p>Actions favorisant le maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balade, papotage, -Atelier Bonsaï, -Ateliers Couture, -Ateliers artisanaux, -Sorties culturelles, -Atelier Cuisine de saison et zéro déchet, -Atelier informatique <p>Temps de convivialité avec des pauses café.</p> <p>Ateliers numériques.</p> <p>Ateliers intergénérationnels autour du jardin partagé, différentes thématiques autour du jardin seront abordées. En plus de ces moments, le jardin reste un lieu ouvert où les séniors peuvent jardiner, prendre une parcelle, se reposer.</p> <p>Permanence hebdomadaire de 3h sur le bourg de la Sicaudais qui est excentré des deux autres bourgs avec des permanences numériques et un espace d'échange et de rencontres.</p>	09/2023-08/2024	PAIMBOEUF
	CSC La Mano	Le pouvoir d'agir des 60 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> -Balade, papotage, -Atelier Bonsaï, -Ateliers Couture, -Ateliers artisanaux, -Sorties culturelles, -Atelier Cuisine de saison et zéro déchet, -Atelier informatique <p>Temps de convivialité avec des pauses café.</p> <p>Ateliers numériques.</p> <p>Ateliers intergénérationnels autour du jardin partagé, différentes thématiques autour du jardin seront abordées. En plus de ces moments, le jardin reste un lieu ouvert où les séniors peuvent jardiner, prendre une parcelle, se reposer.</p> <p>Permanence hebdomadaire de 3h sur le bourg de la Sicaudais qui est excentré des deux autres bourgs avec des permanences numériques et un espace d'échange et de rencontres.</p>	01/2023-12/2023	NOZAY
	Afr de Cheméré	Lutter contre l'isolement des séniors	<p>Ateliers intergénérationnels autour du jardin partagé, différentes thématiques autour du jardin seront abordées. En plus de ces moments, le jardin reste un lieu ouvert où les séniors peuvent jardiner, prendre une parcelle, se reposer.</p> <p>Permanence hebdomadaire de 3h sur le bourg de la Sicaudais qui est excentré des deux autres bourgs avec des permanences numériques et un espace d'échange et de rencontres.</p>	01/2023-12/2023	CHAUMES EN RETZ

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Relais Accueil Proximité	Lien social et accompagnement des seniors dans la ruralité	Actions de prévention et de maintien de l'autonomie physique et psychique : -Atelier Postures et mouvements avec une psychomotricienne : 3 groupes sur 2 villes. -Atelier Mémoire sur la thématique de l'Histoire. -Sophrologie, marche détente. Actions de maintien du lien social : -Ateliers de cuisine traditionnelle, dessin, peinture, tricot, couture, vannerie, modelage, bricolage. -Informatique : groupe Initiation, groupe Perfectionnement. -Temps partagés. Organisation d'un transport solidaire ramenant des bénévoles de 11 communes. Ateliers Numérique : ateliers de sensibilisation et de formation aux outils numériques. Activités autour de l'habitat : ateliers de sensibilisation aux aides pour l'aménagement de l'habitat et aux différents modes d'habitat. Ateliers de prévention : ateliers Mémoire tous les 15 jours.	01/2023-12/2023	PETIT AUVERNE
Csc Loire Et Seil	Les seniors acteurs de leur vie au CSC Loire et Seil	Ateliers Bien-être : - séances de relaxation d'1h avec un groupe de 10 personnes. - séances de yoga d'1h15 pour 2 groupes de 15 à 18 personnes. Activités physiques adaptées : - un groupe de marche avec 2 distances proposées pour adapter la pratique de chacun. Ateliers Numérique : séances de cours adaptés une fois par semaine pour un groupe de 10 personnes. -Ateliers itinérants "Camping-car numérique", -Atelier Smartphone, -Rendez-vous individuels pour l'accompagnement aux démarches administratives. Actions de prévention : -Activité Physique Adaptée, -Atelier Bien être, -Atelier Mémoire, -Atelier Nutrition. Action de maintien du lien social : -Groupe de paroles, -Word café, -Groupe Convivialité	09/2023-08/2024	REZE
Association D'Habitants Pour L'Animation Du Quartier De Bouletterie	Atout'Agés	Actions de prévention : -Activité Physique Adaptée, -Atelier Bien être, -Atelier Mémoire, -Atelier Nutrition. Action de maintien du lien social : -Groupe de paroles, -Word café, -Groupe Convivialité	01/2023-12/2023	SAINT NAZAIRE
Actions de lien social				
Club de la Détente	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Alleyras en Haute Vienne	sept-23	CONQUEREUIL
Loisirs Amitié Gmouv	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Evian Les Bains en Haute Savoie	juin-23	DERVAL
Association des Aînés de Guénouvry	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Urrugne dans les Pyrénées Atlantique	sept-23	GUEMENE PENFAO
Association Alfa Répit	Séjour de répit pour les aidants	Séjour de 5 jours à Saint Molf en Loire Atlantique	avr-23	ST GILDAS DES BOIS
CCAS Le Bignon	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Seignosse dans Les Landes	août-23	LE BIGNON
CCAS de Montbert	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Urrugne dans le Pays Basque	oct-23	MONTBERT
Association Culturelle Et Sociale Des Retraités Cfdt De L'Agglomération Nantaise	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Luz Saint Sauveur dans les Hautes Pyrénées	juin-23	NANTES
Loisirs et Solidarité des Retraités de Loire Atlantique	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Obernai dans le Bas Rhin	mai-23	NANTES
ORPAN	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Nant dans l'Aveyron	avr-23	NANTES
ORPAN	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Obernai dans le Bas Rhin	mai-23	NANTES
ORPAN	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Cereste dans les Alpes de Haute Provence	juin-23	NANTES
ORPAN	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Urrugne dans le Pays Basque	mai-23	NANTES
Petits Frères des Pauvres	Séjours Vacances	Plusieurs séjours dans plusieurs villes des Pays de la Loire		NANTES
CCAS de Nantes	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à St Jean de Mont en Vendée	juin-23	NANTES
Maison des Aidants	Séjour de répit pour les aidants	Séjour de 8 jours à Bois Plage dans Les Charentes Maritimes	sept-23	NANTES
CCAS Pont St Martin	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Nedde en Haute Vienne	juil-23	PONT SAINT MARTIN
CCAS St Lumine de Coutais	Séjour Vacances	Séjour de 5 jours à St Pierre Quiberon dans le Morbihan	sept-23	SAINT LUMINE DE COUTAIS
CCAS St Philbert de Grand Lieu	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Ardes sur Couze dans le Puy de Dôme	sept-23	SAINT PHILBERT DE GRAND LIEU
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social				

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
		favoriser une réflexion sociétale et un regard plus constructif sur la vieillesse.		
Association Départementale Interprofessionnelle des Retraités CFTC	Spectacle sur le Bien Vieillir	La pièce favorise le questionnement et l'émergence de la parole en adoptant une tonalité humoristique et ludique. Elle suscite ainsi des idées et des échanges en abordant différentes thématiques de prévention : <ul style="list-style-type: none"> • Entretien sa mémoire, • Rester en forme, • Manger équilibré, • S'occuper de soi, • Echanger ses savoir-faire, • Gérer son sommeil, • Utiliser le numérique. 	06/04/2023	NANTES
Pannecé Teillé Solidarité Transport	Transport Solidaire	Dans chaque commune ou section, un coordinateur appelle et reçoit les demandes des bénéficiaires. Il cherche un bénévole disponible et le met en relation avec le bénéficiaire pour convenir des modalités de déplacements. Le bénévole utilise son véhicule personnel pour conduire le bénéficiaire chez un professionnel de santé, faire ses courses, accomplir ses démarches administratives, rendre visite à ses proches, et participer aux animations et aux activités du lien social. Pour les personnes âgées et à la demande de celles-ci, le bénévole peut les aider dans leurs démarches administratives. Gymnastique douce Yoga sur chaise Bien être et estime de soi : Art Thérapie Sophrologie Ateliers créatifs Action Bleue du 19/10/2023 : Pique-nique convivial le midi Escape Game et jeux d'énigmes par équipe l'après-midi Activités pour les aidants via la PFRA Vignoble Nantais : Information de sensibilisation des aidants Loisirs Marche Nordique avec un éducateur sportif Yoga relaxation Art Thérapie Actions collectives de soutien psychosocial pour les aidants Il est proposé aux aidants de suivre 1 cycle complet comportant 15 séances de 2h : 1ère séance : Art Thérapie Cette séance aura pour objectif de faire connaissance, de créer une dynamique de groupe, et de s'exprimer sur sa situation, son rôle d'aidant. Séances 2 à 5 : Activités de bien-être (Sophrologie, yoga, méditation, expression orale...) Ces séances permettront de s'approprier des techniques de respiration et de relaxation. Séance 6 : Art thérapie Cette séance permettra de poursuivre la prise de conscience sur le rôle d'aidant et ses limites. Séance 7 à 10 : Activités de bien-être Cette séance aura pour objectif de permettre le relâchement physique des tensions, étirements... Séance 11 : Ressources du territoire Cette séance fera connaître les dispositifs de soutien aux aidants et créer du lien. Séance 12 : Art thérapie Cette séance aura pour objectif de partager des ressources et de constituer une boîte à outil. Séance 13 et 14 : Activités de bien-être Cette séance permettra de poursuivre la constitution de la boîte à outils. Séance 15 : Art thérapie Cette séance clôturera le cycle. Ces séances seront animées par plusieurs intervenants extérieurs : des professionnels du bien-être (professeur de yoga, sophrologue, éducateur sportif...), une évaluatrice du CFTC, une art-thérapeute, et une animatrice pour les activités proposées aux proches.	01/2023-12/2024	PANNECE
CCAS de Saint Nazaire	Programme de prévention et de lutte contre l'isolement des seniors nazairiens	Bien être et estime de soi : Art Thérapie Sophrologie Ateliers créatifs Action Bleue du 19/10/2023 : Pique-nique convivial le midi Escape Game et jeux d'énigmes par équipe l'après-midi Activités pour les aidants via la PFRA Vignoble Nantais : Information de sensibilisation des aidants Loisirs Marche Nordique avec un éducateur sportif Yoga relaxation Art Thérapie Actions collectives de soutien psychosocial pour les aidants Il est proposé aux aidants de suivre 1 cycle complet comportant 15 séances de 2h : 1ère séance : Art Thérapie Cette séance aura pour objectif de faire connaissance, de créer une dynamique de groupe, et de s'exprimer sur sa situation, son rôle d'aidant. Séances 2 à 5 : Activités de bien-être (Sophrologie, yoga, méditation, expression orale...) Ces séances permettront de s'approprier des techniques de respiration et de relaxation. Séance 6 : Art thérapie Cette séance permettra de poursuivre la prise de conscience sur le rôle d'aidant et ses limites. Séance 7 à 10 : Activités de bien-être Cette séance aura pour objectif de permettre le relâchement physique des tensions, étirements... Séance 11 : Ressources du territoire Cette séance fera connaître les dispositifs de soutien aux aidants et créer du lien. Séance 12 : Art thérapie Cette séance aura pour objectif de partager des ressources et de constituer une boîte à outil. Séance 13 et 14 : Activités de bien-être Cette séance permettra de poursuivre la constitution de la boîte à outils. Séance 15 : Art thérapie Cette séance clôturera le cycle. Ces séances seront animées par plusieurs intervenants extérieurs : des professionnels du bien-être (professeur de yoga, sophrologue, éducateur sportif...), une évaluatrice du CFTC, une art-thérapeute, et une animatrice pour les activités proposées aux proches.	09/2023-08/2024	SAINT NAZAIRE
Fédération ADMR de Loire Atlantique	Actions de prévention du Bien Vieillir à destination de la dyade aidé-aidant	Bien être et estime de soi : Art Thérapie Sophrologie Ateliers créatifs Action Bleue du 19/10/2023 : Pique-nique convivial le midi Escape Game et jeux d'énigmes par équipe l'après-midi Activités pour les aidants via la PFRA Vignoble Nantais : Information de sensibilisation des aidants Loisirs Marche Nordique avec un éducateur sportif Yoga relaxation Art Thérapie Actions collectives de soutien psychosocial pour les aidants Il est proposé aux aidants de suivre 1 cycle complet comportant 15 séances de 2h : 1ère séance : Art Thérapie Cette séance aura pour objectif de faire connaissance, de créer une dynamique de groupe, et de s'exprimer sur sa situation, son rôle d'aidant. Séances 2 à 5 : Activités de bien-être (Sophrologie, yoga, méditation, expression orale...) Ces séances permettront de s'approprier des techniques de respiration et de relaxation. Séance 6 : Art thérapie Cette séance permettra de poursuivre la prise de conscience sur le rôle d'aidant et ses limites. Séance 7 à 10 : Activités de bien-être Cette séance aura pour objectif de permettre le relâchement physique des tensions, étirements... Séance 11 : Ressources du territoire Cette séance fera connaître les dispositifs de soutien aux aidants et créer du lien. Séance 12 : Art thérapie Cette séance aura pour objectif de partager des ressources et de constituer une boîte à outil. Séance 13 et 14 : Activités de bien-être Cette séance permettra de poursuivre la constitution de la boîte à outils. Séance 15 : Art thérapie Cette séance clôturera le cycle. Ces séances seront animées par plusieurs intervenants extérieurs : des professionnels du bien-être (professeur de yoga, sophrologue, éducateur sportif...), une évaluatrice du CFTC, une art-thérapeute, et une animatrice pour les activités proposées aux proches.	09/2023-06/2024	VERTOU
Commune de la Chapelle sur Erdre	Prendre soin de soi au quotidien	Bien être et estime de soi : Art Thérapie Sophrologie Ateliers créatifs Action Bleue du 19/10/2023 : Pique-nique convivial le midi Escape Game et jeux d'énigmes par équipe l'après-midi Activités pour les aidants via la PFRA Vignoble Nantais : Information de sensibilisation des aidants Loisirs Marche Nordique avec un éducateur sportif Yoga relaxation Art Thérapie Actions collectives de soutien psychosocial pour les aidants Il est proposé aux aidants de suivre 1 cycle complet comportant 15 séances de 2h : 1ère séance : Art Thérapie Cette séance aura pour objectif de faire connaissance, de créer une dynamique de groupe, et de s'exprimer sur sa situation, son rôle d'aidant. Séances 2 à 5 : Activités de bien-être (Sophrologie, yoga, méditation, expression orale...) Ces séances permettront de s'approprier des techniques de respiration et de relaxation. Séance 6 : Art thérapie Cette séance permettra de poursuivre la prise de conscience sur le rôle d'aidant et ses limites. Séance 7 à 10 : Activités de bien-être Cette séance aura pour objectif de permettre le relâchement physique des tensions, étirements... Séance 11 : Ressources du territoire Cette séance fera connaître les dispositifs de soutien aux aidants et créer du lien. Séance 12 : Art thérapie Cette séance aura pour objectif de partager des ressources et de constituer une boîte à outil. Séance 13 et 14 : Activités de bien-être Cette séance permettra de poursuivre la constitution de la boîte à outils. Séance 15 : Art thérapie Cette séance clôturera le cycle. Ces séances seront animées par plusieurs intervenants extérieurs : des professionnels du bien-être (professeur de yoga, sophrologue, éducateur sportif...), une évaluatrice du CFTC, une art-thérapeute, et une animatrice pour les activités proposées aux proches.	10/2023-07/2024	LA CHAPELLE SUR ERDRE

