

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-1	ADMR MERDRIGNAC	Vislage	2 ans	33 338,00 €	Il s'agit de mettre en place une action animée par une professionnelle de l'association ADMR Merdrignac-Loudéac, de qualification CESF habitué à l'animation collective. L'animatrice coordonne et supervise l'ensemble des animations. L'action s'appuie et se construit en lien avec les partenaires du territoire, dans une logique de mutualisation des moyens. L'animatrice gère également en lien avec la référente bénévole de l'action, le développement du réseau de bénévoles, ainsi que le lien avec les partenaires. Les animations proposées : atelier d'écriture, ateliers créatifs, ateliers mémoires, ateliers autour du sens, ateliers physiques, jeux, sorties culturelles. Plusieurs indicateurs sont utilisés pour évaluer le projet : Niveau quantitatif : Evaluation statistique du nombre de personnes accompagnées et profil (âge, sexe, localisation...) par animation et au global, participation et mobilisation des bénévoles sur le dispositif Niveau qualitatif : Chaque année, un temps de bilan est organisé avec les personnes accompagnées En complément, l'ensemble des outils de communication, articles de presse... sont capitalisés chaque mois en prévision du bilan.
A10-2	FEDERATION ADMR PLERIN	Bien être de l'aidant	2 ans	21 130,00 €	Il s'agit de poursuivre des sessions sur 3 lieux du département (CORLAY, PLERIN, MERDRIGNAC) à destination des aidants dont le conjoint à +60 ans 3 sessions de 7 ateliers s'étalant de nov 2024 à décembre 2025. Les ateliers auront lieu tous les 2 mois sur chaque site. Programmés les 1er, 2ème ou 3ème lundis de chaque mois, selon les sites. Durée approximative des ateliers : 3h00 (de 14h à 17h). nombre de participants par atelier : 10 aidants des personnes accompagnées par le SAAD, SSIAD et accueil de jour. les pratiques se font dans le respect de son corps et de ses capacités et dans un objectif d'autosoin, de temps de parole après chaque séance (son vécu : "je prends" ; "je laisse") et il y a la remise d'un guide ressource à chaque participant à la fin du parcours. Les ateliers sont animés par une infirmière /formatrice spécialisée dans les approches psychocorporelles et accompagnées sur certaines séances par la psychologue ADMR (présence sur 2 ateliers sur 7, par site). Les thématiques qui seront abordées : Prendre soin de moi et de mes émotions ; estime de moi et de mon proche ; ma vie affective et intime ; je bouge, je ris, j'entretiens mon corps et mon esprit ; faire connaissance et partager mon vécu en tant qu'aidant ...
A10-3	ASEPT	Nutrition	1 an	11 700,00 €	Il s'agit de mettre en œuvre 8 ateliers nutrition. L'action, organisée sous forme d'atelier collectif auprès d'un groupe de 8 à 15 personnes retraitées, est construite sous forme de 9 séances. Programme des séances Séance 1 : Pourquoi je mange ? (Qu'est ce qui m'incite à manger ? Pourquoi manger nous permet-il de mieux vieillir ?) Séance 2 : Le plaisir au bout de ma fourchette (Découvrir et redécouvrir le rôle des 5 sens et leur complémentarité avec notre alimentation.) Séance 3 : Mon équilibre alimentaire – une histoire de famille(s) (Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés.) Séance 4 : Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire (Les grands messages pour rester en forme le plus longtemps possible : respecter le rythme des repas, diversifier ses choix alimentaires...) Séance 5 : Mes choix pour bien manger (Apprendre à lire les étiquettes. Dissocier messages publicitaires et messages nutritionnels. Mieux gérer les risques alimentaires.) Séance 6 : Je deviens un consommateur averti (Acheter aujourd'hui : à partir des différentes manières d'acheter, repérer les influences qui guident nos choix.) Séance 7 : Les secrets de mon assiette (Les impacts de la transformation industrielle ou culinaire des aliments sur leur valeur nutritionnelle.) Séance 8 : Alimentation et activité physique – mes atouts santé (Séance animée par une diététicienne-nutritionniste. Rappel des recommandations du PNNS et découverte d'activités physiques adaptées. Réponses aux questions individuelles et collectives.) Séance 9 : Manger-bouger – mon accord parfait (Alimentation, convivialité et activité. Partage d'un repas et d'un temps d'activité physique.)
A10-4	ASSOCIATION KERVIHAN	Halte Répît	1 an	4 172,95 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers de Sophrologie sur la thématique de la santé des aidants sur tout type de pathologie. L'atelier comporte 10 sessions d'une heure, à raison de deux séances par mois. L'objectif de l'accompagnement avec 8 participants à chaque session. Organisation en parallèle d'un accompagnement pour les personnes aidées le temps de la séance. Cette prise en charge sera encadrée par un professionnel de la plateforme de répit, formée à l'accompagnement des personnes âgées présentant plusieurs difficultés et qui aura recueilli des informations au préalable sur les aidés. Les objectifs pour les aidants sont de prendre conscience de ses limites et d'apprendre à s'écouter. En travaillant sur l'optimisation du quotidien sur dix séances avec comme thématique : La prise de recul par rapport à sa situation en gérant son stress, en travaillant sur la gestion de ses douleurs physiques mentales et émotionnelles, en optimisant un sommeil réparateur, en stimulant ses capacités de concentration de façon à mieux gérer son quotidien. Chaque séance débutera par un temps d'échange entre les participants, des exercices de relaxation dynamique basés sur des techniques de respiration, de contractions et de relâchements musculaire, de la relaxation statique pour approfondir ses sensations de mieux-être.