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Vive la Vie en Sève Maine et Goulaine (SMG)	Santé globale, Bien Vieillir, activité physique adaptée, équilibre des seniors	<p>Des activités multi-sports : sur 3 sites différents, La Haye-Fouassière, Maisdon-sur-Sèvre et Haute-Goulaine, des ateliers sont encadrés par des animateurs sportifs agréés pour seniors, mis à disposition par des clubs de sports du territoire.</p> <p>- Un séjour Seniors : organisation d'un séjour d'une semaine tous les ans avec l'aide de l'ANCV. Cette année, un séjour à Murol en Auvergne a été organisé au mois de juin pour une cinquantaine de personnes dans un site agréé ANCV.</p> <p>- Des ateliers numériques : formation des seniors aux outils informatiques (formation à l'utilisation des tablettes et des smartphones, et formation à la création d'albums photos) par des bénévoles de l'association.</p> <p>- Des ateliers Mémoire : pour entretenir la mémoire, par des exercices ludiques conseillés par la MSA.</p> <p>- Des activités de danse en ligne : en duo ou en groupe sur des musiques traditionnelles, folkloriques et contemporaines (madison, salsa ..) en partenariat avec les "Ainés du vignoble".</p> <p>- Des ateliers Chant : chants en groupe ou en solo accompagnés de musiciens.</p> <p>Un premier cycle orienté dans les quartiers Nantes-Ouest :</p> <ul style="list-style-type: none"> •1ère session avec l'intervention d'un kinésithérapeute formateur en prévention physique de l'association Kiné Prévention 44 sur le prendre soin de soi en jardinant (dans une salle). •2ème session avec l'intervention d'un kinésithérapeute formateur en prévention physique de l'association Kiné Prévention 44 au sein d'un jardin. •3ème session au sein du CreAT avec l'intervention d'un ergothérapeute pour présenter les aides techniques au jardin, et aussi amener les participants à découvrir les autres aides techniques du logement visibles au CreAT (6 participants maximum, soit 2 séances). •4ème session au sein du jardin d'un senior volontaire avec l'intervention d'un paysagiste pour des conseils en aménagement du jardin. •5ème session : retour d'expérience et bilan sur les actions menées en présence de l'ensemble des intervenants (dans une salle). 	09/2022-07/2023	LA HAYE FOUASSIERE MAISDON SUR SEVRE HAUTE GOULAINE
Association ECOS	Je continue à jardiner	<p>Un deuxième cycle sera orienté dans les quartiers Nantes-Est et se déroulera de la même Des cases d'échanges autour de l'habitat des seniors et la colocation.</p> <p>Un cycle d'ateliers territorialisés sur 3 jours autour de la thématique "Avancer en âge et penser son habitat de demain". Deux cycles d'ateliers sont prévus sur Nantes et sa métropole, et un cycle d'ateliers sur la région de Saint-Nazaire.</p> <p>Un parcours spécifique pour les personnes s'interrogeant plus particulièrement sur la vie en colocation entre seniors avec des ateliers découverte de la colocation. Quatre sessions sont prévues à Nantes et une à Saint-Nazaire.</p> <p>En 2023, l'association a pour projet la mise en place d'une nouvelle colocation à Carnoufen.</p> <p>Prévention Santé : autour de l'alimentation (1 fois par mois avec une diététicienne) et de l'activité physique adaptée (par la Maison Sport Santé du quartier de Bellevue de Nantes).</p> <p>Prévention de l'épuisement : grâce au programme Santé Bien-être qui vise à assurer un instant de "lâcher prise" à l'aidant, le former aux techniques de relaxation à utiliser lors des situations de stress à domicile. Le programme comprend : des initiations et perfectionnements à la sophrologie (le cycle initiation à 10 séances d'1h, et le cycle perfectionnement d'une séance de 1h30), de la socio-esthétique et enfin de l'aromathérapie (3 séances de 2h).</p> <p>Déploiement territorial : la Maison des Aidants accompagne les communes métropolitaines qui souhaitent proposer des actions de soutien aux aidants de leur territoire par la mise en place d'un programme sur mesure. Ce dernier est à destination des aidants et est construit selon les besoins repérés par les acteurs de terrain qui les sollicite. De manière global, le programme prévoit : un temps fort d'information de sensibilisation au rôle d'aidants animé par la psychologue de la Maison des Aidants, une formation de 6 séances pour appréhender ses ressources et les ressources du territoire, et un temps de mise en pratique avec la découverte d'une activité bien-être ou de découverte d'une structure/dispositif de répit.</p> <p>Soutien Psychologique : la Maison des aidants propose aux communes qui le souhaitent de mettre en place un groupe de parole destiné aux aidants. Ces temps sont animés par une des psychologues. Les groupes de parole peuvent être installés en</p>	09/2023-09/2024	NANTES (Quartier Nantes Est et Ouest)
Association Loki Ora	Accompagner les seniors dans leur choix d'habiter	<p>Un deuxième cycle sera orienté dans les quartiers Nantes-Est et se déroulera de la même Des cases d'échanges autour de l'habitat des seniors et la colocation.</p> <p>Un cycle d'ateliers territorialisés sur 3 jours autour de la thématique "Avancer en âge et penser son habitat de demain". Deux cycles d'ateliers sont prévus sur Nantes et sa métropole, et un cycle d'ateliers sur la région de Saint-Nazaire.</p> <p>Un parcours spécifique pour les personnes s'interrogeant plus particulièrement sur la vie en colocation entre seniors avec des ateliers découverte de la colocation. Quatre sessions sont prévues à Nantes et une à Saint-Nazaire.</p> <p>En 2023, l'association a pour projet la mise en place d'une nouvelle colocation à Carnoufen.</p> <p>Prévention Santé : autour de l'alimentation (1 fois par mois avec une diététicienne) et de l'activité physique adaptée (par la Maison Sport Santé du quartier de Bellevue de Nantes).</p> <p>Prévention de l'épuisement : grâce au programme Santé Bien-être qui vise à assurer un instant de "lâcher prise" à l'aidant, le former aux techniques de relaxation à utiliser lors des situations de stress à domicile. Le programme comprend : des initiations et perfectionnements à la sophrologie (le cycle initiation à 10 séances d'1h, et le cycle perfectionnement d'une séance de 1h30), de la socio-esthétique et enfin de l'aromathérapie (3 séances de 2h).</p> <p>Déploiement territorial : la Maison des Aidants accompagne les communes métropolitaines qui souhaitent proposer des actions de soutien aux aidants de leur territoire par la mise en place d'un programme sur mesure. Ce dernier est à destination des aidants et est construit selon les besoins repérés par les acteurs de terrain qui les sollicite. De manière global, le programme prévoit : un temps fort d'information de sensibilisation au rôle d'aidants animé par la psychologue de la Maison des Aidants, une formation de 6 séances pour appréhender ses ressources et les ressources du territoire, et un temps de mise en pratique avec la découverte d'une activité bien-être ou de découverte d'une structure/dispositif de répit.</p> <p>Soutien Psychologique : la Maison des aidants propose aux communes qui le souhaitent de mettre en place un groupe de parole destiné aux aidants. Ces temps sont animés par une des psychologues. Les groupes de parole peuvent être installés en</p>	06/2023-05/2024	LOIRE ATLANTIQUE NANTES
Maison des Aidants de Nantes	Parcours de prévention de l'Aidant	<p>Un deuxième cycle sera orienté dans les quartiers Nantes-Est et se déroulera de la même Des cases d'échanges autour de l'habitat des seniors et la colocation.</p> <p>Un cycle d'ateliers territorialisés sur 3 jours autour de la thématique "Avancer en âge et penser son habitat de demain". Deux cycles d'ateliers sont prévus sur Nantes et sa métropole, et un cycle d'ateliers sur la région de Saint-Nazaire.</p> <p>Un parcours spécifique pour les personnes s'interrogeant plus particulièrement sur la vie en colocation entre seniors avec des ateliers découverte de la colocation. Quatre sessions sont prévues à Nantes et une à Saint-Nazaire.</p> <p>En 2023, l'association a pour projet la mise en place d'une nouvelle colocation à Carnoufen.</p> <p>Prévention Santé : autour de l'alimentation (1 fois par mois avec une diététicienne) et de l'activité physique adaptée (par la Maison Sport Santé du quartier de Bellevue de Nantes).</p> <p>Prévention de l'épuisement : grâce au programme Santé Bien-être qui vise à assurer un instant de "lâcher prise" à l'aidant, le former aux techniques de relaxation à utiliser lors des situations de stress à domicile. Le programme comprend : des initiations et perfectionnements à la sophrologie (le cycle initiation à 10 séances d'1h, et le cycle perfectionnement d'une séance de 1h30), de la socio-esthétique et enfin de l'aromathérapie (3 séances de 2h).</p> <p>Déploiement territorial : la Maison des Aidants accompagne les communes métropolitaines qui souhaitent proposer des actions de soutien aux aidants de leur territoire par la mise en place d'un programme sur mesure. Ce dernier est à destination des aidants et est construit selon les besoins repérés par les acteurs de terrain qui les sollicite. De manière global, le programme prévoit : un temps fort d'information de sensibilisation au rôle d'aidants animé par la psychologue de la Maison des Aidants, une formation de 6 séances pour appréhender ses ressources et les ressources du territoire, et un temps de mise en pratique avec la découverte d'une activité bien-être ou de découverte d'une structure/dispositif de répit.</p> <p>Soutien Psychologique : la Maison des aidants propose aux communes qui le souhaitent de mettre en place un groupe de parole destiné aux aidants. Ces temps sont animés par une des psychologues. Les groupes de parole peuvent être installés en</p>	09/2023-06/2024	NANTES

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	Comité Départemental Olympique et Sportif de Loire-Atlantique	Coupons sport-seniors	Les Maisons de Sport Santé et les clubs informent les potentiels bénéficiaires. Ensuite, une fois les informations envoyées, les bénéficiaires reviennent vers le Comité Départemental Olympique et Sportif pour valider leur éligibilité et envoyer les justificatifs. Après réception de tous les documents, le Comité Départemental Olympique et Sportif rembourse les clubs, qui de leur côté remboursent les seniors éligibles. Le nombre de séances s'adapte en fonction du programme défini pour chacune des personnes après un entretien individuel.	06/2023-06/2024	LOIRE ATLANTIQUE
	Médiagraph	Ateliers numériques seniors	Les apprentissages portent sur les usages nécessaires à la vie quotidienne numérique d'une personne retraitée. Les ateliers, liant théorie et pratique sur leurs outils personnels, sont proposés à des groupes de 8 personnes maximum.	01/2023-12/2023	NANTES
	ORPAN	Parcours Santé Bien Etre	JOURNEE 1 : Arrivée sur site en fin de matinée : •Organisation d'une randonnée vivifiante suivi d'une séance de Yoga Relaxation. JOURNEE 2 : Chaque participant bénéficiera de : •Un temps de sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique et des conseils personnalisés. •Une séance de réveil corporel encadrée par un éducateur sportif. •Une séance de découverte d'activités physiques innovantes (Gym mémoire, Body zen, Bungypump = marche nordique). •Un temps d'information et de sensibilisation sur les signes de la dénutrition. •In atelier "Cuisine Santé" encadré par une diététicienne •Juin - juillet : Présentation du projet aux différents acteurs des quartiers cibles. •Septembre : Constitution d'un groupe de travail par quartier et programmation des 3 dates.	28/09/2023	NANTES
	ORPAN	Journées SMAC seniors !	•Octobre à novembre : Travail sur leurs contenus en collaboration avec les acteurs de proximité. •Réalisation de la journée : Les seniors bénéficieront au minima de 4 ateliers par groupe de 10 : Ateliers Sommeil, Mémoire, Alimentation et Chutes. Poulsen reprise : 20 cycles d'ateliers individuels + 24 séances collectives (soit 2 séances d'1h/semaine pendant 12 semaines). Les séances sont réalisées par groupe de 6 participants et encadrées par l'enseignante en APA : séances cardio, renforcement musculaire, équilibre, stretching, + 1 séance sur l'alimentation et la nutrition réalisée par Campus Fertile.	05/2023-06/2024	NANTES
	Association Le Poul'p	En jeux pour l'autonomie	Poulsen équilibre : 10 séances d'atelier de prévention des chutes en lien avec l'expérimentation ICOPE (Integrated Care for Older People, programme de l'Organisation Mondiale de la Santé-OMS) coordonnée par la CPTS Pays de Retz (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) et en lien avec les kinésithérapeutes du territoire Gym adaptée 20 séances animées par l'UFOLEP. Ces séances permettent aux seniors de maintenir une densité musculaire afin de réduire les chutes (souhait d'ajouter 30 séances de prévention des chutes pour en faire bénéficier tous les groupes).	07/2023-06/2024	LE PAYS DE RETZ
	Rezé Seniors	Ateliers Liens Croisés - Lutte contre l'isolement des personnes âgées	Ateliers "Ça déménage" L'objectif de ces ateliers est de créer pour les personnes âgées un rendez-vous ludique, convivial et de détente, d'impulser une dynamique joyeuse de groupe, et de donner aux participants l'opportunité de découvrir et de se divertir. Les ateliers "Ça déménage !" permettent ainsi aux seniors de préserver leur mémoire et leurs capacités cognitives (21 séances). Accompagnement pour les aidants L'accompagnement des personnes âgées nécessite de soutenir les aidants dans leur mission quotidienne de prévention de la perte d'autonomie des personnes accompagnées. Sont proposés des ateliers collectifs combinant théorie et cas pratiques (brainstorming, débat, jeux, théâtre de forum, mises en situation). Animé par une formatrice professionnelle, cet accompagnement a pour but d'aider le participant à avoir une posture réflexive. La personne réfléchit sur le sens de sa pratique et de ses actions de prévention.	09/2023-08/2024	REZE
	Allo Sébastien	Café solidaire actions de prévention et de maintien du lien social en faveur des seniors	L'objectif est de donner aux aidants les clefs pour l'accompagnement des personnes âgées, le but étant de confronter les participants à différentes situations concrètes de prévention de l'autonomie. Atelier Sport adapté Séances animées par Siel Bleu un après-midi par mois (10 séances sur l'année).	01/2023-12/2023	SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE VERTOU

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	Association A Vos Soins	L'Arbre Aux Sens	<p>L'association va mettre en place 330 ateliers répartis sur 3 lieux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saint-Joachim: 168 ateliers de prévention en extérieur, à raison de 6 ateliers par semaine durant 7 mois (Avril à Octobre) ; - Saint-Nazaire: 168 ateliers de prévention en extérieur, répartis au sein du quartier du Petit Caporal et du quartier de la Bouletterie. <p>Tous les ateliers proposés durent 1h et sont suivis d'un temps convivial de 30 minutes entre les bénéficiaires et les intervenants.</p> <p>Les ateliers sont encadrés par un intervenant professionnel, ainsi que la personne référente du lieu, salariée de l'association.</p> <p>Les ateliers proposés en lien avec différentes thématiques sont : Activité Physique Adaptée (APA), ateliers Mémoire, ateliers Nutrition et Diététique, ateliers Musicothérapie, Qi Gong, yoga, boxe, ateliers Méditation et Sophrologie, ateliers Réflexologie plantaire et Sport adapté et bien-être : 6 séances d'activités de sport et de bien-être qui sont adaptées aux problématiques des seniors avec l'intervention de professionnels ou d'étudiants en formation "activités physiques adaptées". Athlétisme et marche nordique.</p> <p>Sortie Botanique et patrimoine : Activités de découverte de la flore et du patrimoine de la ville grâce aux connaissances des seniors participants ou avec l'aide d'intervenants extérieurs.</p>	04/2023-10/2023	SAINT NAZAIRE SAINT JOACHIM
	CCAS de St Philbert de Gd Lieu	Au Phil des Ages	<p>Ateliers numériques : 8 séances de formation à l'outil informatique, dispensées par l'agent municipal de l'Espace Numérique.</p> <p>Bricolage et activités manuelles : Les seniors bénévoles apportent leurs savoir-faire en matière de loisirs créatifs, peinture, dessin, etc.</p> <p>Ateliers Mémoire et écriture : 8 séances d'actions diverses faisant travailler la mémoire (par le chant, l'écriture, etc.).</p> <p>Le projet se compose de 15 cycles de 17 séances. Chaque cycle se verra composé de 16 séances d'1h30 proposées en intérieur et 1 séance en extérieur.</p>	09/2023-06/2024	ST PHILBERT DE GRAND LIEU
	Siel Bleu	Siel ma mémoire	<p>Les premiers cycles commenceront sur le mois de septembre 2023 et les derniers seront finis avant fin août 2024.</p> <p>Différents thèmes seront abordés pendant les ateliers : les différents types de mémoire, les méthodes pour favoriser la mémorisation, le travail en double tâche alliant mémoire et motricité fine, la découverte de nouveaux jeux.</p> <p>Cette action se destine à proposer un accompagnement via les activités physiques adaptées à 20 groupes de 8 personnes sur le département de Loire-Atlantique, hors Nantes et Métropole :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 nouveaux groupes (13 séances spécifiques Equilibre) : une séance dédiée à la compréhension de l'équilibre ainsi que la remise d'un livret permettant de garder ces informations et de prendre des notes tout au long du trimestre d'activité. Puis, mise en place de 12 séances d'activité Equilibre en Bleu. Elle seront ensuite suivies de 20 séances permettant de continuer la prévention santé globale tout au long de l'année. • 15 groupes mis en place en 2022 : proposition entre septembre 2023 et fin août 2024 de continuer les séances de Gym Prévention Santé 	09/2023-08/2024	SAINT NAZAIRE SAVENAY LE POULIGUEN ST PÈRE EN RETZ ST BREVIN LES PINS ST HERBLAIN ANCFNIS
	Siel Bleu	Gym équilibre et santé 44	<p>Transport Accompagné</p> <p>Sorties culturelles : Deux visites commentées d'un monument, d'un site historique ou d'un musée sont prévues.</p> <p>Rencontres gourmandes</p> <p>Ciné seniors : Le service culturel de la mairie de Thouaré propose des séances de ciné seniors 4 fois par an afin de créer une rencontre entre les participants.</p> <p>Ateliers "Remue-méninges" : Ateliers Mémoire qui proposent des activités écrites et orales afin de stimuler la mémoire dans un contexte bienveillant : une psychologue spécialiste du vieillissement intervient une fois par mois et les autres séances sont auto-animées par le groupe.</p> <p>Ateliers Estime de soi : 3 intervenantes accompagnent autour de la socio esthétique, de la lecture créative et d'aborder l'aspect psychologique des freins à l'estime de soi.</p> <p>Ateliers numériques : Ateliers d'1h30 sur 10 semaines pour 4 groupes de 8 personnes.</p> <p>Conférence "Adaptation de son logement à la perte d'autonomie" animée par Soliha et suivi de la visite du CreAT.</p> <p>Conférence et ateliers Mobilité afin d'actualiser les connaissances de la réglementation</p>	09/2023-08/2024	LOIRE ATLANTIQUE (hormis Nantes Métropole)
	CCAS de Thouaré sur Loire	Les Balades seniors	<p>Ateliers numériques : 3 intervenantes accompagnent autour de la socio esthétique, de la lecture créative et d'aborder l'aspect psychologique des freins à l'estime de soi.</p> <p>Ateliers numériques : Ateliers d'1h30 sur 10 semaines pour 4 groupes de 8 personnes.</p> <p>Conférence "Adaptation de son logement à la perte d'autonomie" animée par Soliha et suivi de la visite du CreAT.</p> <p>Conférence et ateliers Mobilité afin d'actualiser les connaissances de la réglementation</p>	09/2023-08/2024	THOUARE SUR LOIRE