A10-5	ASSOCIATION KERVIHAN	Mémoire	11 mois	2 047,28 €	Il s'agit de mettre en place 6 ateliers d'une durée d'1h30 pour un groupe de 10 participants qui auront lieu dans le secteur de Loudéac. Le lieu et le créneau précis seront déterminés avec Pour Bien Vieillir Bretagne (en cohérence avec les autres actions du territoire). Le calendrier est prévu sur les mois de septembre et octobre 2024, à raison d'1 fois par semaine. Le public cible est le public de plus de 60 ans qui ne présente pas de troubles de la mémoire diagnostiqués et qui ressent le besoin d'optimiser sa mémoire. Le moment de l'arrivée à la retraite est une période charnière avec le changement de rythme de vie. Les thèmes de cet atelier seront axés sur le cerveau, sa description et des conseils pour optimiser la mémoire. Dans un deuxième temps, en proposant un accompagnement sophrologique sur l'amélioration du quotidien et comment optimiser sa mémoire. Des notions seront abordées sur le stress, le sommeil, comment réfuter les pensées négatives, travailler sur ses douleurs physiques, mentales et émotionnelles. Des exercices de relaxation dynamique et statique seront proposés. En fin d'atelier, il y aura un temps d'échange sur les ressentis de chaque participant. Les participants auront une version papier des exercices pour pouvoir les refaire à domicile et devenir autonome grâce à ces outils. Cet atelier répond au référentiel Pour Bien Vieillir dans les objectifs, le contenu, les situations de mise en pratique, ainsi la formation des animateurs.
A10-6	CCAS de GUINGAMP	Café parlote	1 an	10 000,00 €	Il s'agit de mettre en place 10 cafés Parlottes animés par un.e psychologue en présence de 25 séniors et 5 jeunes de l'UCO. L'objectif est de faire émerger des témoignages et des projets pour amener les politiques communales à prendre en compte le fait de bien vivre à Guingamp et son agglomération.
A10-7	CCAS de LANVALLAY	Café des aidants	3 ans	27 225,00 €	Le p'tit café des aidants : Ce temps est animé par une psychologue et elle en lien avec les agents du CCAS. Les personnes pouvant avoir besoin de ce lieu de répit, connaissent la démarche et savent que cela est disponible pour elles. Quand une personne est repérée, la psychologue lui propose un premier temps d'écoute au téléphone, évalue le besoin et l'accompagne vers la séance mensuelle du p'tit café. Les séances de 2 heures ont lieu un lundi par mois, dans la salle communale du verger à St Solen (ancienne mairie du bourg). C'est un lieu chaleureux, en milieu rural, favorable à l'accueil des participants. Pour compléter ce p'tit café des Aidants, un autre volet est associé : un RDV-parenthèse : un temps de répit qui soutient la prévention de l'épuisement et soulage l'essoufflement lié au rôle d'Aidant. Nous nous appuyerons sur le réseau de professionnels (infirmiers, médecins, paramédicaux, services d'aide à domicile...) des différentes communes de l'entente inter-CCAS, CLIC, Géront Aide, pour communiquer sur ces événements faciles à rejoindre.
A10-8	CCAS de PLENEE JUGON	Lutte contre l'isolement	1 an	4 100,00 €	Il s'agit de réaliser une exposition pour offrir une nouvelle vision de la vieillesse, rendre visible les personnes âgées isolées et développer un nouveau regard chez les jeunes, en trois temps -CLIC : prise de photos des personnes âgées / les séances des photos sont l'occasion d'échanges avec les jeunes. -DECLIC : collactage de parcours de vie en gallo, mise en forme d'objets intimes des personnes âgées -Exposition des productions finales sur des panneaux installés dans un parc (près du city-stade)
A10-9	CCASde PLESTIN LES GREVES	Autour d'une danse	3 ans	9 200,00 €	Il s'agit d'organiser 2 bals dans l'année : un bal au mois d'avril et un bal au mois de juin/juillet, de proposer un temps en semaine entre 15h30 et 19h, sous forme d'un goûter dansant. Le CCAS de Plestin gère l'évènement, s'occupe de la partie administrative, communication, prestation DJ, coordination des espaces, covoiturage pour les personnes à mobilité réduite. Le club des retraités s'occupe du goûter et de la décoration de la salle. Le service Mobilité de LTC sera partenaire sur la partie transport de personnes à mobilité réduite. D'autres CCAS des alentours pourraient être invités à cet évènement festif. Il s'agit de mettre en place un "espace papotage". Le CCAS prendra des nouvelles des habitants afin de comprendre leur quotidien et d'apporter des réponses aux difficultés du quotidien. L'objectif est d'attirer un maximum de personnes et notamment en voie d'exclusion par le handicap, l'isolement ou le manque d'informations et accueillir avec grande attention les participants.
A10-10	CCAS d'ERQUY	Belles rencontres	2 ans	3 000,00 €	Il s'agit de contacter par l'intermédiaire des portages à domicile des personnes vulnérables qui souhaitent être visitées. Des couples ont été constitués. Chacun des bénévoles établit un contact solide de confiance. Le visité permet de passer l'après midi à jouer, de se promener, de raconter leur vie... Une charte a été créée pour garder un cadre. Le public visité est : les personnes âgées, les invalides permanents ou temporaires, les publics en situation de vulnérabilité. Les visites se font selon les souhaits du duo.