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CCAS de Trignac	De mouvement pour les gourmands	<p>Activités physiques / Bien-être - méthode "Seniors & mouvements" (15 séances) : Méthode adaptée au public senior actif ou sédentaire, elle se pratique autour et sur une chaise, à l'aide de petit matériel (ballons, foulards, bâtons, balles, grands bâtons) et des murs. Les thèmes abordés pendant les séances sont la mobilité articulaire, le renforcement musculaire, et le système nerveux (mémoire, coordination, schéma corporel). Toutes les trois séances, s'ajoutera une partie Bien-être avec du yoga sur chaise et de la relaxation. Enfin une séance bilan permettra de présenter les structures pouvant accueillir les pratiquants et les aides possibles pour financer des activités physiques adaptées.</p> <p>Nutrition (6 séances) : Plusieurs séances aborderont les bienfaits des protéines, lipides et glucides dans l'alimentation et plus particulièrement leur rôle et dans quels aliments les retrouver. Deux séances de pratique seront organisées avec des ateliers Cuisine, dont une basée sur la "sophro-nutrition". Enfin, une séance bilan permettra de présenter les différentes associations autour du bien-manger. L'intervention, basée sur l'approche sophrologique, visera à prendre conscience de ses sens dans l'acte de manger (en s'arrêtant sur chacun d'entre eux), à activer la notion de plaisir à vivre pleinement le moment du repas, et à éprouver la sensation de faim et de satiété. Animations dans le cadre d'Octobre Bleu : le thème 2023 est "Bien vieillir ensemble une chance à cultiver". Des conférences, des visites, des ateliers, des expositions, des activités physiques, culturelles et ludiques vont être organisés tout au long du mois.</p> <p>Atelier estime de soi et bien-être : Cette action a démontré être en mesure de proposer une parenthèse collective chaque mois, permettant concrètement de se poser, de se retrouver pour un objectif commun, de prêter attention à soi, de chercher avec bienveillance comment mettre en valeur ses propres ressources et celles des autres participants, repérer en quelque sorte son capital beauté, pour gagner en estime de soi et parfois partager des règles d'hygiène de base : - Auto massage main, pied et visage, - Conseil en image de soi, - Bio-hygiène pour son corps, peau et budget en meilleur équilibre. 1 atelier par mois de 2h. 4 séances individuelles seront proposées pour les cas particuliers (cancer, lésions, épilepsie du cerveau). Un bilan est réalisé à l'entrée du programme "A Mon Rythme" puis tous les 3 mois pour mesurer l'évolution de la personne et envoyé au bénéficiaire et à son médecin traitant. Le programme se décompose en trois sous programmes : Niveau 1 : pour les sédentaires légers : programme de 3 mois. Niveau 2 : pour les sédentaires moyens : programme de 6 mois. Niveau 3 : pour les sédentaires sévères : programme d'une durée de 10 mois, remobilisation physique, mentale et sociale. Les séances sont animées en mini-groupe de 8 personnes. Les personnes ont la possibilité de réaliser jusqu'à 3 séances d'1h15 par semaine. Chaque séance est couplée à un cercle de parole permettant de connaître la représentation de chacun et d'échanger. Prévention des chutes et maintien de l'autonomie composée de : une séance de gym équilibre + une séance de maintien de l'activité musculaire et cardiaque + une séance facultative de marche nordique. L'objectif est de prévenir le risque de chute par une amélioration de l'équilibre statique et dynamique via des séances développant la proprioception, la double tâche et les activités de la vie quotidienne. Le travail de l'équilibre chez la personne senior est essentiel pour la reprise de confiance en soi à domicile et dans l'espace public. Des séances de renforcement musculaire ou de réentraînement à l'effort sont également proposées afin de ralentir le phénomène de sarcopénie et les séances de marche permettent une reprise de confiance en soi et une réappropriation de l'espace public. (3 sessions) Vie Heureux composée de : 2 séances de renforcement, cardio et/ou stretching avec 1 séance de marche nordique. Les séances visent à maintenir une activité physique régulière afin de maintenir ou améliorer la mobilité du corps et la masse musculaire dans l'objectif de Bien-vieillir et de vieillir en bonne santé physique et psychologique. Les séances se font en groupe de 8 personnes (de tout âge et toute catégorie sociale)</p>	08/2023-01/2024	TRIGNAC
Clrpa Couëron	favoriser le lien social et lutter contre l'isolement	<p>Atelier estime de soi et bien-être : Cette action a démontré être en mesure de proposer une parenthèse collective chaque mois, permettant concrètement de se poser, de se retrouver pour un objectif commun, de prêter attention à soi, de chercher avec bienveillance comment mettre en valeur ses propres ressources et celles des autres participants, repérer en quelque sorte son capital beauté, pour gagner en estime de soi et parfois partager des règles d'hygiène de base : - Auto massage main, pied et visage, - Conseil en image de soi, - Bio-hygiène pour son corps, peau et budget en meilleur équilibre. 1 atelier par mois de 2h. 4 séances individuelles seront proposées pour les cas particuliers (cancer, lésions, épilepsie du cerveau). Un bilan est réalisé à l'entrée du programme "A Mon Rythme" puis tous les 3 mois pour mesurer l'évolution de la personne et envoyé au bénéficiaire et à son médecin traitant. Le programme se décompose en trois sous programmes : Niveau 1 : pour les sédentaires légers : programme de 3 mois. Niveau 2 : pour les sédentaires moyens : programme de 6 mois. Niveau 3 : pour les sédentaires sévères : programme d'une durée de 10 mois, remobilisation physique, mentale et sociale. Les séances sont animées en mini-groupe de 8 personnes. Les personnes ont la possibilité de réaliser jusqu'à 3 séances d'1h15 par semaine. Chaque séance est couplée à un cercle de parole permettant de connaître la représentation de chacun et d'échanger. Prévention des chutes et maintien de l'autonomie composée de : une séance de gym équilibre + une séance de maintien de l'activité musculaire et cardiaque + une séance facultative de marche nordique. L'objectif est de prévenir le risque de chute par une amélioration de l'équilibre statique et dynamique via des séances développant la proprioception, la double tâche et les activités de la vie quotidienne. Le travail de l'équilibre chez la personne senior est essentiel pour la reprise de confiance en soi à domicile et dans l'espace public. Des séances de renforcement musculaire ou de réentraînement à l'effort sont également proposées afin de ralentir le phénomène de sarcopénie et les séances de marche permettent une reprise de confiance en soi et une réappropriation de l'espace public. (3 sessions) Vie Heureux composée de : 2 séances de renforcement, cardio et/ou stretching avec 1 séance de marche nordique. Les séances visent à maintenir une activité physique régulière afin de maintenir ou améliorer la mobilité du corps et la masse musculaire dans l'objectif de Bien-vieillir et de vieillir en bonne santé physique et psychologique. Les séances se font en groupe de 8 personnes (de tout âge et toute catégorie sociale)</p>	01/2023-01/2024	COUERON
CCAS de Nantes	Action Prévention et Vie Sociale	<p>Atelier estime de soi et bien-être : Cette action a démontré être en mesure de proposer une parenthèse collective chaque mois, permettant concrètement de se poser, de se retrouver pour un objectif commun, de prêter attention à soi, de chercher avec bienveillance comment mettre en valeur ses propres ressources et celles des autres participants, repérer en quelque sorte son capital beauté, pour gagner en estime de soi et parfois partager des règles d'hygiène de base : - Auto massage main, pied et visage, - Conseil en image de soi, - Bio-hygiène pour son corps, peau et budget en meilleur équilibre. 1 atelier par mois de 2h. 4 séances individuelles seront proposées pour les cas particuliers (cancer, lésions, épilepsie du cerveau). Un bilan est réalisé à l'entrée du programme "A Mon Rythme" puis tous les 3 mois pour mesurer l'évolution de la personne et envoyé au bénéficiaire et à son médecin traitant. Le programme se décompose en trois sous programmes : Niveau 1 : pour les sédentaires légers : programme de 3 mois. Niveau 2 : pour les sédentaires moyens : programme de 6 mois. Niveau 3 : pour les sédentaires sévères : programme d'une durée de 10 mois, remobilisation physique, mentale et sociale. Les séances sont animées en mini-groupe de 8 personnes. Les personnes ont la possibilité de réaliser jusqu'à 3 séances d'1h15 par semaine. Chaque séance est couplée à un cercle de parole permettant de connaître la représentation de chacun et d'échanger. Prévention des chutes et maintien de l'autonomie composée de : une séance de gym équilibre + une séance de maintien de l'activité musculaire et cardiaque + une séance facultative de marche nordique. L'objectif est de prévenir le risque de chute par une amélioration de l'équilibre statique et dynamique via des séances développant la proprioception, la double tâche et les activités de la vie quotidienne. Le travail de l'équilibre chez la personne senior est essentiel pour la reprise de confiance en soi à domicile et dans l'espace public. Des séances de renforcement musculaire ou de réentraînement à l'effort sont également proposées afin de ralentir le phénomène de sarcopénie et les séances de marche permettent une reprise de confiance en soi et une réappropriation de l'espace public. (3 sessions) Vie Heureux composée de : 2 séances de renforcement, cardio et/ou stretching avec 1 séance de marche nordique. Les séances visent à maintenir une activité physique régulière afin de maintenir ou améliorer la mobilité du corps et la masse musculaire dans l'objectif de Bien-vieillir et de vieillir en bonne santé physique et psychologique. Les séances se font en groupe de 8 personnes (de tout âge et toute catégorie sociale)</p>	07/2023-06/2024	NANTES METROPOLE
UFOLEP 44	Maisons Sport Santé Société UFOLEP 44	<p>Atelier estime de soi et bien-être : Cette action a démontré être en mesure de proposer une parenthèse collective chaque mois, permettant concrètement de se poser, de se retrouver pour un objectif commun, de prêter attention à soi, de chercher avec bienveillance comment mettre en valeur ses propres ressources et celles des autres participants, repérer en quelque sorte son capital beauté, pour gagner en estime de soi et parfois partager des règles d'hygiène de base : - Auto massage main, pied et visage, - Conseil en image de soi, - Bio-hygiène pour son corps, peau et budget en meilleur équilibre. 1 atelier par mois de 2h. 4 séances individuelles seront proposées pour les cas particuliers (cancer, lésions, épilepsie du cerveau). Un bilan est réalisé à l'entrée du programme "A Mon Rythme" puis tous les 3 mois pour mesurer l'évolution de la personne et envoyé au bénéficiaire et à son médecin traitant. Le programme se décompose en trois sous programmes : Niveau 1 : pour les sédentaires légers : programme de 3 mois. Niveau 2 : pour les sédentaires moyens : programme de 6 mois. Niveau 3 : pour les sédentaires sévères : programme d'une durée de 10 mois, remobilisation physique, mentale et sociale. Les séances sont animées en mini-groupe de 8 personnes. Les personnes ont la possibilité de réaliser jusqu'à 3 séances d'1h15 par semaine. Chaque séance est couplée à un cercle de parole permettant de connaître la représentation de chacun et d'échanger. Prévention des chutes et maintien de l'autonomie composée de : une séance de gym équilibre + une séance de maintien de l'activité musculaire et cardiaque + une séance facultative de marche nordique. L'objectif est de prévenir le risque de chute par une amélioration de l'équilibre statique et dynamique via des séances développant la proprioception, la double tâche et les activités de la vie quotidienne. Le travail de l'équilibre chez la personne senior est essentiel pour la reprise de confiance en soi à domicile et dans l'espace public. Des séances de renforcement musculaire ou de réentraînement à l'effort sont également proposées afin de ralentir le phénomène de sarcopénie et les séances de marche permettent une reprise de confiance en soi et une réappropriation de l'espace public. (3 sessions) Vie Heureux composée de : 2 séances de renforcement, cardio et/ou stretching avec 1 séance de marche nordique. Les séances visent à maintenir une activité physique régulière afin de maintenir ou améliorer la mobilité du corps et la masse musculaire dans l'objectif de Bien-vieillir et de vieillir en bonne santé physique et psychologique. Les séances se font en groupe de 8 personnes (de tout âge et toute catégorie sociale)</p>	09/2023-07/2024	NANTES (est) REZE
Labsport - Maison Sport-Santé	Activités Physiques Adaptées à visée de santé physique, psychique et sociale pour les séniors	<p>Atelier estime de soi et bien-être : Cette action a démontré être en mesure de proposer une parenthèse collective chaque mois, permettant concrètement de se poser, de se retrouver pour un objectif commun, de prêter attention à soi, de chercher avec bienveillance comment mettre en valeur ses propres ressources et celles des autres participants, repérer en quelque sorte son capital beauté, pour gagner en estime de soi et parfois partager des règles d'hygiène de base : - Auto massage main, pied et visage, - Conseil en image de soi, - Bio-hygiène pour son corps, peau et budget en meilleur équilibre. 1 atelier par mois de 2h. 4 séances individuelles seront proposées pour les cas particuliers (cancer, lésions, épilepsie du cerveau). Un bilan est réalisé à l'entrée du programme "A Mon Rythme" puis tous les 3 mois pour mesurer l'évolution de la personne et envoyé au bénéficiaire et à son médecin traitant. Le programme se décompose en trois sous programmes : Niveau 1 : pour les sédentaires légers : programme de 3 mois. Niveau 2 : pour les sédentaires moyens : programme de 6 mois. Niveau 3 : pour les sédentaires sévères : programme d'une durée de 10 mois, remobilisation physique, mentale et sociale. Les séances sont animées en mini-groupe de 8 personnes. Les personnes ont la possibilité de réaliser jusqu'à 3 séances d'1h15 par semaine. Chaque séance est couplée à un cercle de parole permettant de connaître la représentation de chacun et d'échanger. Prévention des chutes et maintien de l'autonomie composée de : une séance de gym équilibre + une séance de maintien de l'activité musculaire et cardiaque + une séance facultative de marche nordique. L'objectif est de prévenir le risque de chute par une amélioration de l'équilibre statique et dynamique via des séances développant la proprioception, la double tâche et les activités de la vie quotidienne. Le travail de l'équilibre chez la personne senior est essentiel pour la reprise de confiance en soi à domicile et dans l'espace public. Des séances de renforcement musculaire ou de réentraînement à l'effort sont également proposées afin de ralentir le phénomène de sarcopénie et les séances de marche permettent une reprise de confiance en soi et une réappropriation de l'espace public. (3 sessions) Vie Heureux composée de : 2 séances de renforcement, cardio et/ou stretching avec 1 séance de marche nordique. Les séances visent à maintenir une activité physique régulière afin de maintenir ou améliorer la mobilité du corps et la masse musculaire dans l'objectif de Bien-vieillir et de vieillir en bonne santé physique et psychologique. Les séances se font en groupe de 8 personnes (de tout âge et toute catégorie sociale)</p>	09/2023-08/2024	SAINT NAZAIRE

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	UFCV	Seniors en action	<p>Senior Activ seniors : Sur le secteur d'Ancenis et de Chateaubriant, ateliers ludiques autour d'activités variées pour favoriser les rencontres et favoriser la création de liens sociaux (culture, art, jeux, intergénération, etc.).</p> <p>Mémoire Activ'seniors : Sur Ancenis, mise en place d'ateliers ludiques avec des temps d'exercices, des activités en groupe, des temps de sensibilisation pour distinguer les maladies des petits oublis et apprendre le fonctionnement de la mémoire.</p> <p>Numérique Activ'seniors : Sur Chateaubriant, cette action s'articule autour d'ateliers ludiques, conviviaux et participatifs pour apprivoiser l'usage du numérique sur ordinateur, tablette ou smartphone, et en faire des alliés au quotidien de partage, de découverte et de divertissement.</p> <p>"C'est quoi ce Tru(c)k ?": Le "truck" de Soliha est un véhicule mobile, aménagé comme un logement, permettant de tester "grandeur nature" des équipements et des aides techniques. Des visites commentées seront animées par une ergothérapeute de Soliha ou en partenariat avec le CENTICH dans le 49 ou le CICAT dans le 72. Le camion est spécialement aménagé pour faire connaître les possibilités de travaux d'adaptation et d'économie d'énergie, favorisant le maintien à domicile : douche extra-plate, WC surélevés, cuisine aménagée etc. A bord, une centaine d'aides techniques peuvent être testées sur place.</p>	09/2023-08/2024	LOIRE ATLANTIQUE
	Soliha	Sensibilisation des seniors au bien vivre à domicile.	<p>Ateliers "Bien vieillir, ça se prépare": Ateliers ludiques et participatifs par petits groupes qui permettent de sensibiliser les seniors sur leur projet de vie et d'habitat. Ces ateliers sont animés par une ergothérapeute à l'aide de tablettes numériques. Est utilisé le logiciel "Choisy le toit" développé par la MSA 44-85 et Soliha, et qui propose réalisation d'un diagnostic afin d'identifier les zones les plus fragiles en termes d'isolement, de précarité (la Communauté de Communes « Pays de Fontenay Vendée » (85), la Communauté de Communes de Chateaubriant-Derval (44), la Communauté de Communes du Pays d'Ancenis (44), et la Communauté de Communes des Monts d'Avaloirs (53)).</p> <p>Dans un premier temps, les ateliers individuels ou collectifs servent à lever les freins d'accès aux nouvelles technologies grâce aux animations ludiques et adaptées suscitant l'envie et la curiosité. Les participants sont ensuite invités à découvrir d'autres outils (console Wii, tablettes numériques et smartphones).</p>	06/2023-12/2024	LOIRE ATLANTIQUE MAINE ET LOIRE SARTHE VENDEE
	Petits Frères des Pauvres	Lutter contre l'isolement des ligériens âgés en situation de précarité	<p>Dans un second temps, l'association propose des ateliers pour monter en compétences et s'approprier les outils et les usages numériques. Ces ateliers sont adaptés aux besoins des personnes 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). Les ateliers permettent de stimuler les sens, le langage, la mémoire et la motricité de la personne. L'animation des ateliers collectifs par des volontaires européens et services civiques favorise le lien social, interculturel, intergénérationnel et elle contribue à rompre l'isolement.</p>	01/2023-12/2023	LOIRE ATLANTIQUE VENDEE MAYENNE
	Petits Frères des Pauvres	Favoriser l'inclusion numérique des personnes âgées	<p>6 conférences santé sur le Bien vieillir grâce à l'activité physique, animées par son médecin régional, dans les zones carencées, à Riallé, Vertou, Loué, Baugé, Nort-sur-Erdre, Humagogie réalise des vidéos sous forme de tutoriels pour les aidants avec l'expertise de l'équipe du Gérotopôle Pays de la Loire. En complément, des webinaires présentent une thématique avec un expert qui est suivi par un temps de questions et d'échanges avec les participants. Un expert de la thématique prépare le webinaire, fait sa présentation et répond aux questions des participants. Les webinaires ont un format court : 30 minutes de présentation et 30 minutes d'échanges. Pour ceux qui ont manqué le webinaire, une vidéo avec des extraits du webinaire est travaillée et mise en ligne sur la chaîne Youtube Tutor'nomie</p>	01/2023-12/2023	PAYS DE LA LOIRE
	Corers Des Pays De La Loire	Bien vieillir : Sport Senior Santé		01/2023-12/2023	RIAILLE VERTOU NORT SUR ERDRE
	Humagogie	Webinaires pour soutenir le Bien vieillir à destination des retraités aidants		02/2024-01/2025	PAYS DE LA LOIRE

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Kiné Ouest Prévention	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, la commune, les associations de personnes âgées, etc.), d'une conférence de 2h réalisée par un kinésithérapeute à destination de 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 équilibrage - 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.</p> <p>36 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p> <p>Ateliers Aidant : L'investissement quotidien des aidants familiaux peut porter atteinte à leur santé. 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.</p>	05/2023-08/2024	Département 44
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 2023	<p>PONTCHATEAU GUERANDE LES TOUCHES PAIMBOEUF NOZAY VERTOU PONT ST MARTIN LA TURBALLE GETIGNE ST SEBASTIEN SUR LOIRE</p>
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 2023	<p>LES SORINIERES BOUEE LA LIMOUZINIERE SAUTRON NOZAY BASSE GOULAIN MAISDON SUR SEVRE PLESSE BATZ SUR MER LE PALET CARQUEFOU ST BREVIN LES PINS LE CROISIC BOUGUENNAIS VIELLEVIGNE</p>

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 2023	ST MARS DU DESERT VIEILLEVIGNE GUENROUET DERVAL MONTOIR DE BRETAGNE HERBIGNAC CHÂTEAU THEBAUD THOUARE SUR LOIRE SAVENAY ST HILAIRE DE CHALEONS LE LANDREAU VIGNEUX DE BRETAGNE STE LUCE SUR LOIRE STE ANNE SUR BRIVET ANCENIS
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 2023	PRINQUIAU GUEMENE PENFAO ORVAULT ST JULIEN DE CONCELLES REZE SEVERAC FAY DE BRETAGNE LES TOUCHES ASSERAC CASSON DERVAL RIAILLE

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 2023	<p>PORNICHET GRANDCHAMP DES FONTAINES REMOUILLE MACHECOUL VALLET</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> <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>		<p>ERBRAY PETIT AUVERNE LE POULIGUEN CHAUVE SAINT MOLF PETIT MARS ST ETIENNE DE MONTLUC LE CROISIC MACHECOUL REMOUILLE MAISDON SUR SEVRE AIGREFEUILLE SAVENAY PONTCHATEAU ST PÈRE EN RETZ BATZ SUR MER CHAUMES EN RETZ ANCENIS GUEMENE PENFAO MAUVES SUR LOIRE ANCENIS DERVAL LA TURBALLE ST AUBIN DES CHATEAUX ST LYPHARD PRINQUIAU ST GILDAS DES BOIS ASSERAC MESQUER ST BREVIN LES PINS BASSE GOULAIN MONTOR DE BRETAGNE MOISDON LA RIVIERE GUERANDE PIRIAC SUR MER HAUTE GOULAIN LEGE</p>
ASEPT	Numérique		Année 2023	