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-11	CCAS de ST BRIEUC	Nutrition	1 an	9 497,00 €	Il s'agit de proposer un forum théâtre aux habitants de 60 ans et plus, de Saint-Brieuc et des communes de l'agglomération. 3 saynètes seront jouées par une compagnie de théâtre. Ces saynètes seront travaillées en amont sur des situations pouvant être rencontrées par les aînés dans leur quotidien. Il s'agit de traiter les idées reçues et de les déconstruire de manière didactique. En marge, un forum de professionnels de l'alimentation et de l'activité physique viendront compléter l'information. Dans les semaines qui suivront seront proposés des ateliers pratiques de préparation de repas avec des recettes simples, équilibrées et peu onéreuses avec intervention d'une diététicienne. Une fois par trimestre, 3 fois par an, seront organisées en collaboration avec l'ORB, un repas plaisir : un groupe de 15 personnes maximum seront invitées à venir préparer un repas et partager la pause déjeuner ensemble, avec les plats qu'elles auront réalisés.
A10-12	CCAS de ST CLET	Bien vieillir	3 ans	12 720,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers avec de la musique tantôt rythmée, tantôt douce. Les séances proposées sont : - Le réveil corporel - La gymnastique douce qui se pratique debout ou assis : mouvements physiques adaptés afin d'assouplir le corps, entretien articulaire et musculaire. - La Danse Biodynamique - Des séances de relaxation et de sophrologie
A10-13	CDSMR 22	Mobil sport	1 an	20 000,00 €	Le dispositif Mobil'Sport (marque déposée à l'INPI et appartenant à la FNSMR) permet de répondre aux freins à l'accessibilité sportive dans les zones rurales et lutte contre l'isolement social. Ce dispositif itinérant est doté de matériels sportifs, conduit par un(e) éducateur(trice) sportif(ve) multisport et vise à mettre en place des animations sportives dans les communes dépourvues de gymnase et/ou d'encadrement. Le Mobil'Sport à travers le sport offre une cohésion sociale au sein des villages. Le Mobil'Sport débutera à la rentrée de septembre 2024.
A10-14	CIAS LEFF ARMOR	Café des aidants	3 ans	38 000,00 €	Les CAFES DES AIDANTS, labellisés par l'ASSOCIATION FRANCAISE DES AIDANTS, sont des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par un psychologue et un travailleur social ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée. Le CIAS porte un café des aidants en gestion directe depuis 2021. Il a été décidé de l'organiser, à compter de 2024, dans un café associatif (EVS) avec un alternance au trimestre entre les deux cafés/espaces de vie sociale existants sur le territoire; Ces lieux de vie sont situés en outre au milieu de l'intercommunalité donc plus faciles d'accès. Les rencontres auront lieu en dehors des horaires d'ouverture au public afin de maintenir la confidentialité et au rythme de 10 séances par an d'une durée d'environ 1h30 : la rencontre débute par une présentation du thème et s'ensuit des échanges entre participants autour d'un café. Enfin, la communication autour du café va être renforcée afin de promouvoir le dispositif (relai systématique des collègues infirmiers et responsables de secteur auprès des patients et usagers accompagnés par les services ainsi que réseau du CIAS, flyers, articles de presse).
A10-15	CIAS LEFF ARMOR	Réseau de visiteurs	3 ans	51 680,00 €	Le réseau des visiteurs bénévoles à domicile de Leff Armor communauté a pour vocation de lutter contre l'isolement des personnes vulnérables, sur l'ensemble du territoire, de retisser du lien social dans une ambiance détendue, d'écoute, de bienveillance et de confiance. Les visites au domicile des personnes repérées comme isolées sont assurées par un groupe de bénévoles formés et encadrés par un professionnel, intervenant au titre de la coordination et rémunéré à la vacation. Les visites à domicile sont conçues comme des temps de convivialité, complémentaires de l'intervention éventuelle des professionnels des services à domicile. Les bénévoles sont soumis à une charte d'engagement, qui précise leurs droits et obligations. Après un temps de formation et d'échanges, le bénévole sera mis en relation avec une personne qui se sent isolée, en tenant compte des goûts communs, des envies respectives. Ils pourront échanger ensemble, passer un moment agréable tout en allant se promener, faire un jeu de société, ou en prenant un café tout simplement. Les visites se font régulièrement. Les visiteurs bénévoles ne se substituent pas aux services des professionnels du maintien à domicile. L'équipe de bénévoles est encadrée par une professionnelle et se retrouve régulièrement pour faire le point. Des réunions d'analyse de la pratique avec l'ensemble des bénévoles sont organisées régulièrement. Ils peuvent ainsi découvrir ce que vivent concrètement les autres bénévoles au domicile de personnes isolées, les éventuelles difficultés, l'importance du cadre défini afin de « rester à sa place de bénévole », ce qui est important pour que l'accompagnement soit positif et puisse durer. Les bénévoles sont formés et accompagnés par un professionnel qui coordonne le réseau et qui assure les séances collectives. Ces temps d'expression et d'échanges entre bénévoles sont indispensables pour avoir une dimension réseau.
A10-16	CIAS SBBA	Prévention Santé	1 an	20 800,00 €	Il s'agit de mettre en place des actions de préventions sur plusieurs thématiques sur les différentes antennes du CIAS (antenne Littoral, Centre, Sud) : - Do in auto-massage : soulagement des raideurs musculaires et articulaires, amélioration de la circulation sanguine, diminution de la filiosité, action sur le système nerveux, libération du stress et tensions, diminution de la fatigue, renforce le système immunitaire, action sur le sommeil - gestion du stress (ateliers) : utilisation de la pratique du do-in et de la méditation afin de décontracter les zones de tensions et l'esprit. - prévention du dos et des lombalgies (conférence) : cette conférence doit permettre aux personnes de comprendre son fonctionnement, gestes et postures pour le préserver, exercices réalisés par un kinésithérapeute. - équilibre à domicile (ateliers) : ateliers proposés à domicile pour les personnes en perte d'autonomie après une chute ou après une hospitalisation afin de préserver ou gagner en autonomie pour qu'ils puissent par la suite aller vers les ateliers collectifs. - conférences thématiques sur le bien vieillir et sa prévention : plusieurs conférences sur les différentes pathologies vont être proposées en visioconférence notamment pour les personnes qui ne peuvent plus sortir de chez elles et leurs aidants. Un système de webinaire sera mis en place pour pouvoir revoir la conférence par la suite. - 1er secours : temps de formation au premier secours mené avec le SDIS, cette demande a été formulée à plusieurs reprises par les habitants afin de connaître les gestes en cas d'étouffement, d'arrêt cardiaque, de malaise, de plaies ou d'hémorragie. En effet plusieurs proches aidants ont besoin d'être rassurés pour accompagner la personne aidée.
A10-17	CLAP	Les retraités actifs	1 an	3 800,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers d'activités physiques adaptées se déroulent pendant 1h à 1h30. Le groupe participe également à des manifestations sportives. L'association est affiliée à la Fédération Française du Sport Adapté. Une fois par mois des journées sont organisées par le CDSA 22 et à quelques tournois organisés par d'autres clubs affiliés. De plus les membres du groupe participent aux championnats interdépartementale de pétanque adaptée.
A10-18	CLUB DES FALAISES	Sport adapté	2 ans	37 200,00 €	Il s'agit de mettre en place une activité les lundi, mercredi, jeudi et vendredi : jeux de cartes, scrabble, domino, boules et chant. Le mardi et le jeudi après midi il y a une séance pour 56 personnes deux cours de gym adaptée d'une heure. 4 ateliers avec un maximum de 14 personnes à chaque séance, que nous avons réparties en fonction de leur degré d'autonomie. Ces cours concernent 56 personnes âgées de 70 à 96 ans. Cinquante minutes sont consacrées à de la gymnastique adaptée permettant d'améliorer les actions physiques quotidiennes et de fortifier muscles et articulations. Les 10 dernières minutes sont axées sur un travail de mémoire et de réflexion qui permet une fin de cours convivial avec la monitrice. Le jeudi soir il y a 1 heure de gymnastique d'entretien avec une autre monitrice pour 34 participants âgés de 85 à 63 ans c'est un tremplin pour faire la gym adaptée plus tard. Tous les 15 jours le mercredi et le jeudi une balade découverte de 5 à 6 Km est organisée.
A10-19	ICI MEME ET LA AUSSI	Passe la parole	11 mois	15 000,00 €	Il s'agit d'une action PASSE LA PAROLE. C'est un parcours culturel de rencontres intergénérationnelles, d'interviews et d'ateliers de création d'un spectacle théâtral documentaire sur la base des échanges entre personnes âgées et adolescents (ateliers d'écriture et de répétitions) soldé par une représentation en public suivie d'un débat. Le parcours comprend en moyenne 18 ateliers/rencontres. Le projet débutera dès le mois de septembre 2024, avec la présentation de l'action aux seniors, s'agissant ici d'une phase de mobilisation de ce public. Celle-ci se fera d'une part par les membres de l'équipe de la compagnie et d'autre part lors d'une présentation scénarisée proposée par les jeunes encadrés par la compagnie. Un parcours de 13 ateliers hebdomadaires destinés aux seniors et aux lycéens est mis en place : -avec une séance de préparation à l'interview (préparation technique et documentaire des jeunes d'une part et des seniors d'autre part) - l'interview croisée des seniors par les jeunes et inversement (chaque public interviewant l'autre sur la base de la pré-séance de préparation) - une séance de dérushage (écoutes des extraits sonores après un travail en amont des intervenants de la compagnie et mise en place des premières pistes d'écriture) - 4 ateliers d'écriture et écriture plateau (conception de la création et séances d'improvisation plateau) - 5 ateliers de répétitions de la création avec des exercices de pratique théâtrale. Enfin une séance de restitution devant un large public est prévue après une répétition générale.