Maine et Loire (49)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Animation de la Vie Sociale	Espace Socioculturel du Candéen	"La Marmite Solidaire et intergénérationnelle"	Le Café des liens sociaux : destiné aux personnes âgées isolées ou peu mobiles pour rompre l'isolement le temps d'un café et autour d'activités. Des activités pour le maintien du lien social : <input type="checkbox"/> Les cafés causettes hebdomadaires ; <input type="checkbox"/> L'été des seniors à Sèvremoine (sorties culturelles, temps de convivialité construits par les seniors). Des ateliers de prévention des risques liés à la perte d'autonomie et l'accompagnement des seniors dans le développement de compétences pour qu'ils restent autonomes dans leur vie quotidienne : <input type="checkbox"/> Ateliers Prévention au code de la route et à la conduite ; <input type="checkbox"/> Atelier Numérique ; <input type="checkbox"/> Ateliers Découverte à l'usage des transports en commun ; <input type="checkbox"/> Atelier Mémoire (remue-méninges). Des activités physiques adaptées pour rester acteur de sa santé grâce au programme Café Santé.	06/2023 - 06/2024	CANDE
	Centre Social Indigo	Vieillir et vivre à Sèvremoine	On retrouve différentes actions de prévention et de maintien du lien social : nutrition, activités physiques, mémoire, bien-être, lien social, numérique, mobilité, sécurité routière et accès aux droits. Mise en place d'actions de prévention pour les + de 60 ans : - Activités physiques (gym santé), - Activités cérébrales (remue-méninge, mémo gym...), - Maintien du lien social (groupe de parole à visée positive "La tasse à moitié pleine"), - Ateliers numériques pour les + de 60 ans,	02/2023 - 06/2024	SEVREMOINE
	CSC du Planty	Bien Vieillir	Actions de prévention santé réfléchies et portées par le "Comité Objectif Santé" (ateliers, conférences...). Mise en place de projets d'utilité sociale "écocitoyenneté" et multimédia : - Permanences et animations multimédia, - Groupe éco-citoyen, - Café-Géo.	09/2023 - 08/2024	CHOLET
	Centre Social Val'Mauges	Utiles aux autres, utiles à soi : une ingénierie de bien-être	• Des activités "clés en main" pour favoriser la rencontre, le bien-être, la prise en compte des besoins des habitants, le lien social (activités physiques, activité de lien social, transport solidaire, actions pour l'autonomie numérique...); • Des rencontres d'élaboration de projets pour développer, avec les seniors, des actions fondées sur leurs envies et besoins. Ces projets à construire développent et soutiennent les seniors dans leur pouvoir d'agir et de décider à travers des actions citoyennes intergénérationnelles, d'échanges de savoirs... • Activités physiques adaptées (gym et yoga sur chaise, groupe de marche, "Challenge seniors"), • Ateliers mémoire (Passeurs de mémoire), • Activités pour accompagner à l'usage des outils numériques (Tout en un Clic, atelier d'initiation ou de perfectionnement), • Activités bien-être (café causette, atelier avec une socio-esthéticienne), • Activités manuelles de loisirs (cuisine, couture, bois, tricot...).	01/2023 - 12/2023	MAUGES SUR LOIRE
	Csi Ocsigène	Les Retraités actifs	Ateliers mémoire : organisation d'activités et de jeux autour de la mémoire avec une intervenante. Ateliers numériques : ces ateliers pourront prendre différentes formes : cours d'informatique de base, démarches administratives, aide au bricolage informatique (dépannage d'ordinateur ou de téléphone). Sorties seniors : organisation de sorties à la journée ou la demi-journée pour les seniors du territoire avec un animateur du centre. Rencontres intergénérationnelles : sous forme d'ateliers et de rencontres régulières : ateliers culinaires, après-midi de jeux de société, ateliers d'activités manuelles intergénérationnelles, sorties et balades communes entre seniors et enfants dans les parcs d'Angers.	09/2023 - 08/2025	ST LEGER SOUS CHOLET
	CSC du Douessin	La Tête et les Jambes	• Mémo gym et Rando loisirs (vélo et pédestre), • Groupe de paroles sur le deuil ou épreuve de vie "Des mots pour vos maux". • Club Chant bien-être, • Temps de rencontre hebdomadaire « Du café et des idées » : temps d'échanges de savoir-faire itinérants - "Pauses blabla", • Atelier Initiation smartphone, • Présence "Accueil et écoute" sur le marché de Brissac Quincé (démarche "d'aller vers").	09/2023 - 07/2024	DOUE EN ANJOU
	Centre Jacques Tati	Les seniors de Belle Beille	Les objectifs poursuivis par le centre : • Favoriser le lien social et la rencontre entre les habitants, • Créer des dynamiques collectives, et accompagner les initiatives des seniors jusqu'à leur concrétisation.	01/2023 - 12/2023	ANGERS
	Association Enjeu	Accompagnement du vieillissement sur le territoire de Brissac Loire Aubance		09/2023-08/2024	BRISSAC LOIRE AUBANCE

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CSC du Chemillois	Bien vieillir en chemillois	<p>Les activités de maintien dans la vie sociale : en profitant de la programmation d'activités de loisirs, de découverte, de transmission de savoirs (Café Partage), en intégrant des actions de bénévolat (le transport solidaire, l'accompagnement à la scolarité, la mise en place des Dimanches Détente...).</p> <p>Les activités de maintien en forme : Diverses actions de prévention sont proposées dans un objectif global de "maintien en forme" (sport adapté, activités de bien-être, yoga du rire, expression théâtrale, ateliers Cuisine, actions numériques...).</p> <p>La dynamique partenariale : • "l'Amicale des retraités" composée des clubs et foyers de retraités, de seniors et de professionnels du centre, et de partenaires. Son objectif est de favoriser le pouvoir d'agir des aînés afin qu'ils puissent rester acteurs de leurs vies. • le groupe de travail "Bien vieillir ensemble" regroupant des professionnels des secteurs sociaux, médico-sociaux et sanitaires.</p> <p>Créer et maintenir les liens sociaux tout au long de la vie : Un programme d'activités dédiées spécifiquement aux plus de 60 ans est proposé tout au long de l'année. Le jeudi après-midi est le jour de référence pour le déroulement des actions, un repère pour les adhérents (Café particip'âge, activité de jeux de société, activités culturelles...).</p> <p>Des activités manuelles pour exprimer sa créativité et se rassembler : Un groupe de "mamies bricoleuses ou tricoteuses" se réunit un vendredi sur deux. Elles se retrouvent pour partager leurs passions, leurs idées, les transmettre et s'entraider les unes et les autres.</p>	09/2023-08/2024	CHEMILLE EN ANJOU
CSC Horizon	Des actions pour s'évader !	<p>Animations Remue-méninges : Activités d'entretien de la mémoire qui sont proposées un jeudi sur deux (en alternance avec le café particip'âge).</p> <p>Prendre soin de soi tout au long de sa vie : cycles de sophrologie.</p> <p>Des vacances à tout âge : Le Centre Socioculturel Horizon soutient les initiatives de départ en vacances des seniors depuis 2015. Il travaille le dispositif de l'ANCV "Seniors en vacances". Les tarifs proposés permettent, en fonction des ressources, un accès facilité aux vacances.</p> <p>Réseau d'entraide et de solidarité : Un service de proximité, composé de bénévoles et coordonné par l'animatrice adulte-senior, propose de l'aide aux habitants pour effectuer de menus travaux à leur domicile (chasse d'eau, rideaux, aide pour monter des petits meubles, déchetterie...) et des transports sur Cholet pour des rendez-vous.</p> <p>Développer la veille, les espaces de recueil de parole et d'échanges sur les besoins des seniors : participation active du centre aux espaces de concertation et de partenariat, déambulation sur les territoires et espaces publics pour aller à la rencontre des habitants...</p> <p>Mettre en place des actions spécifiques de prévention à destination des seniors répondant à leurs besoins : activités physiques adaptées, activités de bien-être et d'estime de soi, activités Mémoire, ateliers Nutrition...</p>	06/2023-06/2024	CHOLET
CSC Pasteur	Bien vieillir sur le territoire	<p>Favoriser le lien social, l'inclusion des seniors dans les actions « tout public » du centre social et lutter contre l'isolement social : ateliers créatifs, culturels et d'échanges de savoir, ateliers numériques, formation au code de la route, formation aux gestes de premiers secours...</p> <p>Développer l'implication des seniors dans les projets et soutenir l'engagement bénévole, intergénérationnel et citoyen.</p> <p>L'écoute de leurs besoins et de leurs envies afin de les accompagner individuellement et collectivement pour faire vivre le lien social et l'entraide dans les quartiers du centre. Le centre propose par exemple un accompagnement autour de l'habitat intergénérationnel, un accompagnement autour de la diminution énergétique, des ateliers d'échanges et de savoirs...</p>	09/2023-09/2024	CHOLET
CSC Verger	Bien grandir et bien vieillir au centre socioculturel Le Verger	<p>Veiller à les accompagner dans toutes les dimensions de la santé avec des ateliers de prévention : ateliers nutrition, activités physiques adaptées, ateliers mémoire, ateliers sommeil, ateliers bien-être avec une socio-esthétique...</p> <p>Veiller à lutter contre l'isolement quel qu'il soit : social, numérique, mobilité, etc. Le centre cherche à accompagner et proposer des solutions pour que les seniors puissent continuer à être autonome : accompagnement à la prise en main des outils numériques, ateliers écritures, réseau d'entraide...</p> <p>Cette présence de proximité sur les territoires se traduit par : -un accueil itinérant et une démarche d'aller vers qui s'articulent avec les ressources locales des territoires (collectivités, collectifs, associations...), -une animation sociale qui prend appui sur le numérique comme levier du lien social et de l'accès aux droits, -le développement de la participation des habitants pour les activités de lien social, -la création durable de lieux (espaces) d'animation de la vie sociale à long terme sur les territoires non pourvus.</p>	09/2023-06/2024	CHOLET
Fédération des Centres Sociaux 49/53	La POP ID - Espace de Vie Sociale itinérant	<p>Depuis sa création, la POP ID a ciblé des zones blanches du département en matière d'animation de la vie sociale, identifiées aussi au sein de l'Observatoire des fragilités que sont : la Communauté de Communes Anjou Loir Sarthe et la Commune de Noyant-Villages.</p>	01/2023-12/2023	AVRILLE

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
		<p>Actions en faveur du maintien du lien social :</p> <p>Les repas partagés : des petits déjeuners sont proposés à l'Espace de Vie Sociale (EVS) chaque mercredi matin à Brain sur Allonnes à un prix modéré. Des déjeuners partagés sont également proposés de mai à septembre sur les différentes communes, avec l'appui des bénévoles dans la préparation et organisation des repas.</p> <p>Le repas de Noël Seniors du Pays Allonnais : 90 personnes en moyenne se retrouvent sur ce temps fort.</p> <p>Le séjour Adultes : en 2023, un séjour pour 16 seniors a été organisé du 26 juin au 1er juillet à Noirmoutier. Une participation de 120 € a été demandée à chacun, avec des actions d'autofinancement pour atténuer la participation financière des habitants.</p>		
Association EVS Nord Saumurois	L'accompagnement des seniors en Pays Allonnais	<p>Actions de prévention pour le maintien de l'autonomie :</p> <p>Le service de transport solidaire : construit en partenariat avec la MSA et des habitants du territoire, il est entré en action en janvier 2019. Ce service est porté par 28 bénévoles et a bénéficié à 397 personnes en 2022-2023, dont 376 seniors.</p> <p>Le Challenge Seniors Varennes sur Loire 2023 : initié pour la première fois en 2022 avec 5 participants. L'EVS fait appel à l'association Professions Sports et Loisirs pour réaliser des activités sportives adaptées, en rapport avec la prévention des chutes et le bien vieillir.</p> <p>L'atelier Gym active à Varennes sur Loire : suite au Challenge Seniors de 2022, des habitants ont sollicité l'EVS pour la mise en place d'atelier de gym active pour les seniors. Une première expérimentation de janvier à juillet 2023 confirme l'envie des seniors de voir cette action pérennisée pour la rentrée 2023.</p> <p>L'organisation de la Semaine Bleue par le Collectif Seniors du Pays Allonnais et les représentants des CCAS des 7 communes. Cette Semaine Bleue proposera des activités sportives adaptées avec Siel Bleu.</p> <p>Cours hebdomadaires pour progresser dans la pratique du numérique : Plusieurs cours seront proposés selon le niveau de chacun : débutant, intermédiaire ou confirmé. L'inscription est valable pour l'année avec 30 séances garanties</p>	01/2023-07/2024	BRAIN SUR ALLONES
AFRIEJ	Un numérique pour tous	<p>Permanences d'accompagnement aux outils numériques : Développement de permanences hebdomadaires, libres d'accès, avec le réseau Familles Rurales et Anjou Numérique.</p> <p>L'objectif est d'ouvrir de nouvelles permanences libres d'accès de 2 à 3 heures, où chaque personne pourra bénéficier des conseils et de l'accompagnement de l'animateur (secteurs de Rou, Distré...).</p> <p>Chacun pourra venir avec son matériel, ou pourra utiliser les équipements sur place, pour amener vers une "aisance numérique" et permettre de recueillir des réponses liées aux pratiques numériques du quotidien.</p> <p>(Achat matériel : PC portable, vidéoprojecteur, tablettes)</p> <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier "Avancer son âge et penser son habitat" avec l'association Habit'âge, -Qi Gong, gym entretien, atelier Réveil musculaire, multisport, Sport santé seniors. <p>Actions favorisant le maintien et la création de lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers de bricolage, vannerie, tricot, pastel, -Soirée théâtre débat, -Atelier culinaire, -Atelier Bien-être et déjeuner partagé. <p>Actions sur le numérique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier découverte de l'ordinateur et son utilisation, Atelier bureautique. <p>Actions de prévention, santé globale, bien-être psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Initiation aux auto-massages, -Marche, gym douce, ateliers Mémoire, atelier Prévention des chutes, danse. <p>Actions de maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Couture, jeux de société, généalogie, broderie, dessin art-thérapie, -2 sorties Made in Angers, 2 sorties culturelles extérieures à la ville, -Actions intergénérationnelles : petits déj, repas pédagogiques, 5 temps goûters, fête dansante, -Ateliers informatiques avec un médiateur numérique. <p>Mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Utilisation des transports en commun, organisation de covoiturage, 4 séances Code de la route. <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers Mémoire, -Atelier Jeux équilibre, -Challenge seniors, Qi Gong, -Atelier Bien être, socio-esthétique. 	09/2023-08/2024	DISTRÉ
CSC Coteaux du Layon	Bien vieillir dans les coteaux du Layon	<p>Actions favorisant le maintien et la création de lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers de bricolage, vannerie, tricot, pastel, -Soirée théâtre débat, -Atelier culinaire, -Atelier Bien-être et déjeuner partagé. <p>Actions sur le numérique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier découverte de l'ordinateur et son utilisation, Atelier bureautique. <p>Actions de prévention, santé globale, bien-être psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Initiation aux auto-massages, -Marche, gym douce, ateliers Mémoire, atelier Prévention des chutes, danse. <p>Actions de maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Couture, jeux de société, généalogie, broderie, dessin art-thérapie, -2 sorties Made in Angers, 2 sorties culturelles extérieures à la ville, -Actions intergénérationnelles : petits déj, repas pédagogiques, 5 temps goûters, fête dansante, -Ateliers informatiques avec un médiateur numérique. <p>Mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Utilisation des transports en commun, organisation de covoiturage, 4 séances Code de la route. <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers Mémoire, -Atelier Jeux équilibre, -Challenge seniors, Qi Gong, -Atelier Bien être, socio-esthétique. 	09/2023-08/2024	BELLEVIGNE EN LAYON
Association Vivre Ensemble	Vivre ensemble : un lieu de proximité, pour favoriser le lien social et intergénérationnel	<p>Actions favorisant le maintien et la création de lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Couture, jeux de société, généalogie, broderie, dessin art-thérapie, -2 sorties Made in Angers, 2 sorties culturelles extérieures à la ville, -Actions intergénérationnelles : petits déj, repas pédagogiques, 5 temps goûters, fête dansante, -Ateliers informatiques avec un médiateur numérique. <p>Mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Utilisation des transports en commun, organisation de covoiturage, 4 séances Code de la route. <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers Mémoire, -Atelier Jeux équilibre, -Challenge seniors, Qi Gong, -Atelier Bien être, socio-esthétique. 	07/2023-06/2024	TRELAZE
Csi l'Archipel	Animations vie sociale seniors	<p>Actions favorisant le maintien et la création de lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers de bricolage, vannerie, tricot, pastel, -Soirée théâtre débat, -Atelier culinaire, -Atelier Bien-être et déjeuner partagé. <p>Actions sur le numérique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier découverte de l'ordinateur et son utilisation, Atelier bureautique. <p>Actions de prévention, santé globale, bien-être psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Initiation aux auto-massages, -Marche, gym douce, ateliers Mémoire, atelier Prévention des chutes, danse. <p>Actions de maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Couture, jeux de société, généalogie, broderie, dessin art-thérapie, -2 sorties Made in Angers, 2 sorties culturelles extérieures à la ville, -Actions intergénérationnelles : petits déj, repas pédagogiques, 5 temps goûters, fête dansante, -Ateliers informatiques avec un médiateur numérique. <p>Mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Utilisation des transports en commun, organisation de covoiturage, 4 séances Code de la route. <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers Mémoire, -Atelier Jeux équilibre, -Challenge seniors, Qi Gong, -Atelier Bien être, socio-esthétique. 	09/2023-08/2024	ANGERS

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
MDQ Le Quart'Ney	Bien vieillir dans son quartier	<p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers Equilibre : 4 cycles avec une psychomotricienne, -Challenge multisport : 2 cycles, -Atelier Mémoire : 2 cycles, -Marche hebdomadaire avec un éducateur sportif (APA). <p>Actions favorisant le maintien ou la création de lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 sorties culturelles, -Ateliers numériques : permanence et ateliers collectifs avec différentes thématiques, -Ateliers créatifs, -Actions intergénérationnelles : travail de la motricité en binome (enfants-seniors), -Rond point de l'amitié : rencontres animées par des seniors référents avec pour objectif de valoriser les savoirs-faire (cuisine, loisirs créatifs, lectures, repas, etc.), -Aide aux démarches administratives. <p>Actions favorisant la préservation de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier Equilibre, -Shiatsu, -Atelier Mémoire, -Activités physiques et mobilité. 	09/2023-08/2024	ANGERS
Association des Habitants du Quartier des Hauts des Banchais	Lutte contre l'isolement des personnes âgées	<p>Actions favorisant le maintien du lien social</p> <ul style="list-style-type: none"> -"Semaine Bien-être", -Repas de quartier. <p>Mobilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Transport solidaire en partenariat avec le CCAS d'Angers <p>Actions favorisant le maintien de l'autonomie physique et psychique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gym seniors : entretien physique et marche, -Ateliers diététiques, -Ateliers Automassage et bien être, -Open floor : mouvement de danses (3 sessions de 5 séances). <p>Actions favorisant le maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Goûter partage, -Théâtre seniors, -Soirée débat sur des questionnements en lien avec l'avancée en âge et le bien vieillir, -Ateliers Scrapbooking et carnets créatifs, -Ateliers numériques : permanence, temps collectifs d'apprentissage et rendez-vous individuels. <p>Actions de maintien de l'autonomie physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Création d'un collectif santé sur le quartier de Belle Beille, actions de prévention co-portées par les services sanitaires de la faculté de santé d'Angers. -Gym douce. -Marche, randonnée. 	09/2023-08/2024	ANGERS
Inter Association du Lac de Maine	Projet global d'accompagnement des seniors du quartier Lac de Maine	<p>Actions favorisant le maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Goûter partage, -Théâtre seniors, -Soirée débat sur des questionnements en lien avec l'avancée en âge et le bien vieillir, -Ateliers Scrapbooking et carnets créatifs, -Ateliers numériques : permanence, temps collectifs d'apprentissage et rendez-vous individuels. <p>Actions de maintien de l'autonomie physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Création d'un collectif santé sur le quartier de Belle Beille, actions de prévention co-portées par les services sanitaires de la faculté de santé d'Angers. -Gym douce. -Marche, randonnée. 	09/2023-08/2024	ANGERS
Resto Troc	Se restaurer dans la Cité	<p>Actions de maintien du lien social et de lutte contre l'isolement :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ateliers Cuisine : des ateliers pour apprendre à cuisiner des recettes simples et économiques, et des ateliers Cuisine du monde pour apprendre les recettes d'ici et d'ailleurs. -Moments conviviaux autour de l'alimentation. -Atelier Jardin collectif, permaculture. -Tous les midis, Resto-Troc propose, dans sa salle de restauration, un choix de menus complets s'adaptant aux problématiques des personnes (sans sel, sans sauce, mixé). Au-delà de l'aspect nutritif, ce temps est dédié à l'accueil, à l'écoute et aux échanges. Le placement en salle est fait par l'équipe de Resto-Troc, qui propose aux personnes venues seules de les installer avec d'autres adhérents. <p>Temps ludique et convivial à destination des seniors du territoire: "Le Grand Tournoi d'Orée d'Anjou". Ce tournoi propose aux habitants de la commune de se constituer en équipes intergénérationnelles et de participer à diverses épreuves stimulant les capacités des seniors (motricité fine, mémoire, culture générale, motricité générale).</p> <p>Temps autour de l'alimentation : conférence et atelier cuisine pour 15 participants. Ce temps sera organisé avec une animatrice qui est diététicienne.</p>	01/2023-12/2024	ANGERS
CSC Rives de Loire	Animations sociales et préventives adaptées aux séniors	<p>Temps ludique et convivial à destination des seniors du territoire: "Le Grand Tournoi d'Orée d'Anjou". Ce tournoi propose aux habitants de la commune de se constituer en équipes intergénérationnelles et de participer à diverses épreuves stimulant les capacités des seniors (motricité fine, mémoire, culture générale, motricité générale).</p> <p>Temps autour de l'alimentation : conférence et atelier cuisine pour 15 participants. Ce temps sera organisé avec une animatrice qui est diététicienne.</p>	09/2023-09/2024	OREE D'ANJOU
Action de lien social				
Secours Populaire Français - Fédération 49	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Douarnenez dans le Finistère	sept-23	ANGERS
GCSMS Plateforme Alzheimer Territoire Nord Est Anjou	Séjour de répit pour les aidants	Séjour de 4 jours à St Molf en Loire Atlantique	mai-23	BAUGE EN ANJOU
Association le Bocage	Séjour de répit pour les aidants	Séjour de 5 jours sur l'île de Noirmoutier	oct-23	LE LOROUX BECONNAIS
Association Vivre Ensemble	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Borgo en Corse	sept-23	TRELAZE
Association des Habitants de Saint Léonard-Justices-Madeleine	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Mimizan Plage	sept-23	ANGERS
Résidence Autonomie Louis-Marie Cadic	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Préfailles	sept-23	TIERCE
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social				