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-20	COMPAGNIE LE BAO ACOU	Résistances	11 mois	11 950,00 €	Il s'agit de mettre en lien des adolescents qui s'intéresseront aux témoignages des séniors sur leurs vécus, leurs expériences, parfois autour d'une thématique particulière (souvent liée à des préoccupations territoriales, sociales voire sociétales, avec la dimension mémorielle liée à la nature intergénérationnelle du projet). L'idée est ici de rapprocher ces deux publics, aider à changer profondément le regard des jeunes sur les séniors, et inversement, faire participer et engager les séniors à un projet inclusif sur la base de la transmission de leurs paroles. De façon hebdomadaire les participants (séniors et adolescents) sont alors invités à rejoindre les ateliers de rencontres, d'écriture et de jeu dans une ambiance bienveillante et ludique. Il s'agit de renforcer le lien social qui unit les différentes populations du même territoire et qui ne dialoguent plus. Avec « Passe la Parole » cet échange intergénérationnel essentiel est restauré en redonnant à ces personnes âgées, souvent isolées, en perte d'autonomie, une place dans la société, celle de transmetteurs d'expériences et en répondant à leur volonté de s'engager dans la vie sociale de leur quartier, particulièrement auprès des publics jeunes dans le cadre d'une action culturelle. Il s'agira aussi d'agir directement sur la perte d'autonomie des séniors en sollicitant toutes les fonctions cognitives et physiques, propres à la pratique théâtrale (mémoire, mobilité, valorisation des mémoires et des talents, pratique de l'éloquence, exercices et déplacements dans l'espace ...).
A10-21	EHPAD GERMAINE-LEDAN de MATIGNON	Faisons Corps	11 mois	3 952,60 €	Il s'agit de mettre en place des interventions qui sont adressées aux résidents de l'EHPAD en situation de déplacement limité sans déficience mentale. Les ateliers se feront de manière hebdomadaire à l'EHPAD de Matignon pendant 10 séances de 1h30. Il est utilisé des méthodes d'ateliers personnalisés en fonction des capacités des personnes. Proposition d'atelier d'improvisation et d'expression corporelle. Le groupe de résidents volontaires et le chorégraphe traduisent une relation d'entre-aide à dépasser les limites du corps en mouvement, les limites du "prétendu possible". Les différents ateliers amènent les résidents à s'émanciper d'un corps fragile à travers de nombreux modules qui se basent sur l'écoute, la confiance de soi et des autres et le soutien physique et moral. Guillaume Payen-Ascone (le chorégraphe) utilise des méthodes d'ateliers personnalisés en fonction des capacités des personnes (ex : la danse assise accessible à toutes les personnes, la motricité par l'imagination, le travail rythmique ...) La dernière demi-heure est consacrée à un temps d'échange et de partage sur la séance. Après les 10 interventions, une journée "portes ouvertes" est organisée pour accueillir les proches des résidents, les partenaires de projet et les écoles de proximité. Cette journée "portes ouvertes" n'a pas pour vocation à mettre les résidents en situation de représentation qui génère trop d'appréhension ou d'angoisse. Les Portes Ouvertes valorisent la rencontre intergénérationnelle autour de la visibilité réduite par le mouvement dansé (ou non dansé). Cirrus Dance Company construit ses projets pédagogiques et de sensibilisation autour de ses pièces chorégraphiques. Par l'intermédiaire de la création DouZe, l'équipe artistique part à la rencontre des résidents qui seront cette fois-ci spectateurs. DouZe s'est construit à travers la réflexion des relations humaines autour des thèmes de la rencontre, de la composition en duo et du "road movie"
A10-22	EHPAD GERMAINE-LEDAN de MATIGNON	Les z'amis	1 an	1 140,00 €	Il s'agit de mettre en place de la médiation animale qui s'adresse à tous les résidents de la résidence avec ou sans troubles cognitifs et quelque soit leurs mobilités. Sur une période de 1 an au rythme d'une séance d'une heure par mois, les résidents pourront bénéficier de médiation animale par "Les Z'amis-maux d'émeraude". Il est proposé des ateliers de bien-être éducatif et sensoriel avec de multiples animaux tel que des lapins, des cochons d'Inde, des poneys, des chèvres, des chiens, des poules... Les séances se dérouleront soit dans la salle d'animation ou dans les jardins de la résidence en fonction de la météo et des animaux à la disposition des résidents. Les séances sont encadrées par une personne formée sur la conduite de séances de médiations animales avec l'aide de l'animatrice et d'un soignant de la résidence. Il sera organisé des séances en commun avec les enfants des assistantes maternelles du secteur, cela permettra de favoriser le lien intergénérationnel.
A10-23	EHPAD LA CONSOLATION	Yoga du rire	2 ans	12 140,00 €	Il s'agit de mettre en place une séance de Yoga du Rire d'1h30 tous les 15 jours par groupe de 6 personnes par établissement ce qui représente une moyenne de 18 résidents par établissement Au total 360 résidents pourront bénéficier des séances du yoga du rire pour un mieux être. 20 EHPAD bénéficieront des ces ateliers.
A10-24	EHPAD LES MACAREUX	Animateur sportif	1 an	11 000,00 €	Il s'agit de réaliser des actions de prévention des chutes et de mises au fauteuil. L'équilibre sera travaillé en postural chez les personnes avec un gros risque de chutes arrières. Une attention particulière doit être apportée aux résidents atteints de troubles Alzheimer et apparentés qui requièrent une approche spécifique, afin de leur apporter également un mieux-être. Ces besoins prévention de la dégradation de la santé des personnes âgées requérant l'intervention d'un professionnel spécialisé sont identifiés par les professionnels des EHPAD et les professionnels para-médicaux extérieurs. C'est un professionnel du sport connaissant bien le public du grand âge et ses pathologies cognitives et psychiques qui anime les ateliers, afin de renforcer l'équilibre postural, et notamment prévenir les risques de chutes. L'intervention d'un professionnel permet aussi de lutter contre un sentiment d'isolement qui affecte cette catégorie d'âge.