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CCAS Village Pierre Rabhi	Des clés pour Bien Vieillir à St Barthélémy	<p><input type="checkbox"/> "En équilibre avec soi-même" : séances bimensuelles d'activités physiques adaptées d'1h15 avec Siel Bleu ;</p> <p><input type="checkbox"/> "Des clés pour penser son habitat de demain" : ateliers avec un intervenant d'Habit'Age et forum intergénérationnel sur l'adaptation de l'habitat avec l'intervention de la Compagnie Myrtil ;</p> <p><input type="checkbox"/> "Ma santé, mon bilan" : bilan de santé IRSA (Institut Inter Régional pour la Santé) avec 2 infirmières pour deux groupes de 18 personnes ;</p> <p><input type="checkbox"/> "A vos tablettes" : 18 séances sur tablettes numériques avec une intervenante ;</p> <p><input type="checkbox"/> "Retraité et alors ?" : temps de réflexion et d'information sur le passage à la retraite, avec un spectacle interactif de la Compagnie Myrtil suivi d'un débat ;</p> <p><input type="checkbox"/> "Je mémo, mémo jeux" : ateliers mémoires de 12 séances bimensuelles entre janvier et juin 2024.</p> <p>Prévention de la santé :</p> <p><input type="checkbox"/> Atelier Activités physiques : 15 séances dispensées pour la plupart par l'association Profession Sport et Loisirs.</p> <p><input type="checkbox"/> Atelier Mémoire : 12 séances animées par la coordinatrice du service "Présence Boc'Âge" + 6 séances avec l'intervention de l'association "Fileuses d'Histoires" dans le but d'aboutir à la co-construction d'un jeu ou d'un livre retraçant leurs souvenirs et leurs récits.</p> <p><input type="checkbox"/> Atelier Nutrition : 12 séances : ateliers culinaires divers, activités ludiques sur les aliments et l'équilibre alimentaire adapté en fonction de son âge, intervention d'une diététicienne/nutritionniste sur l'équilibre alimentaire et apports nutritionnels nécessaires sous format de 2 conférences, confection et partage de repas en commun.</p> <p>Prévention de l'isolement</p> <p><input type="checkbox"/> Atelier Bien-être : 6 séances : ateliers collectifs de bien-être avec l'intervention d'une socio-esthéticienne (soins du visage, soins des mains, hygiène, éveil des sens, confection de crèmes...).</p> <p><input type="checkbox"/> Atelier Lien Social : 18 séances : ateliers jeux avec l'intervention de "Lud'Anim", prestataire de jeux ; ateliers d'activités manuelles, ateliers chant avec quizz musical, karaoké, ou animation musicale sur tablette, ateliers jardinage, sorties et/ou ballades.</p> <p>Le projet est composé de 2 cycles gratuits spécialement conçus sur la thématique des aides techniques à destination des aidants.</p> <p>Chaque cycle se compose de 3 ateliers aux côtés de professionnels de la santé :</p> <p>1 conférence "Bien s'organiser en cuisine" avec un diététicien : Transmettre toutes les astuces faciles à mettre en place au quotidien : cuissons et recettes rapides, optimisation de son temps au moment de la réalisation des repas, organisation des placards/frigo, etc. ainsi que la préparation des courses (outils pour planifier ses repas / courses).</p> <p>1 conférence "Quelles astuces techniques pour son quotidien" avec une ergothérapeute : Expliquer quelles astuces de postures et d'outils existent pour la préparation du repas et la prise du repas.</p> <p>1 atelier de cuisine avec diététicien et ergothérapeute pour mettre en pratique ce qui a été abordé aux conférences</p> <p>Réaliser les recettes, qu'ils auront préalablement choisies, avec les aides techniques apportées et appliquer les conseils reçus pendant les précédents échanges.</p>	09/2023 - 08/2024	SAINTE BARTHELEMY D'ANJOU
Vill'Âge L'Épinette Service Présence Boc'Âge	Actions de prévention pour le Bien Vieillir de nos seniors	<p><input type="checkbox"/> Atelier Bien-être : 6 séances : ateliers collectifs de bien-être avec l'intervention d'une socio-esthéticienne (soins du visage, soins des mains, hygiène, éveil des sens, confection de crèmes...).</p> <p><input type="checkbox"/> Atelier Lien Social : 18 séances : ateliers jeux avec l'intervention de "Lud'Anim", prestataire de jeux ; ateliers d'activités manuelles, ateliers chant avec quizz musical, karaoké, ou animation musicale sur tablette, ateliers jardinage, sorties et/ou ballades.</p> <p>Le projet est composé de 2 cycles gratuits spécialement conçus sur la thématique des aides techniques à destination des aidants.</p> <p>Chaque cycle se compose de 3 ateliers aux côtés de professionnels de la santé :</p> <p>1 conférence "Bien s'organiser en cuisine" avec un diététicien : Transmettre toutes les astuces faciles à mettre en place au quotidien : cuissons et recettes rapides, optimisation de son temps au moment de la réalisation des repas, organisation des placards/frigo, etc. ainsi que la préparation des courses (outils pour planifier ses repas / courses).</p> <p>1 conférence "Quelles astuces techniques pour son quotidien" avec une ergothérapeute : Expliquer quelles astuces de postures et d'outils existent pour la préparation du repas et la prise du repas.</p> <p>1 atelier de cuisine avec diététicien et ergothérapeute pour mettre en pratique ce qui a été abordé aux conférences</p> <p>Réaliser les recettes, qu'ils auront préalablement choisies, avec les aides techniques apportées et appliquer les conseils reçus pendant les précédents échanges.</p>	09/2023 - 08/2024	SOMLOIRE LA PLAINE YZERNAY
Groupe SOS Transition Ecologique Et Territoires	Cuisiner sans s'essouffler : sensibilisation aux aides techniques culinaires.	<p>1 conférence "Quelles astuces techniques pour son quotidien" avec une ergothérapeute : Expliquer quelles astuces de postures et d'outils existent pour la préparation du repas et la prise du repas.</p> <p>1 atelier de cuisine avec diététicien et ergothérapeute pour mettre en pratique ce qui a été abordé aux conférences</p> <p>Réaliser les recettes, qu'ils auront préalablement choisies, avec les aides techniques apportées et appliquer les conseils reçus pendant les précédents échanges.</p>	05/2023-09/2023	ANGERS CHOLET
Anjou Soins Services Aux Domiciles	Actions Bien Vieillir	<p>Activités Lien social / Culture :</p> <ul style="list-style-type: none"> •Atelier Poterie : visite d'un musée puis ateliers de découverte des bases de la poterie. •Balade en bateau à Montjean sur Loire et 2 journées/sorties à St Brévin les Pins. •Ateliers Nature : 1 cycle de 8 séances : aménagement d'un jardin/potager sur les bords de Loire. •Atelier Chorale : 10 séances animées par un chef de chœur. •Atelier Bricolage : 1 cycle de 3 séances. •Promenades et patrimoine : 3 promenades dans des lieux emblématiques de la région. •Atelier Théâtre : 1 cycle de 20 séances avec la préparation d'un spectacle et sa représentation. <p>Activités physiques adaptées :</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ateliers Animaux : 1 cycle de 5 séances de 3h proposé aux personnes âgées souhaitant reprendre une activité physique en douceur au contact d'un cheval. Par groupe de 6, les participants, se promèneront dans la nature en tenant la bride du cheval, puis au fur et à mesure des séances, et s'ils le souhaitent, pourront chevaucher le cheval. Le contact avec l'animal sera bénéfique pour leur bien-être et pour stimuler leurs muscles, leur équilibre et leur dextérité. •Ateliers Gym adaptée : 1 cycle de 5 séances animé par Siel Bleu. <p>Activité nutrition :</p> <ul style="list-style-type: none"> •Atelier Cuisine et diététique : 1 cycle de 3 séances animé par une diététicienne qui leur partagera des repères nutritionnels autour d'un moment convivial. <p>Un transport sera mis en place par des bénévoles ou des Auxiliaires de Vie Sociale (AVS).</p>	04/2023-12/2023	MAINE ET LOIRE

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Association Khera	Se mobiliser pour sa santé	<p>Café deuil : accompagnement des personnes endeuillées, groupe de parole animé par une psychologue et une analyste de groupe une fois par mois.</p> <p>Les goûters "A ta santé" : ateliers de Prévention Santé où différents thèmes sont abordés : sommeil, autonomie, hygiène, mémoire, alimentation...</p> <p>"Entr'aïdons-nous" : ateliers de Prévention Santé à destination des proches aidants sur différentes thématiques : sophrologie, activité physique adaptée avec Siel Bleu, intervention d'une socio-esthéticienne, intervention d'une diététicienne.</p>	04/2023-03/2024	<p>ANGERS</p> <p>TRELAZE</p> <p>ST BARTHELEMY D'ANJOU</p> <p>LES PONTS DE CE</p> <p>ECOULANT</p> <p>EVENTARD</p> <p>AVRILLE</p> <p>MONTREUIL JUIGNE</p> <p>BOUCHEMAINE</p> <p>BEAUCOUZE</p> <p>STE GEMMES SUR LOIRE</p> <p>MORANNES</p> <p>DAUMERAY</p>
CCAS Angers	Veille et animation en direction des seniors fragiles et isolés	<p>Proposition d'un accompagnement de retour au collectif :</p> <p>A partir des programmes d'activités proposées aux seniors sur la ville, la personne choisit une ou des activités auxquelles elle aimerait participer. L'animateur, selon les besoins, l'aide à réaliser son inscription, et à faire le paiement si l'activité n'est pas gratuite. Il l'accompagne le jour convenu, seule ou avec une ou plusieurs autres personnes également inscrites.</p> <p>Dans certains cas, si la personne n'est pas prête pour une sortie extérieure, il pourra lui être proposé l'intervention d'Unis Cité. Des séances d'activité physique adaptée animées par SIEL Bleu seront, également, proposées pour des aidants.</p> <p>Le programme « Ensemble, Bien Vieillir » comprend plusieurs projets complémentaires. Il favorise notamment l'intergénérationnel et le lien aidants-aidés :</p> <p>Les « Ateliers Mémoire » : rencontre autour d'activités diverses qui font appel aux différentes fonctions de la mémoire.</p> <p>Le service « Un Jour Part'Âgé » (1JPA) : un après-midi d'animation adaptée en collectif par semaine à destination des personnes âgées et isolées.</p> <p>« Bouger, Echanger, Découvrir » : propositions de sorties pour rompre l'isolement, se détendre, découvrir de nouveaux endroits, et proposer un temps de répit pour les aidants. « Anime ta plume » : un temps d'écriture entre générations pour développer l'imagination et la créativité, partager de courts récits de vie entre l'instant présent, le passé et l'avenir.</p> <p>3 formations de 2 jours sont proposées en 2023. Les formations se déroulent sur deux journées de 10h à 16h30 avec la présence de Bellevue Formation pour l'animation. Une aide financière sera possible par le CLIC pour la prise en charge de la personne aidée (en accueil de jour ou à domicile avec la mise en place d'un service d'aide).</p> <p>Le groupe sera composé de 10 aidants maximum pour permettre des échanges riches.</p>	01/2023-12/2023	ANGERS
Fédération Dep Familles Rurales 49	Ensemble, Bien Vieillir	<p>Le service « Un Jour Part'Âgé » (1JPA) : un après-midi d'animation adaptée en collectif par semaine à destination des personnes âgées et isolées.</p> <p>« Bouger, Echanger, Découvrir » : propositions de sorties pour rompre l'isolement, se détendre, découvrir de nouveaux endroits, et proposer un temps de répit pour les aidants. « Anime ta plume » : un temps d'écriture entre générations pour développer l'imagination et la créativité, partager de courts récits de vie entre l'instant présent, le passé et l'avenir.</p> <p>3 formations de 2 jours sont proposées en 2023. Les formations se déroulent sur deux journées de 10h à 16h30 avec la présence de Bellevue Formation pour l'animation. Une aide financière sera possible par le CLIC pour la prise en charge de la personne aidée (en accueil de jour ou à domicile avec la mise en place d'un service d'aide).</p> <p>Le groupe sera composé de 10 aidants maximum pour permettre des échanges riches.</p>	01/2023-12/2023	MAINE ET LOIRE
CLIC Igeac	Aide aux Aidants de l'Agglomération du Choletais	<p>Thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accompagner un proche atteint de la maladie de Parkinson. -Aidants : savoir communiquer avec la personne désorientée. -Accompagner un proche atteint d'une démence. -Etre aidant : accompagner sans s'épuiser. -Enfant ou aidant : qui suis-je ? 	01/2023-12/2023	AGGLOMERATION DU CHOLETAIS
Association Habit'Âge	L'accompagnement des seniors dans leur choix d'habiter	<p>Un temps de sensibilisation, temps fort d'information sur les sujets de l'habitat et de l'avancée en âge. Cela permet d'initier les sujets, susciter la curiosité, partager des expériences et renforcer la mobilisation des personnes retraitées aux futurs ateliers.</p> <p>Un atelier collectif "Avancer en âge et penser son habitat de demain", d'une durée de 3 jours (non-consecutifs) afin d'aider les personnes de plus de 60 ans à réfléchir et à soutenir la prise de décisions.</p> <p>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 rencontre et d'échanges permettront de poursuivre l'action débutée sur ce sujet.</p> <p>Des "Cafés numériques seniors", 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, dans un espace convivial.</p>	09/2023-08/2024	<p>Angers Loire Métropole, Mauges Communauté, Baugeois Vallée, l'Agglomération du Choletais, Loire Layon Aubance, Saumur Val de Loire, Anjou Loir et Sarthe</p>
CCAS St Lambert la Potherie	Renforcement du lien social pour les seniors de la commune	<p>Activités Physiques Adaptées : prévention des chutes, remise en forme ou renforcement musculaire avec Siel Bleu (une intervention par semaine de septembre 2023 à juin 2024).</p> <p>Atelier Mémoire : 18 rendez-vous réguliers avec un animateur de la commune, équipé et accompagné par Chauffe Citron (18 séances de 2h).</p> <p>Après-Midi Part'Âge : rendez-vous hebdomadaire de convivialité : activités récréatives (location de jeux avec Jokanim, art floral), activités culinaires, projection de cinéma sur 4 temps forts et la Semaine du court métrage.</p> <p>Ateliers Nutrition : 5 séances complémentaires autour de l'alimentation et les clés d'une bonne hygiène alimentaire.</p>	09/2023-06/2024	SAINT LAMBERT LA POTHERIE

Maine et Loire (49)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
CCAS May sur Evre	Projet Bien Vieillir	<p>Les Mardis de la forme : Des ateliers sont proposés un mardi par mois avec des thèmes définis. 3 ateliers de 2 heures chacun encadrés par un professionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> •2 Ateliers diététiques : <ul style="list-style-type: none"> o"Un autre regard sur notre assiette après 60 ans" o"Comment remplacer le sel dans nos assiettes ? Astuces pour remplacer un ingrédient par un autre" •Atelier Mémoire : Présentation de la mémoire, exercices pratiques et bilan animé par Familles Rurales de Maine et Loire. •Atelier Ergothérapie : "Les bonnes postures dans la vie quotidienne et prévention des chutes" •Atelier Aromathérapie : "Découverte des huiles essentielles. Comment bien les utiliser, bienfaits et dangers". <p>Les Dimanches "Ensemble" : Un dimanche après-midi par mois destiné aux séniors seuls ou isolés autour de discussions, de jeux de société et d'un goûter encadré par des bénévoles. Ils se déroulent dans une salle située à proximité de l'EHPAD et de la résidence autonomie de la commune. Le choix a été fait pour permettre aux résidents d'accéder facilement à la salle.</p>	01/2023-12/2023	LE MAY SUR EVRE
Siel Bleu	Équilibre en Bleu	<p>Cette action se destine à proposer un trimestre d'activité spécifique "Equilibre" à 12 groupes s'investissant tout au long de l'année dans la pratique d'une activité physique, où d'autres personnes intéressées pourront rejoindre les groupes pour ce trimestre spécifique autour de l'équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mise en place du temps d'information et de découverte de l'équilibre avec un livret reprenant ces informations remis à chaque participant, - Mise en place de 12 séances d'activité Equilibre en Bleu. 	06/2023-08/2024	MAINE ET LOIRE SARTHE MAYENNE
UFCV	Seniors en action	<p>Atelier Lien social : Sur le secteur d'Anjou Loir et Baugeois Vallée, l'UFCV souhaite organiser des temps d'échanges afin de créer du lien social hors cadre professionnel.</p> <p>Atelier Mémoire : Sur Baugeois Vallée, mise en place d'ateliers ludiques avec des temps d'exercices, des activités en groupe, des temps de sensibilisation pour distinguer les maladies des petits oublis.</p> <p>Atelier Préparation à la retraite : Sur Baugeois Vallée et Sarthe, mise en place d'ateliers pour accompagner une nouvelle étape de la vie à travers 3 thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> oQuelles activités pour maintenir le lien social ? oComment appréhender le changement de rythme et continuer à favoriser son bien-être et l'estime de soi pour soi ? oQuelle utilisation numérique pour aider à construire son projet de vie à la retraite ? 	09/2023-08/2024	MAINE ET LOIRE
Corers Des Pays De La Loire	Bien vieillir : Sport Senior Santé	<p>6 conférences santé sur le Bien vieillir grâce à l'activité physique, animées par son médecin régional, dans les zones carencées, à Riallé, Vertou, Loué, Baugé, Nort-sur-Erdre,</p> <p>Atelier évènementiel – prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, la commune, les 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 équilibrage - 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. 36 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p>	01/2023-12/2023	LOUE BAUGE
Kiné Ouest Prévention	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> <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>	05/2023-08/2024	Département 49
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 2023	BAUGE BEGROLLES EN MAUGES