A10-25	EHPAD PLEDRAN + 5 autres EHPAD	APA	1 an	28 610,00 €	Il s'agit de mettre en oeuvre de manière groupée - les 6 EHPAD en même temps - septembre 2024 : 1 réunion de coordination avec l'ensemble des partenaires pour un lancement de la démarche et explication des modalités, Pour chaque établissement - sur chaque site, il y aura 1 séance par semaine sur 1 an à partir du 01/09/2024 jusqu'au 31/08/2025 + 15 minutes de transmissions sur le logiciel de soins, Et de manière groupée - les 6 EHPAD en même temps - septembre 2025 : 1 réunion bilan des actions menées et des actions à poursuivre ou non. Ce programme cible les résidents GIR 2 à 4 marcheurs ou réalisant encore leurs transferts seuls. Ils représentent 95% des chutes en EHPAD. * Fréquence : Cycle de 20 séances à raison d'une séance par semaine / changement de groupe passé les 20 séances * Nombre de groupes sur l'année : pour chaque établissement, 2 groupes différents composés sur l'année * Effectif de 10 à 12 personnes maximum par groupe
A10-26	EHPAD PLOUFRAGAN + 5 autres EHPAD	Prévention dénutrition	1 an	12 446,95 €	Le public cible est l'ensemble des résidents qui consomment des repas thérapeutiques soit environ 1/3 des résidents des 6 Ehpad qui participent à ce projet : Ehpad du Bel Orient à Plédran, Ehpad Louis Morel à Ploeu L'Hermitage, Ehpad du Prévallon à St Briec, Ehpad du Cré à Hillion, Ehpad Les Ajoncs d'Or à Plérin et Ehpad Foyers d'Argoat à Ploufragan. Le projet comprend un 1er volet qui consiste à faire intervenir une diététicienne. Elle commencera par un bilan de prévention qui prendra la forme d'un état des lieux de l'alimentation mixée dans chaque établissement : nombre de convives concernés, valeurs nutritionnelles des plats proposés, vérification de l'adéquation aux recommandations en vigueur, travail sur les processus de fabrication avec la cuisine. Elle proposera ensuite des pistes d'améliorations et la mise en place d'actions : -> Travail sur les menus des repas thérapeutiques. Des recommandations seront faites aux cuisiniers ou aux cuisines centrales le cas échéant. -> Mise en place d'un atelier autour du temps du repas avec les équipes soignantes et la cuisine (présentation des plats, favoriser l'autonomie des convives, communication auprès des familles ET des résidents sur le changement de texture...) -> Prévention de la dénutrition : * Mise en place de protocoles avec les équipes soignantes pour être en conformité avec les critères HAS de diagnostic de la dénutrition chez la personne âgée de novembre 2021. * Organisation d'un atelier de travail avec le personnel de cuisine sur les enrichissements des plats mixés en calories ET en protéines. * Animation d'une réunion d'information sur le bon usage des compléments nutritionnels oraux. Enfin un café des aidants sera organisé dans le cadre de la semaine de lutte contre la dénutrition en novembre 2024. La diététicienne informera les familles sur la dénutrition et les risques de fausses routes. Les résidents qui le souhaitent pour assister à ce moment d'information privilégié. Le second volet consiste à améliorer visuellement les repas pour donner envie aux résidents de manger. En effet aujourd'hui les repas en texture lisse sont toujours servis dans les mêmes contenants, renforçant l'impression de manger toujours la même chose. Ce travail consistera en un achat de vaisselle permettant d'apporter de la variété au niveau de la présentation des plats. Ceci permettra également de supprimer la vaisselle ébréchée.
A10-27	EHPAD RESIDENCE DE L'ORME	APA	3 ans	33 855,00 €	Il s'agit de mettre en place des activités physiques seront animées par les éducateurs sportifs de l'association Siel Bleu au sein de l'établissement. Il sera proposé 3 ateliers au cours de l'après midi, une fois par semaine, sur un jour et un horaire fixe tout au long de l'année afin de favoriser une pratique pérenne et régulière. Deux ateliers spécifiques d'activité sur chaise, d'une durée de 1h, seront proposés pour accompagner jusque 16 personnes. Un atelier axé sur la prévention des troubles de l'équilibre et chutes pour 8 personnes. Les groupes seront constitués par l'animatrice de la structure et l'éducateur sportif en fonction des besoins des résidents et des usagers. Les personnes âgées à domicile seront informées par voie de presse, par le bulletin municipal ainsi que par un travail de repérage avec le CCAS de la commune. Les partenaires du territoire, médecins généralistes, les infirmiers libéraux, l'association d'aide à domicile de la ville, le club des aînés seront sollicités afin de proposer à leurs usagers de bénéficier gratuitement des ateliers. Il est prévu d'ouvrir ces ateliers à partir du mois de septembre 2024 aux personnes âgées de la commune, le temps de mettre en place notre communication auprès de ces personnes, les résidents de l'EHPAD continueront, eux, leurs séances dès janvier 2024. L'objectif est également faciliter les trajets des personnes du domicile en organisant avec le réseau de bénévoles et l'animatrice, un service de transport depuis leur domicile, avec le véhicule adapté de l'établissement.