Maine et Loire (49)

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 2023	TIERCE ECOUFLANT MONTREUIL BELLAY VAL D'ERDRE AUXENCE LYS HAUT LAYON MONTREVAULT ANGERS TERRANJOU ALLONNES MONTREUIL SUR MAINE BAUGE EN ANJOU
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 2023	BEAUPREAU EN MAUGES LA MENTRE ST CLEMENT DE LA PLACE SAUMUR SEGRE EN ANJOU BLEU ST LEGER SOUS CHOLET LONGUENEE EN ANJOU LA CHAPELLE ST LAUD GENNES VAL DE LOIRE

Maine et Loire (49)

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 (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 un Vitalité et éclats pour soi ! : des techniques et conseils pour prendre soin de soi.</p>	Année 2023	ST LAMBERT LA POTHERIE LA CHAPELLE ST LAUD GENNES - VAL DE LOIRE BELLEVIGNE EN LAYON DOUE EN ANJOU VAL D'ERDRE AUXENCE POUANCE MAZE MILON CERNUSSON
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 2023	OMBREE D'ANJOU LES HAUTS D'ANJOU BAUHE EN ANJOU MURS ERIGNE

Maine et Loire (49)

	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 2023	ALLONNES LES CERQUEUX SOMLOIRE OMBREE D'ANJOU MONTREVAULT SUR EVRE VERNAIL LE FOURRIER BELLEVIGNE LES CHATEAUX MAULEVRIER LA PLAINE ST PIERRE MONTLIMART LE MAY SUR EVRE

Mayenne (53)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Animation de la Vie Sociale	Association La Corne d'Abondance des Coëvrans	Projet Seniors	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques (relaxation posturale, sophrologie, gym prévention des chutes) : 11 séances par semaine sur la Communauté de Communes qui ont pour objectifs d'aider les séniors à éviter les chutes, favoriser le maintien à domicile par leur autonomie, favoriser l'épanouissement physique et psychique, et améliorer l'équilibre. • Ateliers "Accès au numérique et éviter les dangers d'internet" : pour accompagner à l'usage des outils numériques, ateliers collectifs animés par la gendarmerie et un conseiller numérique du territoire sur la prévention globale des dangers d'internet (piratage, arnaques, faux sites, etc.). • Accès à la culture (spectacles, sorties) : pour favoriser l'accès des publics séniors à aller vers la culture et lutter contre l'isolement. • Ateliers "Prendre soin de soi" : initiation à la relaxation et aux massages, création d'un espace Bien-Être (séance individuelle et/ou collective) dont la finalité est d'améliorer et de promouvoir la qualité de vie et le prendre soin. • Groupe de parole : entre seniors et entre aidants permettant les échanges et l'accompagnement des séniors sur la ville d'Evron pour les habitants des Coëvrans. 	09/2023 - 08/2024	EVRON
	CLEP	L'action Bien Vieillir au sein du centre social CLEP	<p>Prévention Santé et Autonomie : Permettre aux séniors de maintenir leur autonomie grâce aux activités de prévention physique (yoga, gym adulte Séniors, remise en forme...) et des activités de prévention cognitive (intervention de Chauffe Citron et ateliers Scrabble).</p> <p>Inclusion numérique : Accompagner les séniors dans la transition numérique grâce à des accompagnements individuels d'accès aux droits et à des formations collectives pour l'émancipation numérique.</p> <p>Activités de maintien du lien social et de lutte contre l'isolement : Favoriser et développer les liens sociaux et l'utilité sociale grâce au jardin coopératif, au groupe Pilote Séniors (qui organise des sorties découvertes du patrimoine local, des conférences thématiques, des repas partagés...), et au Café des voisins.</p>	09/2023 - 08/2024	LAVAL
	Association Les Possibles	Maintien du lien pour les personnes de 60 ans et plus	<p>Des activités pour le maintien du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séjour : cette action s'organise depuis septembre 2022 à la demande d'adhérents de l'association. Le séjour est ouvert à tout public, avec une seule condition : ne pas être parti en vacances depuis plusieurs années et vivre seul. Le séjour est prévu au Pouligen (44). <p>Des activités de prévention Santé et Bien-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités Mémoire avec Chauffe Citron ; • Activités Nutrition et CAP bien-être animées par l'ASEPT ; • Activités physiques adaptées : L'Ufolep 53 propose des activités sportives variées ; • Séances de sophrologie : Une séance est prévue chaque mois pendant l'année pour 12 participants. Une heure est prévue pour travailler sur sa respiration, l'écoute de soi et de ses sensations. • Activités Prendre soin de soi avec une socio-esthéticienne : L'intervenante propose des temps d'auto-massage pour que les personnes puissent s'en saisir et reproduire les gestes chez eux. Les ateliers de colorimétrie et de morphologie permettent aux personnes de se réapproprier leur corps et de se sentir mises en valeur ; • Investissement dans une malle de jeux pédagogiques : suite à la formation Mémoire dispensée par la Carsat en 2022, l'association souhaite investir dans une malle de jeux pédagogiques pour la stimulation de la mémoire. 	09/2023 - 06/2024	MAYENNE
Action de lien social	Loisirs et Solidarités des Retraités Renazé 53 ORPAL	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Vaison la Romaine dans le Vaucluse	avr-23	RENAZE
		Séjour Vacances	Séjour de 8 jours à Beaulieu sur Dordogne en Corrèze	juil-23	LAVAL
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social					

Mayenne (53)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Aid'A Dom	Anim'Table	<ul style="list-style-type: none"> Ateliers de stimulation mémoire et de répit aux aidants : à destination de personnes souffrantes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée pour lesquels les animations sont axées sur la stimulation de la mémoire sémantique, sensorielle, épisodique, procédurale, sur le langage, la logique à travers des ateliers manuels, oraux ou écrits, Atelier de lutte contre l'isolement et de maintien du lien social : pour des personnes autonomes qui cherchent à rompre l'isolement. Ces temps proposent des sorties extérieures pour un groupe de 8 à 10 personnes, Ateliers numériques (2 matinées par semaine) : dédiés à l'accompagnement aux outils numériques auprès de groupes seniors de communes du département de la Mayenne. <p>Ateliers mémoire 10 sessions animées par Chauffe Citron.</p> <p>Ateliers informatiques : Mise en place de 3 groupes de 7 séances (2 heures chacune) permettant la découverte de l'informatique et/ou d'accéder à l'outil informatique si non disponible à domicile.</p> <p>Les thématiques des ateliers sont : <ul style="list-style-type: none"> • Smartphone/tablette, • Atelier informatique niveau débutant, • Atelier informatique niveau avancé. Du matériel sera mis à disposition si besoin.</p>	01/2023-12/2023	LAVAL
CCAS de Bonchamp Les Laval	Actions de maintien du lien social	<p>Le Centre Intercommunal d'Action Sociale souhaite organiser le samedi 9 septembre 2023 une journée autour du thème du vélo :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vélo-rando pour découvrir les sentiers de l'Ernée. • Ateliers sportifs adaptés aux personnes âgées et/ou en situation de handicap animés par des professionnels de l'AquaFitness, du Club Elan, du Comité Départemental Olympique et Sportif. • Ateliers sport-santé en "portes-ouvertes" pour tout public. • Stand de vélos-compteurs lié à un défi à relever pour une cause solidaire (qui n'est pas encore définie au moment de la candidature). • Stand de simulateurs vélos pour découvrir virtuellement le territoire et/ou les sensations de la grimpe en montagne. • Espace de recharge des outils numériques à la force des jambes. • Vélo à smoothies pour allier le sport santé et la nutrition (les participants devront pédaler pour mixer les fruits frais du blender et produire des smoothies). • Déambulations en monocycle. • Mini-parcours pour s'essayer au tandem, vélo électrique, vélo cargo, vélo PMR, ou vélo classique. • Un stand sur le recyclage des vélos en bijoux, ceintures ou autres accessoires pour ne pas oublier la dimension écogestes. <p>Le comité départemental souhaite mettre en place plusieurs programmes Activ'Âge en concertation avec les partenaires locaux. Une attention est portée sur les territoires ne disposant pas d'activités sportives adaptées pour le public séniors. Le programme s'organise comme suit :</p>	05/2023-12/2023	BONCHAMP LES LAVALS
CIAS de l'Ernée	Le vélo dans tous ses états	<p>1 évènement de lancement pour communiquer sur le programme 2 cycles de 12 séances : 01er Cycle : reprise d'une activité physique et de confiance en soi, 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. 02ème Cycle : séances hebdomadaires en extérieur et/ou séances 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>	09/2023-06/2024	ERNEE
Comité Départemental EPGV de la Mayenne	Projet ACTIV'AGE	<p>Le comité départemental souhaite mettre en place plusieurs programmes Activ'Âge en concertation avec les partenaires locaux. Une attention est portée sur les territoires ne disposant pas d'activités sportives adaptées pour le public séniors. Le programme s'organise comme suit :</p> <p>1 évènement de lancement pour communiquer sur le programme 2 cycles de 12 séances : 01er Cycle : reprise d'une activité physique et de confiance en soi, 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. 02ème Cycle : séances hebdomadaires en extérieur et/ou séances 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>	09/2023-08/2024	LAVAL

Mayenne (53)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	Siel Bleu	<p>Les bénéficiaires pourront se retrouver pour un temps d'échange d'une durée de 2h pendant les vacances scolaires, soit 5 sessions sur l'année : vacances de la Toussaint, Noël, Hiver, Printemps et début de l'été.</p> <p>Le 1er atelier sera l'occasion de réunir les participants autour d'un moment convivial facilitant une libération de la parole (accueil avec un café/boisson chaude, aménagement de l'espace pour permettre les échanges, utilisation du photo-langage pour évoquer le quotidien).</p> <p>Thématiques envisagées : gérer le quotidien, atelier Mémoire, atelier Cuisine, activité artistique, atelier numérique, et connaissance des associations et des projets des communes aux alentours.</p>	09/2023-08/2024	Département de la Mayenne
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 2023	LOIRON ST BERTHEVIN MARTIGNE SUR MAYENNE JAVRON LES CHAPELLES RENAZE ERNEE MAYENNE CHÂTEAU GONTIER ARGENTRE BIERNE LES VILLAGES CRAON VIMARTIN SUR ORTHE CHANGE
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 2023	MESLAY DU MAINE OISSEAU BALLOTS LE BOURGNEUF LA FORET VAIGES LOIRON MAYENNE MONTIGNE LE BRILLANT ERNEE NIAFLES PREE D'ANJOU GREZ EN BOUERE ST BERTHEVIN

Mayenne (53)

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 (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 2023	ENTRAMMES PREE D'ANJOU BONCHAMP LES LAVALS CRAON MAYENNE MESLAY DU MAINE L'HUISSERIE VAL DU MAINE OISSEAU QUELAINES ST GAULT
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 2023	LAVAL LARCHAMP JAVRON LES CHAPELLES CRAON EVRON

Mayenne (53)

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</p> <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>	Année 2023	BONCHAMP LES LAVAL LARCHAMP MOULAY QUELAINES ST GAULT VILLAINES LA JUHEL LE BOURGNEUF LA FORET CHATELAIN COSSE LE VIVIEN
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 2023	MAYENNE

Sarthe (72)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Animation de la Vie Sociale					
	UMCS Le Kaléidoscope	Seniors, restez actifs	<p>Activités santé et maintien de l'autonomie physique : Prévention des chutes, Zumba, Pilate, Marche Nordique, Danse en ligne, Piscine, Piscine-Balnéo.</p> <p>Bien être et estime de soi : Do-In (automassage), Atelier socio-esthétique, Sophrologie, Papotes, Ateliers "Bien manger/repas partagé"</p> <p>Sorties et ateliers culturels : cinéma, théâtre, chant.</p> <p>Lutte contre l'isolement : Atelier "Des mots sur des maux", ateliers écriture. Activités manuelles : art floral, vannerie. 4 ateliers ou animations intergénérationnelles. Séjour participatif 2 sorties culturelles hors département. Sorties culturelles en Sarthe et sorties Bords de mer</p> <p>Sécurité : atelier 1er secours "Les bons gestes" / Atelier self défense : 4 séances / <u>Sécurité routière "Code de la route"</u> Diagnostic auprès des seniors pour répondre aux questions suivantes : proposer un espace de rencontre, enrichir des compétences, être utile etc. Objectif : proposer un projet en adéquation avec les besoins locaux. Des rencontres seront planifiées sur l'ensemble du territoire.</p>	10/2023 - 09/2024	LE MANS
	Centre Social Maison des Projets	Bien Vieillir avec la Maison des Projets sur le territoire Maine Cœur de Sarthe	<p>Gym adaptée seniors avec la fédération sportive EPGV.</p> <p>Temps forts : carnaval des couleurs, rencontre débat jeunesse/seniors EHPAD</p> <p>Commission Bien Vieillir : 4 fois par an et organisation de la Semaine Bleue 2023.</p> <p>Lutte contre l'isolement :</p> <p><u>Activités culturelles pendant les vacances scolaires</u> (sorties, activités de loisirs) : l'objectif est de proposer des activités pendant les vacances, qui sont souvent des périodes creuses en matière de programmation. <u>Permanence au centre social avec l'animatrice du centre</u> : Favoriser les liens à travers des activités variées tous les mercredis et tous les jours de juillet à août 2023.</p> <p>Activités manuelles : jardinage au jardin partagé.</p> <p>Prévention de la perte d'autonomie physique :</p> <p><u>Matins bien-être</u> : initiation à différentes activités physiques afin de favoriser la découverte et la pratique de sport : marche douce, piscine, danse de salon. Les activités sont encadrées par des professionnels et sont composées de 5 séances maximum. <u>Ateliers santé</u> : ateliers d'information avec des professionnels de santé sur différentes thématiques telles que : l'équilibre alimentaire, l'adaptation des repas en fonction de maladies (diabète, hypertension...).</p> <p>Accès aux droits et numérique : permanence numérique avec possibilité de rendez vous individuels.</p> <p>Actions de valorisation des seniors : accompagnement au bénévolat. Objectif : inciter les seniors à s'inscrire dans une démarche d'aide ponctuelle ou pérenne vis-à-vis du centre, des jeunes pour tous types d'actions (contribution à un temps fort, échanges de savoir, décoration du centre, proposition d'activité à des jeunes, accompagnement aux devoirs, etc.).</p> <p>Temps de rencontre sur les 28 aires d'accueil : rencontrer, via des actions essentielles d'aller-vers, des personnes sur les aires d'accueil de façon hebdomadaire afin d'améliorer l'accès aux droits des personnes et leur qualité de vie sur les aires d'accueil.</p>	01/2023-12/2023	BALLON ST MARS
	Maison Pour Tous	Bien Vieillir à Coulaines	<p>Permanences au Centre Social et à l'extérieur : personnaliser et adapter l'accueil de ce public aux besoins spécifiques .</p> <p>Accompagnement individuel : favoriser l'autonomie des personnes et orienter vers les structures de proximité quand cela est facilitant pour eux.</p> <p>Accompagnement aidants/ aidés : veiller au message de prévention face à l'épuisement des aidants, et informer sur les structures proposant du répit.</p>	01/2023-12/2023	COULAINES
	Association du Centre Social Gens du Voyage Voyageurs 72	Bien vivre dans sa caravane et sur les aires d'accueil	<p>Permanences au Centre Social et à l'extérieur : personnaliser et adapter l'accueil de ce public aux besoins spécifiques .</p> <p>Accompagnement individuel : favoriser l'autonomie des personnes et orienter vers les structures de proximité quand cela est facilitant pour eux.</p> <p>Accompagnement aidants/ aidés : veiller au message de prévention face à l'épuisement des aidants, et informer sur les structures proposant du répit.</p>	01/2023-12/2023	LE MANS

Sarthe (72)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	Une parenthèse pour s'accorder du temps pour soi	<p>Activités lien social : ateliers manuels autour de la création (art floral, scrapbooking), cafés et rencontres une fois par mois, ateliers "Transmission de savoir", conférence en fin d'année avec la CPAM.</p> <p>Activités bien-être et de estime de soi : ateliers "Image de soi", cycle de 4 ateliers avec de l'expression corporelle, art-thérapie par la voix, sophrologie.</p> <p>Sorties : une journée au Croisic et une sortie pour visiter un monument historique.</p> <p>Ateliers numériques : une fois par mois, animés par un conseiller numérique.</p> <p>Activités Prévention Santé : ateliers "Cuisine" une fois par mois pour cuisiner des recettes de saison et simples à reproduire chez soi.</p>	01/2023-12/2023	CHANGE
CS La Ruche	Le bien-vieillir des séniors à Laigné et Saint-Gervais-en-Belin	<p>Activités Numérique : cours d'informatique (ateliers Tablette et ateliers Informatique) et point numérique.</p> <p>Point d'accueil conseil.</p> <p>Actions de prévention santé : ateliers Cuisine, Sécurité routière, Mémoire.</p> <p>Activités sportives et de loisirs adaptés : marche, gym, yoga, gymnastique Holistique (travail corporel sur la conscience de soi), sophrologie.</p> <p>Un parcours de prévention santé avec le CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) qui favorise l'intégration des seniors dans des ateliers sportifs (7 premières séances gratuites).</p> <p>Ateliers intergénérationnels : activités manuelles (en 2022 : jardinage et scrapbooking).</p> <p>Mini-représentations d'une compagnie de théâtre 2 fois par an, en plein air.</p> <p>Espace de rencontres et d'échanges au sein de la résidence séniors à Laigné-en-Belin.</p>	09/2023-08/2024	LAIGNE EN BELIN
UMCS - Centre Social des Cochereaux	Sensibilisation et prévention du public senior au numérique.	<p>L'identité numérique : Les participants repartiront avec toutes les notions autour de l'identité numérique : "Qu'est-ce qu'un pseudonyme, un avatar ? Comment créer un compte utilisateur sur un compte et qu'est-ce que cela implique ? Quelles informations peut-on mettre sur internet et quels sont les points de vigilance à avoir ? Quelles données sont collectées sur nous ?"</p> <p>Café débat famille autour de la question du numérique : Action pour accompagner les grands-parents qui peuvent jouer un rôle et avoir des questions sur les pratiques numériques de leurs petits-enfants.</p> <p>Lien social : Ateliers créatifs et de loisirs : peinture sur soie, peinture et dessin, scrabble, et jardin partagé.</p>	06/2023-06/2024	LE MANS
UMCS - Site Quartiers Sud	Accéder aux ateliers physiques, nutrition et au numérique	<p>Prévention : Atelier Cuisine "Manger sain pour trois fois rien", marche douce et active, gym douce, et sophrologie (intervenante professionnelle diplômée).</p> <p>Accompagnement au numérique : Ateliers collectifs, avec possibilité de prise de rendez vous individuel, encadrés et animés par une médiatrice numérique.</p> <p>Actions d'aller vers les séniors invisibles pour lever les freins à leur participation aux structures et à la vie de leur quartier.</p> <p>Actions collectives de lien social et transmission de savoir : participation à des spectacles, atelier Couture, atelier Bricolage, petits déjeuners des habitants.</p>	01/2023-12/2023	LE MANS
Centre Social d'Arnage	Rupture de l'isolement, prévention et valorisation	<p>Sorties culturelles intergénérationnelles : musées, parc, zoo.</p> <p>Ateliers de prévention autour de la santé et de l'activité physique : nutrition, prévention des chutes, yoga du rire.</p> <p>Ateliers Mémoire.</p> <p>Valorisation du bénévolat avec des actions de solidarité (préparation du carnaval, repas de Noël solidaire, action solidaire pour le Mali).</p> <p>Prévention santé : Atelier Mémoire : L'animatrice, ayant bénéficié de la formation délivrée par la Carsat, organise ces temps chaque mardi matin.</p>	01/2023-12/2023	ARNAGE
EVS L'Arbre	Bien vieillir	<p>Lien social : Séjour collectif : organisé par les membres des ateliers Mémoire.</p> <p>Réseau Entr'habitants : local mis à disposition par le bailleur social pour échanger, jouer et bricoler.</p> <p>Numérique : Permanences : Chaque jeudi matin, les conseillers numériques de la Ville accueillent les seniors par groupe de 6 à 10 personnes. Des rendez-vous individuels sont proposés sur des thématiques précises.</p> <p>Achat de 6 tablettes numériques,</p>	01/2023-12/2023	LE MANS
Action de lien social				