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-28	EHPAD YVES BLANCHOT	Aide aux aidants	1 an	6 998,12 €	Il s'agit de soulager et aider les aidants afin de leur permettre un répit en proposant une immersion de leurs proches dans notre EHPAD. C'est aussi pour les aidés un moyen de créer du lien et de prendre connaissance de la vie dans notre structure. Dans un premier temps nous ferons une analyse de la situation via nos demandes d'inscriptions puis avec le centre social, le CCAS et le CLIC de Dinan. L'inscription et la communication autour de ce projet se fera par les organismes partenaires qui travailleront en lien avec notre équipe de Direction. Ce projet s'adressera à 4 personnes par journée susceptibles de vouloir et de pouvoir intégrer l'EHPAD. Il a pour objectif d'être pérenne sur une année à raison de 2 fois par mois.
A10-29	FAMILLES RURALES	Coopération Mona Lisa	2 ans	30 180,00 €	Il s'agit d'animer la coopération qui a en charge l'organisation, la communication et l'évaluation du réseau : - Visios - 2h : 3 par an, en mars, septembre et décembre - Visite d'étude de l'action d'une commune ou d'une association en direction des seniors sur 1 journée: 1 fois par an - Journées thématiques "Faites du bénévolat" : 2 journées par an avec deux formats différents: - 1er format: Tables rondes sur un sujet comme « quel support pour faciliter les échanges avec le senior ? », en juin - 2ème format: Conférence comme exemple de sujet : « Vieillir en solo : besoins spécifiques pour un bien vieillir ! », en octobre ou novembre - Formations des bénévoles pour les visites à domicile et les visites en structures : - 2 formations par an pour les équipes nouvellement constituées ( acquisition de la posture adaptée et outillage pour aller faire des visites ) , cette formation s'organise en cycle de 4 demi-journées de formation dont une demi-journée après 3 à 6 mois de la mise en place des visites. - 1 formation par an pour les équipes constituées depuis plus d'un an (retour sur leurs expériences pour analyser les problématiques rencontrées et maintenir leur envie de continuer) ; Cette formation s'organise en 2 demi-journées de formation.
A10-30	FAMILLES RURALES	Numérique	2 ans	31 490,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers numériques. Les modalités de mise en oeuvre du parcours est organisé de la manière suivante : - Des ateliers d'initiation pour les retraités ayant peu ou pas pratiqué le numérique ( 5 séances sur les fondamentaux ) - Des ateliers de perfectionnement pour permettre aux retraités ayant suivi les ateliers d'initiation de continuer à acquérir des connaissances et à pratiquer. Ces ateliers sont également ouverts aux retraités ayant déjà une pratique mais souhaitent gagner en confiance pour pratiquer plus aisément ( 5 séances ) Suite aux bilans des ateliers avec les participants des 3 dernières années, les retraités ont exprimé leurs besoins de compléter leurs connaissances et leurs pratiques sur des thématiques spécifiques afin de gagner en confiance dans leurs usages du numérique et faire perdurer leurs acquis . C'est pourquoi, pour 2024, nous proposons : - Suite aux ateliers et aux besoins des participants, deux ateliers thématiques choisis par les bénéficiaires : Faire ses démarches administratives en ligne (ex: impôts) / Faire ses achats en ligne / .... Au total le cycle est de 7 séances : un cycle initiatif ou perfectionnement de 5 séances et 2 ateliers thématiques
A10-31	FAMILLES RURALES	Nutrition	2 ans	23 580,00 €	Il s'agit de mettre en place les ateliers suivants: Atelier 1 : « Temps de présentation du cycle et découverte des participants » et premières notions sur l'équilibre alimentaire avec document remis de 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus – Mangerbouger.fr Atelier 2 : « Mieux manger pour mieux vieillir » - Intervention d'une diététicienne -Thème abordé : Pourquoi porter une attention particulière à son alimentation ? Atelier 3 : « Apprendre à décrypter pour mieux manger » - A partir de boîtes de produits alimentaires apportées par les participants : décrypter les étiquettes et les informations nutritionnelles; reconnaître les différents labels; connaître les différents modes de conservation. Et la diététicienne sera présente pour aborder les idées reçues en matière d'alimentation pour les retraités. Atelier 4 : « Du champ à l'assiette » - visite de producteurs locaux. Visite d'une exploitation sur une demi-journée, proche du lieu des ateliers. Co-voiturage réalisé entre les membres du groupe. Atelier 5 : « Maintenant, en cuisine ... » - atelier cuisine avec un chef / diététicienne L'intervenante aura proposé des idées menus aux participantes Atelier 6 : Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique - Bilan du cycle nutrition
A10-32	FAMILLES RURALES	Les causeries du lindi	1 an	8 790,00 €	Il s'agit de mettre en place un groupe de 20 personnes avec les résidents de l'Ehpad, les personnes de la commune vivant à domicile, les résidents de l'habitat collectif "Âge et Vie". Ce public constituera un groupe de 20 personnes maximum. Et participeront également à cette action, les enfants des écoles de la commune. Les modalités de mise en oeuvre: A partir septembre 2024 et jusqu'au printemps 2025, au plus tard, toutes les semaines voire tous les 15 jours , le lundi après-midi de 14h00 à 16h30, les seniors seront réunis à l'EHPAD. Un transport domicile/ Résidence "Âge et Vie" et l'EHPAD sera organisé afin faciliter leur participation. Au total, 11 séances seront réalisées et auront pour thématiques: Les métiers et leurs savoir-faire, les moments de rencontre ; les fêtes, les danses et la musique, la cuisine au potager, les mots et les langues (les expressions familiales en gallo), les contes et les veillées (avec les enfants du centre de loisirs), les expressions autour du temps qu'il fait, la musique et les chansons, les lieux-dits... Les seniors choisiront les thématiques des séances. Pour animer ces séances, est prévue une animatrice de Familles Rurales et Aude Braçq, animatrice d'ateliers d'écriture et biographe. Chacune aura un groupe de 10 personnes max afin de faciliter l'expression de tous. Elles seront épaulées par Catherine Doleghin, médiatrice des archives départementales (détails des interventions cf. Mise en oeuvre). Ces ateliers finiront par un pot favorisant le lien avec les autres résidents et professionnels de l'EHPAD. Les attendus de ce projet : Constituer un recueil de culture gauloise sur la commune - Organiser une exposition itinérante de ce recueil et des photos prises lors de ces ateliers. L'inauguration de l'exposition est prévue au printemps 2024.