Sarthe (72)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
	CCAS de Changé	Séjour Vacances	Séjour de 8 jours au Bois d'Armont dans le Jura	juin-23	CHANGE
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social					
	Association Prévention Fragilité Bien Vieillir	Journée de prévention "Mieux manger pour mieux vieillir"	<p>Dans le cadre de la Semaine Bleue (semaine nationale des personnes retraitées et personnes âgées), l'association souhaite organiser une journée d'information et de prévention sur le thème de la Nutrition et du Bien Vieillir.</p> <p>Ce forum, ouvert au public et gratuit, aura lieu le samedi 7 octobre 2023 de 14h00 à 18h00 au Mans.</p> <p>Le forum sera composé de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une conférence médicale sur la nutrition, la santé, le vieillissement et le Bien Vieillir ; • 11 ateliers pro-actifs (mises en situation du public) : • 8 ateliers en libre accès au cours de cette journée, • 3 ateliers nécessitant une inscription préalable sur place lors de l'arrivée à la journée (nombre de places limitées), • Plusieurs stands d'information tenus par des partenaires. <p>Les thématiques des ateliers : "Composer un repas équilibré", "Préparer un repas équilibré - atelier en cuisine", "Dégustation dans le noir et sensibilisation au handicap visuel", "Savoir lire les étiquettes alimentaires", "Les aides techniques", "Les applications santé en nutrition", "La salle à manger idéale", "La dénutrition", "L'importance de l'hygiène bucco-dentaire", "Les textures alimentaires et troubles de déglutition", "Activité physique adaptée et nutrition".</p> <p>Atelier mémoire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une conférence d'1h30 sur le fonctionnement de la mémoire et la présentation des ateliers. • Test de 15 min. A l'issue des tests, deux groupes homogènes seront créés en fonction des résultats au test, et également en fonction de l'âge des participants. • Un cycle de 10 séances est proposé permettant de travailler les 5 types de mémoire. <p>Nutrition : Bien manger pour Bien vieillir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une conférence d'1h30 sur la thématique de la nutrition. • 1 cycle de 4 ou 5 séances animé par une diététicienne (Education thérapeutique du patient). • Un partenariat avec la Banque Alimentaire et la Croix Rouge sera mis en place afin de travailler sur "Un repas équilibré chez la personne âgée". <p>Café des seniors (temps fort sur le sommeil) : Thématiques animées par une psychologue :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compréhension du fonctionnement du sommeil et les effets du vieillissement. • Découverte des différences entre difficultés passagères normales et pathologies liées au sommeil (sans entrer dans une démarche de diagnostic). <p>Conseils et astuces sur les situations et comportements au quotidien qui peuvent accentuer ou déclencher un sommeil de mauvaise qualité, et les gestes et habitudes pour bien dormir.</p> <p>De plus, en fonction des besoins identifiés, des ateliers numériques seront proposés par le coordonnateur numérique de la collectivité. Enfin, une sortie culturelle annuelle est organisée.</p> <p>Habitat : Mieux répondre aux besoins d'hébergement des seniors</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formation du personnel des communes aux problématiques de l'habitat. • Session d'information à destination des personnes âgées sur l'adaptation du logement, les aides disponibles, etc. avec un temps d'échanges dans le cadre d'un Forum Habitat. <p>Mobilité : Accompagner les seniors dans leurs déplacements</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnostic des besoins des seniors en matière de mobilité . • Etat des lieux en lien avec le Gérontopôle des Pays de la Loire, auquel la collectivité adhèrera. • Mise en place d'une solution de mobilité en mobilisant la flotte de véhicules intercommunale. • En complément, organisation de sessions d'information et de sensibilisation sur la thématique de la sécurité routière et des dangers de conduite pour les personnes âgées, et sur les alternatives de mobilité qui existent sur le territoire. 	07/10/2023	LE MANS
	Communauté de Communes Sud Sarthe	Bien Vieillir dans le Sud Sarthe	<p>Activités à hauteur d'une séance par semaine sur 4 pôles d'accueil dans 4 communes différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activité rythmique corporelle • Activité mémoire • Atelier pâtisserie • Atelier manuel • Jeux divers et variés • Jeux de société, jeux de lancer • Sorties et visites (expositions, ateliers d'arts, parcs, châteaux, cinéma...) 	07/2023-12/2024	Communauté de Communes Sud Sarthe
	Association Abord'Âge Sud Sarthe	Accueil itinérant et hebdomadaire pour personnes âgées isolées et/ou fragilisées		01/2023-12/2023	Communauté de Communes Sud Sarthe

Sarthe (72)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Génération Mouvement - Fédération de la Sarthe	Action Sécurité Routière	<p>6 stages interactifs, avec une capacité de 36 à 48 stagiaires, se dérouleront sur une journée de 9h00 à 17h30. Le stage a été conçu afin de proposer une démarche pédagogique adaptée et une mise en place successive dans les différents territoires ciblés.</p> <p>Le programme de chaque session comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 simulateur d'alcoolémie et des lunettes de simulation d'alcoolémie, et un contrôle de la vue et de l'audition. - Une projection audio-visuelle de 3 heures avec des questions-réponses sur le Code de la route, des projections de films sur la sécurité routière, des informations sur les addictions et les médicaments. 	01/2023-11/2023	LUCEAU SARGE LE MANS LOMBRON BRULON LA FERTE BERNARD
Casa Feliz	Vieillir joyeusement et en mouvement	<p>Parcours Mieux-être seniors autonomes : 22 séances comprenant des temps individuels et collectifs menés par différents intervenants spécialisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 premier accompagnement individuel servant aussi de bilan personnalisé à domicile. - 3 ateliers collectifs de danse et mouvement (mobilité, équilibre, renforcement musculaire...). - 3 ateliers de routines énergétiques avec 1 kinésologue. - 4 ateliers collectifs de sophrologie. - 2 ateliers collectifs de 2h de créativité positive (renforcer son image de soi par des exercices ludiques, développer le positif, se réapproprier ses sens). - 3 ateliers collectifs d'1h30 d'art thérapie. - 3 ateliers semi-collectifs de Fly yoga (mobilité douce en décompression articulaire.) - 2 ateliers de yoga du rire. - 1 séance de coaching individualisé permettant de faire le bilan du parcours et de vérifier la prise en main des outils réalisée à domicile. <p>S'ajoutent 2 temps de convivialité rassemblant les participants à mi-parcours et en fin de parcours autour d'un thé dansant.</p>	11/2023-06/2024	Communauté de Communes du Pays Sabolien
C.A.S.C.A.D.E	MONALISA Pays Marollais	Création d'un comité local qui s'inscrit dans la charte Monalisa	01/2023-12/2023	MAROLLES LES BRAULTS EPCI Maine Saosnois
Kiné Ouest Prévention	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, la commune, les 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 équilibrage - 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.</p> <p>36 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p> <p>Ateliers Aidant : L'investissement quotidien des aidants familiaux peut porter atteinte à leur santé. 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.</p> <p>2 sessions réparties sur le département 44 et 72 sont proposées.</p>	05/2023-08/2024	Département 72

Sarthe (72)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
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 2023	CHERRE-AU BEAUMONT SUR SARTHE
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 2023	CHERRE-AU VILLENUEVE SUR PERSEIGNE CONLIE SOULIGNE SOUS BALLON MAYET SILLE LE GUILLAUME LE MANS LA FLECHE LA MILESSE LAIGNE EN BELIN ASNIERES SUR VEGRE MONTFORT LE GESNOIS MAROLLES LES BRAULTS LA GUERCHE VAAS FRESNAY SUR SARTHE
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 2023	MONTFORT LE GESNOIS BONNETABLE MAROLLES LES BRAULTS PARCE SUR SARTHE LA CHAPELLE SAINT AUBIN LA FLECHE VAAS LE GRAND LUCE LA BAZOGE ST REMY DES MONTS CHAMPAGNE LA MILESSE SABLE SUR SARTHE ANCINNES

Sarthe (72)

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 (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 2023	<p>LE GRAND LUCE LA GUERCHE LAIGNE EN BELIN LA FLECHE LA MILESSE SABLE SUR SARTHE LE MANS MONTVAL SUR LOIRE CHENU COULAINES BRULON CHERRE-AU ROUEZ EN CHAMPAGNE</p>
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 2023	<p>SAINT CALAIS LA FLECHE</p>

Sarthe (72)

	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</p> <p>Devenir autonome dans ses démarches administratives en ligne, accéder plus facilement à ses droits</p> <p>Rompre l'isolement et créer du lien social de proximité</p> <p>Participer à une dynamique sociale durable de proximité</p> <p>Avoir confiance en ses propres capacités et développer davantage d'estime de soi</p> <p>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</p> <p>Atelier 2 - Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile</p> <p>Atelier 3 - Se connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet</p> <p>Atelier 4 - Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail</p> <p>Atelier 5 - Paramétrer la tablette acquise durant la formation</p> <p>Atelier 6 - Se familiariser avec le store : rechercher, sélectionner télécharger une application, ouvrir et supprimer une application</p> <p>Atelier 7 - Installer et utiliser Skype</p> <p>Atelier 8 - Acheter en ligne</p> <p>Atelier 9 - Apprivoiser l'accès aux droits sur Internet</p> <p>Atelier 10 - Bilan et échanges</p>	Année 2023	<p>LAIGNE EN BELIN</p> <p>RUILLE EN CHAMPAGNE</p> <p>SAINT CALAIS</p> <p>LA FRESNAYE SUR CHEDOUET</p> <p>VILLENEUVE EN PERSIGNE</p> <p>BRULON</p> <p>LA CHAPELLE ST FRAY</p> <p>ECOMMOY</p>

Vendée (85)

	Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Animation de la Vie Sociale					
	AMAQY MDQ Pont Morineau	Bien Vieillir dans le Centre-ville / Pont Morineau	<p>Activités permanentes : Feldenkrais, patchwork, broderie, "Gambade", tricot papote, art floral, mémoire, photos argentiques et numériques, Scrabble. Entre 20 à 50 places de septembre 2023 à juin 2024.</p> <p>Lien social : 1er dimanche du mois de 14h à 18h : jeux de société, balades, découverte expo, goûters en partenariat avec Petits frères des Pauvres, Saint Vincent de Paul, ADMR. "Pauses café" ouvertes et accompagnées les mardis et vendredis matins de 10h à 12h : jeux à disposition, journaux, et conférences thématiques.</p> <p>Ateliers informatiques (tablettes, smartphones et ordinateurs) : Les lundis, mardis et vendredis de 9h à 10h15, puis de 10h30 à 11h45 : assistance numérique, aide aux démarches administratives. Pauses numériques tous les 15 jours en partenariat avec Espace Entour'âge : ateliers thématiques les mardis de 20h à 22h et les samedis de 10h à 12h.</p> <p>Conférences et ateliers grands parents / enfants en partenariat avec Espace Entour'âge Repair café : Ateliers de réparation d'objets défectueux dont l'objectif est de préserver et de transmettre les savoirs des bénévoles, et favoriser la cohésion sociale en donnant la possibilité aux habitants de se rencontrer autour d'une activité utile pour l'environnement. Hop jeux : Ateliers pour pratiquer et découvrir des jeux sous différentes formes. Cette année, l'atelier intégrera des jeux sur console. Objectifs : renforcer le bien-être des seniors par une activité ludique, découvrir le numérique via les consoles, et renforcer les liens intrafamiliaux. Entretien de la mémoire : Ateliers d'entretien de la mémoire à partir d'exercices ludiques et conviviaux. Généalogie : Favoriser la rencontre, le lien social, l'entretien de la mémoire et l'usage du numérique autour d'une activité "plaisir". Atelier Couture : Atelier avec des bénévoles experts et novices sous forme d'échanges de savoirs. Mobilité : transport solidaire, actions de prévention routière. Prévention : ateliers pour l'entretien de la mémoire, activités physiques adaptées (Gym sur chaise, Gym adaptée), bien-être (sophrologie, yoga). Accès au numérique et aux droits : Ateliers ouverts Informatique, réparation et reconditionnement, Maintien du lien social : pour rompre l'isolement et favoriser la connaissance de soi avec des activités Cuisine, Repair Café, Café des Grands-Parents... Développer des actions collectives favorisant l'épanouissement, renforçant les liens sociaux et les relations entre seniors : -Programme à destination des futurs retraités "Une vie devant nous" animé par l'ASEPT (8 séances). -"Les rendez-vous cuisine" : 3 séances de prévention sur la nutrition et une séance de préparation d'un repas collectif avec une nutritionniste. -Lutte contre l'isolement : l'action "Sénior Solo" pour des rencontres conviviales et sorties mensuelles, les "Cafés de la Ruche" et les "jeudis du Bien Vieillir" qui permettent d'aborder des thématiques de prévention comme la sécurité routière, l'activité physique, et l'adaptation du logement. Enfin, les "Cafés-Deuil" en partenariat avec l'association "Jusqu'à la mort accompagner la Vie". Favoriser le sentiment d'utilité, renforcer les actions de solidarité et d'engagement citoyen : -"Repair Café". -"Ordinateur pour tous" : depuis 2022, le centre a mis en place un club "Geeks Seniors". Pour cette année 2023, un des projets majeurs du club est le reconditionnement d'ordinateurs qui seront ensuite revendus à des personnes à faibles revenus. Développer une culture positive et inclusive du numérique : -Formation des bénévoles par le conseiller numérique du centre. -Cours collectifs, débats thématiques et concours entre les groupes "Geeks Seniors" et "Geeks adne". Le projet "D'Clic : génération numérique" vise à créer deux dynamiques : la création d'une commission qui traitera des sujets d'isolement chez les seniors, et le développement des actions de formation numérique. L'événement ainsi proposé a été organisé en fonction des idées et des souhaits des bénévoles de la commission.</p>	01/2023 - 12/2023	LA ROCHE SUR YON
	CSC Espac'Yon	Restez dans l'action !		01/2023 - 12/2023	DOMPIERRE SUR YON
	ODDAS	Bien Vieillir en territoire Fontenaisien		01/2023-12/2023	FONTENAY LE COMTE
	Ruche d'Idées	Bien Vieillir dans le Talmondais		04/2023-04/2024	TALMONT ST HILAIRE
	Centre Social Solidavie	D'Clic : génération numérique		28/04/2023	LE POIRE SUR VIE

Vendée (85)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés	
Maison de la Vie Rurale - CPIE Sèvre Et Bocage	Lieu d'accueil des seniors du territoire et de partage.	<ul style="list-style-type: none"> • "Les jeudis au jardin" : rendez-vous hebdomadaires de jardinage collectif dans les jardins de l'association - 15 seniors. • "Bienvenue dans mon jardin au naturel" : 2 visites de jardin - 7 juin et 30 août - 50 personnes. • "Les bons plants du jardin" : troc plantes 7 mai - 100 personnes. • "Un dimanche au potager" : 4 juin, 2 juillet, 6 août et 17 septembre - 200/300 personnes. • "Les campus du bocage" : 4 ou 5 rendez-vous hivernaux - 100 personnes. • "C'est dans ma nature" : un rendez-vous programmé le 13 mai - 15 personnes. • Visite de jardins, atelier de bricolage : le "Bricollectif" animé par des bénévoles autour du jardinage. <p>Des ateliers numériques : Germaine propose des cycles d'ateliers numériques, l'accent sera mis tout particulièrement sur les zones dites "blanches" dépourvues jusqu'alors d'activité de ce type. 7 ateliers de 10 séances sur smartphones ou sur tablettes seront organisés dans 7 lieux différents.</p> <p>Des ateliers de réalité virtuelle : deux parcours seront proposés, un parcours artistique et un parcours voyage.</p> <p>Des journées intergénérationnelles avec des ateliers d'échange de savoir et de pratiques autour des outils numériques.</p> <p>Des sensibilisations à la sécurité routière avec un casque de réalité virtuelle qui permet de plonger en immersion les participants. Ils seront mis en situation réelle du code de la route. Quatre modules pourront être proposés : les véhicules légers, les règles à vélo, les règles en trottinette et les règles s'appliquant aux piétons.</p>	04/2023-03/2024	SEVREMONT	
Fédération Des Centres Sociaux De Vendée	Le numérique au service du lien social et de l'épanouissement des seniors	<p>Forum de l'engagement : composé d'un forum, d'une soirée d'échanges avec un formateur "Engagement et bien vieillir" et d'un temps culturel portant sur le Bien vieillir. Une troupe de théâtre est sollicitée, puis elle laisse place à un temps d'échange avec les participants.</p> <p>Dimanche c'est ouvert : temps convivial tous les 15 jours avec un repas suivi d'un temps d'échanges sur diverses thématiques.</p>	01/2023-06/2024	LA ROCHE SUR YON	
Association Des Maisons De Quartier Yonnaises	Solidarité et engagement des personnes retraitées, pour mieux vieillir sur son quartier.	<p>Forum de l'engagement : composé d'un forum, d'une soirée d'échanges avec un formateur "Engagement et bien vieillir" et d'un temps culturel portant sur le Bien vieillir. Une troupe de théâtre est sollicitée, puis elle laisse place à un temps d'échange avec les participants.</p> <p>Dimanche c'est ouvert : temps convivial tous les 15 jours avec un repas suivi d'un temps d'échanges sur diverses thématiques.</p>	05/2023-11/2023	LA ROCHE SUR YON	
Accorderie Du Pays De Saint Gilles	Projet seniors	<p>Achat de matériels et ustensiles les plus indispensables et couramment utilisés afin de développer des échanges de services entre adhérents (dénommés "accordeurs"). Ces matériels et ustensiles seront mis à disposition aux "accordeurs" moyennant une contribution sous forme de chèque temps.</p> <p>Le soutien à l'investissement porte sur les outils et ustensiles suivants : un appareil à raclette, un gauffrier, une machine à coudre, un ordinateur, un nettoyeur haute pression, un taille haie, une bineuse thermique, une brouette, une ponceuse, une perceuse, une remorque, un coupe bordure, un fer à repasser.</p>	10/2023-12/2023	SAINT GILLES CROIX DE VIE	
Action de lien social	FAVEC 85	Séjours Vacances	2 séjours de 8 jours à Najac dans l'Aveyron	juin-23	LA ROCHE SUR YON
Action Collective de Prévention et de maintien du lien social	Fédération Départementale Familles Rurales 85	Un Jour Part'Âgé	Le service d'accueil et d'animation pour les personnes âgées isolées/fragilisées est mis en place sur deux secteurs du Sud Vendée Littoral. Les personnes sont accueillies 1 après-midi par semaine sur les deux antennes (de 14h à 17h). L'animatrice assure le transport aller/retour des participants. Lors de ces rencontres, des activités sur différents thèmes sont proposées en prenant en compte les attentes et les besoins de chaque personne : mémoire, activités physiques, jeux, journées intergénérationnelles, sorties, venues de prestataires pour des thématiques spécifiques.	01/2023 - 12/2023	ANTENNE DE L'AIGUILLON LA PRESQU'ILE ANTENNE DE CHAILLE LES MARAIS

Vendée (85)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Vendée Habitat	Repérer et veiller sur nos locataires les plus fragiles	<p>Vendée habitat a lancé une expérimentation, soutenue et accompagnée par la Carsat dans le cadre de l'offre dédiée aux bailleurs sociaux, ayant pour objectif de réaliser un diagnostic des besoins des locataires de plus de 60 ans en matière de lien social et de perte d'autonomie au sein de 3 résidences de La Roche sur Yon. Par ailleurs, le bailleur social souhaitait identifier les personnes isolées et fragiles afin de les orienter vers les professionnels compétents.</p> <p>Vendée Habitat souhaite déployer la démarche à l'ensemble de la ville de la Roche sur Yon. Actuellement, 25 % des locataires de Vendée Habitat sur la ville de La Roche sur Yon ont plus de 65 ans (soit environ 1 000 personnes). 74 % de ces derniers vivent seuls dans ce logement. Ce déploiement sera composé des étapes suivantes :</p> <p>Création du réseau de voisinage solidaire sur le quartier Pyramides : dans la continuité du projet précédent, les groupes de travail seront animés par le prestataire partenaire "Réciprocité".</p> <p>Enquête téléphonique avec la société "Vous Ecoute" auprès des personnes âgées de plus de 65 ans sur le territoire de La Roche sur Yon (hors expérimentation précédente).</p>	09/2023-06/2024	LA ROCHE SUR YON
Communauté de Communes Vendée Grand Littoral	Activ'age 2023	<p>D'avril 2023 à mars 2024, la Communauté de Communes souhaite développer 3 programmes Activ'Age proposant des rencontres et des ateliers de prévention réguliers aux habitants de 60 ans et plus du territoire.</p> <p>Une diversité d'ateliers est proposée : 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, dormir pour bien vieillir.</p> <p>Le service propose également des temps d'échanges et de rencontres ponctuelles afin de lutter contre l'isolement et le mal être des séniors. L'intérêt de ces temps ponctuels est de toucher un autre public sénior que celui s'engageant dans les ateliers de prévention.</p>	04/2023-03/2024	COMMUNAUTE DE COMMUNES VENDEE GRAND LITTORAL
Association ADMR Aide Aux Aidants	Cafés des Aidants et permanences d'accueil	<p>Permanences d'accueil : Cette année, Bulle d'Air souhaite organiser des permanences sur 3 lieux : Chantonnay, Le Poiré sur Vie et Challans. Ces permanences auront lieu chaque semaine par demi-journée sur chaque site.</p> <p>Lors de la permanence, l'aidant pourra trouver de l'information auprès de la salariée du service Bulle d'Air afin de mettre en place un relayage de proximité, avant que ce dernier ne s'épuise. Des solutions et des aides financières lui seront proposées entre autre.</p> <p>Après ce premier échange, une prise de contact avec un relayeur sera établie afin de le mettre en relation avec l'aidant et l'aidé. Si cette relation s'avère concluante, la mise en place du répit pourra être organisée au domicile.</p> <p>Cafés des aidants : Bulle d'air souhaite proposer aux aidants des temps de rencontres, d'échanges et d'activités tout en s'occupant de l'aidé afin que cela ne soit pas un frein à la participation de ce dernier. Le Café des aidants consistera à permettre aux aidants d'avoir un lieu d'échanges avec l'éventuelle participation d'associations partenaires (France AVC, France Alzheimer, France Parkinson) et également des séances plus légères avec la proposition de yoga du rire par un prestataire. Ces séances auront lieu sur des territoires non couverts par le Nid des aidants. Elles se termineront par un moment de convivialité entre les participants.</p>	05/2023-04/2024	Département de la Vendée

Vendée (85)

Structure	Intitulé du projet	Objectifs	Période de l'action	Lieux concernés
Fédération ADMR	Nutrition : équilibre et convivialité	<p>Animation ludique sur le thème de la nutrition Lors d'un après-midi, un animateur accompagné d'une diététicienne apportera des éléments concrets sur les bases d'une alimentation saine, équilibrée et conviviale. Un focus sera fait pour sensibiliser les seniors à l'apport important des protéines. Un jeu sera organisé par DynaMeet où les seniors seront installés par équipe. A chaque table, un bénévole ou professionnel tiendra le rôle d'animateur et aidera sa table à répondre et à participer aux différentes questions. Différents thèmes seront abordés par le biais de ce jeu. La diététicienne pourra apporter des réponses supplémentaires en fonction des sujets. Au terme de cette action, il sera proposé aux seniors de s'inscrire à des ateliers culinaires.</p> <p>Ateliers culinaires 15 cycles de 3 sessions animés par l'experte Atelier Gourmand. Elle apportera des conseils sur "le cuisiner adapté à la personne âgée" pour chaque repas de la journée. Le but de ces cycles sont de poursuivre ou de débiter les connaissances sur l'équilibre alimentaire, avec les particularités liées aux seniors (apports suffisants de protéines, adapter les repas en fonction des régimes alimentaires imposés ou non, repas parfois moins conséquents le soir). Les seniors auront la possibilité de déguster leur repas en convivialité avec les autres personnes, ou de le ramener chez eux. Pour cette année 2023, la thématique retenue est "La vie des seniors en établissement". Le principe est d'imaginer un stagiaire qui découvre le fonctionnement des EHPAD sur une journée entière : le rôle du stagiaire sera joué par un résident. Différentes scénettes de la vie quotidienne seront mises en avant. Le programme d'ateliers "Bien vivre chez soi" propose une variété de thématiques répartie en 3 axes : "Bien vivre en préservant sa santé", "Bien vivre en société", "Bien vivre en toute sécurité" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder une belle image de soi au fil des années (3 sessions de 5 séances), • Adapter ses repas pour prendre soin de soi (1 session de 3 séances), • Rester en équilibre (3 sessions de 4 séances), • Les gestes qui sauvent (2 sessions de 2 séances), • Bien-être par l'auto-massage (2 sessions de 6 séances) et art thérapie (1 session de 6 séances), • Conduire en toute sécurité (3 sessions de 3 séances) et "Tous en selle" (1 session de 2 séances), • Sophrologie (2 sessions de 6 séances), • "Initez-vous à l'anglais" (1 session de 5 séances) et atelier d'écriture (2 sessions de 5 séances), • Atelier Mémoire (1 session de 2 séances), • Méthode Feldenkrais, approche corporelle basée sur la prise de conscience sur le mouvement (1 session de 10 séances) <p>Ateliers prévention des chutes Les bénéficiaires du portage de repas à domicile pourront bénéficier d'une heure par semaine d'Activité Physique Adapté en groupe par Siel Bleu (transport assuré).</p> <p>Ateliers bien être Cycles de découverte de différentes pratiques de bien-être, encadrées par des intervenants diplômés présents à l'année sur l'Ile d'Yeu : yoga, méditation, reflexologie, auto-massage. Le CCAS souhaite réaliser chacun de ces cycles trois fois dans l'année.</p> <p>Soutien aux binômes aidants/aidés Poursuivre les rendez-vous aidants-aidés, dispositif d'aide et de suivi initié en 2021 par le CCAS de l'Ile d'Yeu, en proposant à chaque binôme aidant/aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 séances de 1h par intervenant chaque mois, soit une séance de soutien psychosocial tous les quinze jours pour l'aidant, et une séance de psychomotricité tous les quinze jours pour la personne aidée. Suivi de rencontres en collectif à l'initiative des intervenants. - Conférence d'information sur l'accès aux droits pour les aidants, animée par la Maison des aidants. <p>Thés dansants Le souhait du CCAS est d'organiser 4 après-midis dansants, soit une animation par trimestre sur l'année 2023-2024.</p> <p>Projet créatif Fabrication de "manchons sensoriels" en laine dans le but d'en faire don aux EHPAD locaux.</p> <p>Ateliers tablettes Le CCAS organise deux cycles dans l'année, de 10 séances à la carte chacun.</p> <p>Café-jeux et mémoire Deux ateliers par mois, un atelier axé sur le(s) jeu(x), et l'autre sur la mémoire.</p>	09/2023-02/2024	Département de la Vendée
Fédération Familles Rurales de Vendée	La Boî't' à Talents	<p>Pour cette année 2023, la thématique retenue est "La vie des seniors en établissement". Le principe est d'imaginer un stagiaire qui découvre le fonctionnement des EHPAD sur une journée entière : le rôle du stagiaire sera joué par un résident. Différentes scénettes de la vie quotidienne seront mises en avant. Le programme d'ateliers "Bien vivre chez soi" propose une variété de thématiques répartie en 3 axes : "Bien vivre en préservant sa santé", "Bien vivre en société", "Bien vivre en toute sécurité" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder une belle image de soi au fil des années (3 sessions de 5 séances), • Adapter ses repas pour prendre soin de soi (1 session de 3 séances), • Rester en équilibre (3 sessions de 4 séances), • Les gestes qui sauvent (2 sessions de 2 séances), • Bien-être par l'auto-massage (2 sessions de 6 séances) et art thérapie (1 session de 6 séances), • Conduire en toute sécurité (3 sessions de 3 séances) et "Tous en selle" (1 session de 2 séances), • Sophrologie (2 sessions de 6 séances), • "Initez-vous à l'anglais" (1 session de 5 séances) et atelier d'écriture (2 sessions de 5 séances), • Atelier Mémoire (1 session de 2 séances), • Méthode Feldenkrais, approche corporelle basée sur la prise de conscience sur le mouvement (1 session de 10 séances) 	03/2023-11/2023	Communauté de Communes de Pouzauges
Communauté de Communes du Pays des Achards	Projet "Bien vivre chez soi"	<p>Pour cette année 2023, la thématique retenue est "La vie des seniors en établissement". Le principe est d'imaginer un stagiaire qui découvre le fonctionnement des EHPAD sur une journée entière : le rôle du stagiaire sera joué par un résident. Différentes scénettes de la vie quotidienne seront mises en avant. Le programme d'ateliers "Bien vivre chez soi" propose une variété de thématiques répartie en 3 axes : "Bien vivre en préservant sa santé", "Bien vivre en société", "Bien vivre en toute sécurité" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder une belle image de soi au fil des années (3 sessions de 5 séances), • Adapter ses repas pour prendre soin de soi (1 session de 3 séances), • Rester en équilibre (3 sessions de 4 séances), • Les gestes qui sauvent (2 sessions de 2 séances), • Bien-être par l'auto-massage (2 sessions de 6 séances) et art thérapie (1 session de 6 séances), • Conduire en toute sécurité (3 sessions de 3 séances) et "Tous en selle" (1 session de 2 séances), • Sophrologie (2 sessions de 6 séances), • "Initez-vous à l'anglais" (1 session de 5 séances) et atelier d'écriture (2 sessions de 5 séances), • Atelier Mémoire (1 session de 2 séances), • Méthode Feldenkrais, approche corporelle basée sur la prise de conscience sur le mouvement (1 session de 10 séances) 	01/2023-12/2023	Communauté de Communes du Pays des Achards
CCAS de l'Ile d'Yeu	Programme d'animations, d'actions de prévention et de maintien du lien social.	<p>Ateliers prévention des chutes Les bénéficiaires du portage de repas à domicile pourront bénéficier d'une heure par semaine d'Activité Physique Adapté en groupe par Siel Bleu (transport assuré).</p> <p>Ateliers bien être Cycles de découverte de différentes pratiques de bien-être, encadrées par des intervenants diplômés présents à l'année sur l'Ile d'Yeu : yoga, méditation, reflexologie, auto-massage. Le CCAS souhaite réaliser chacun de ces cycles trois fois dans l'année.</p> <p>Soutien aux binômes aidants/aidés Poursuivre les rendez-vous aidants-aidés, dispositif d'aide et de suivi initié en 2021 par le CCAS de l'Ile d'Yeu, en proposant à chaque binôme aidant/aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 séances de 1h par intervenant chaque mois, soit une séance de soutien psychosocial tous les quinze jours pour l'aidant, et une séance de psychomotricité tous les quinze jours pour la personne aidée. Suivi de rencontres en collectif à l'initiative des intervenants. - Conférence d'information sur l'accès aux droits pour les aidants, animée par la Maison des aidants. <p>Thés dansants Le souhait du CCAS est d'organiser 4 après-midis dansants, soit une animation par trimestre sur l'année 2023-2024.</p> <p>Projet créatif Fabrication de "manchons sensoriels" en laine dans le but d'en faire don aux EHPAD locaux.</p> <p>Ateliers tablettes Le CCAS organise deux cycles dans l'année, de 10 séances à la carte chacun.</p> <p>Café-jeux et mémoire Deux ateliers par mois, un atelier axé sur le(s) jeu(x), et l'autre sur la mémoire.</p>	04/2023-12/2024	ILE D'YEU

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	<ul style="list-style-type: none"> • Détente corporelle (10 séances) et détente sensorielle (2 séances). • Relaxation (10 séances d'1h30) et soins esthétiques (2 séances). • Joie de vivre, Rigologie (8 séances d'1h30). • Résilience, douleur, sommeil, "Être bien en société", "Garder une image positive de soi" : séances avec une coach de vie et une réflexologue (1 séance). • Audition : rendez-vous d'échanges et d'informations avec un professionnel de l'audition. • Activité 1er secours : journée de 7h avec la Protection Civile (2 séances). • Activités pendant l'été sous forme de stage : "Clown et Vie" et "Jouer avec les mots". • Activité Piscine adaptée : 4 ateliers de 10 séances pour des groupes de 8 à 10 seniors avec un animateur de Siel Bleu. • Activité Sortir : 4 après-midis (2 après-midis de réflexion sur le lieu de la sortie et 2 sorties). <p>Atelier sophrologie « un temps pour soi » est un cycle composé de 6 ateliers d'une heure, animé par une sophrologue installée sur le territoire du Pays de Chantonnay. Ces séances sont l'occasion de travailler sur différentes techniques psycho-corporelles concrètes basées sur la respiration, les stimulations corporelles, les images mentales, la relaxation ou encore la méditation. A la fin du cycle, les participants sont 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>Atelier sport adapté « Gardons la forme » : cycle de 6 séances animé par un éducateur sportif spécialisé dans l'activité physique pour tous. L'objectif est d'accompagner les seniors afin qu'ils trouvent l'activité physique qui leur convienne pour retourner vers une activité physique régulière.</p> <p>Atelier estime de soi « Garder une belle image au fil des années » est composée de 2 journées sur 3 semaines :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La première semaine : Une journée « coiffure » animée par une socio-coiffeuse sera l'occasion de retrouver les gestes du quotidien, fabriquer un shampoing naturel et s'initier à l'automassage crânien. • La deuxième semaine : Une journée « maquillage » animée par une socio-esthéticienne travaillera la reproduction des gestes de soins quotidiens et la valorisation de l'image, la détente et le lâcher-prise par des soins esthétiques et du maquillage. <p>Atelier évènementiel – prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, la commune, les 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 équilibrage - 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. 36 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p>	04/2023-03/2024	Communauté de Communes St Fulgent-Essarts
CIAS du Pays de Chantonnay	Bien vieillir au Pays de Chantonnay	<p>Atelier estime de soi « Garder une belle image au fil des années » est composée de 2 journées sur 3 semaines :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La première semaine : Une journée « coiffure » animée par une socio-coiffeuse sera l'occasion de retrouver les gestes du quotidien, fabriquer un shampoing naturel et s'initier à l'automassage crânien. • La deuxième semaine : Une journée « maquillage » animée par une socio-esthéticienne travaillera la reproduction des gestes de soins quotidiens et la valorisation de l'image, la détente et le lâcher-prise par des soins esthétiques et du maquillage. <p>Atelier évènementiel – prévention des chutes GIR 5 et 6 composé d'une réunion préparatoire avec les partenaires (CLIC, CCAS, la commune, les 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 équilibrage - 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. 36 sessions réparties sur 4 départements (44, 49, 72 et 85) sont proposées.</p>	04/2023-03/2024	Communauté des communes du Pays de Chantonnay
Kiné Ouest Prévention	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> <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>	05/2023-08/2024	Département 85
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 2023	L'HEBERGEMENT THORIGNY CHAILLE LES MARAIS CHANTONNAY CUGAND ST CYR EN TALMONDAIS

Vendée (85)

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 2023	ST MATHURIN BRETIGNOLES SUR MER STE GEMME LA PLAINE LA GAUBRETIERE ST JEAN DE MONTS LA ROCHE SUR YON
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 2023	ST VINCENT STERLANGES LE BOUPERE STE FLAIVE DES LOUPS CHATEAUNEUF MORTAGNE SUR SEVRE ST JEAN DE MONT ST HILAIRE LE VOUHIS LA TRANCHE SUR MER SALLERTAINE

Vendée (85)

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 (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 2023	CHAILLE LES MARAIS ST JEAN DE MONTS ROCHETREJOUX ST MICHEL EN L'HERM AIZENAY LA FERRIERE LA RABATELIERE LA MEILLERAIE TILLAY LA GUERINIERE ST JULIEN DES LANDES LA BARRE DE MONTS
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 2023	LES HERBIERS LANDERONDE

Vendée (85)

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 2023	VIX PALLUAU COMMEQUIERS LA VERRIE ST LAURENT SUR SERVRE LES MAGNILS REIGNIERS LA ROCHE SUR YON BOIS DE CENE ST FULGENT LES SABLES D'OLONNES SAINTE FOY LUCON MONTAGNE SUR SEVRE CHALLANS ST MAIXENT SUR VIE LE FENOILLER LES LANDES GENUSSON TREIZE VENTS BAZOGES EN PAILLERS ST MARTIN DES TILLEULS ILE D YEU CHANVERRIE SOULLANS LA BARRE DE MONTS LE PERRIER STE RADEGONDE DES NOYERS BOUFFERE LA BRUFFIERE ST PHILBERT DE BOUAINE LA CAILLERE ST HILAIRE MAREUIL SUR LAY SALLERTAIN CHANVERRIE LA BRUFFIERE
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 2023	TALMONT ST HILAIRE MORMAISON CHANTONNAY