A10-33	FCSB	Bienvenue à la retraite	3 ans	5 400,00 €	L'atelier s'organise sur 2 journées de 7 heures pour un groupe de 8 à 12 participants maximum, suivi d'une 5ème demi-journée environ 6 semaines après. Matinée 1 : L'ensemble de l'atelier étant basé sur les échanges entre les participants et avec l'animateur, l'objectif de cette matinée est de « constituer » le groupe autour d'une dynamique d'échanges, avant d'entrer dans les thématiques spécifiques. La fin de la matinée s'ouvre sur la notion de changements et de plaisirs liés à la retraite.Modalités : Jeu individuel pour mieux se connaître – partage avec le groupe Jeu collectif sur la prise de conscience des changements liés à la retraite. Les temps consacrés aux jeux et échanges peuvent varier selon les groupes. Après-midi 1 : Le groupe étant formé, nous pouvons maintenant aborder les questions liées aux droits sociaux et démarches administratives : les droits sociaux et questions administratives / introduction au thème sur la santé et le bien-être : Bien dans sa tête Bien dans son corps Matinée 2 : L'objectif de cet matinée est de poursuivre la thématique « Bien dans sa tête Bien dans son corps ». Comme la veille, il est ponctué de jeux et temps de réflexions individuels et collectifs favorisant les échanges. A travers la prévention santé, c'est aussi tout le regard sur la vieillesse qui est abordé. Modules : Santé et bien-être : Bien dans sa tête Bien dans son corps + le module 100 % mobile à la retraite est abordé ici + Vivre sa retraite avec plaisir partie 2 : cercles relationnels et lien social Toute cette partie n'a pas vocation à apporter toutes les réponses en matière de santé. Elle se veut être une introduction à ces questions. C'est pourquoi les éléments apportés seront complétés par tous les sites (internet ou physiques) ressources pour les personnes : site PBVB, podcast, droits sociaux, caisses de retraites et retraites complémentaires mais également les centres de santé et dépistage. Après-midi 2 Vivre sa retraite avec plaisir partie 2 : l'isolement social : Informations et prise de conscience sur l'isolement social, ses effets. Module : Temps libre, activités, loisirs et engagements + Modules complémentaires « Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres » et « S'enrichir de nos différences d'âges » Matinée 3 Selon ce qui aura été exprimé sur les 2 premiers jours, tous les modules peuvent être abordés ici. Le module 4 « Votre expérience nous intéresse » sera systématiquement présent. Cette matinée a pour objectif de faire un retour, avec quelques semaines de recul, sur les éléments qui ont été abordés lors des 2 premiers jours, et d'apporter des compléments en fonction des attentes qui auront été évoquées. Elle s'articule donc autour de 2 temps : Retour d'expérience des participants : ceux qu'ils ont retenus, expérimentés, ce qui fonctionne, ou pas, les questions restées en suspens. La valorisation des expériences de chacun sera ici particulièrement mis en avant. Présentation d'une ressource locale : intervention extérieure qui aura été choisie en fonction des demandes des participants et des ressources du territoire. Il peut donc s'agir de sujet variés, portant sur les questions administratives, de santé ou sur les activités (découverte d'une activité, association, d'un centre de prévention, etc)

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-34	JUDO – ARMOR JUDO	APA	3 ans	9 000,00 €	Il s'agit de mettre en place l'atelier « Activité Physique Adaptée » qui a pour but de travailler les capacités physiques : la souplesse, la force, l'endurance et la coordination dans la bonne humeur. Il sera réalisé sur 12 séances (à raison d'une séance par semaine). Nous réaliserons un bilan initial des capacités physiques à la première séance puis un bilan final à la dernière séance. L'objectif est d'identifier les paramètres ou le-la stagiaire rencontre le plus de difficultés mais aussi de mesurer sa progression sur les 12 séances. Toutes les notions abordées le seront grâce au Taïso. Cette discipline, originaire du Japon signifie « le corps » et « diriger/faire marcher/manoeuvrer ». Elle regroupe des exercices de base d'éducation du corps et de l'esprit. C'est une préparation physique qui a pour objectif de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes et de la coordination, d'accroître sa souplesse et d'apprendre à se relaxer. L'atelier aura donc pour objectif de travailler l'équilibre, la souplesse, la force et la coordination, de façon ludique et originale, dans la bonne humeur.
A10-35	JUDO – ARMOR JUDO	Equilibre	3 ans	9 000,00 €	Il s'agit de mettre en place l'atelier « Equilibre » qui a pour but de travailler l'équilibre et plus globalement les capacités physiques : la souplesse, la force, l'endurance et la coordination. Nous réaliserons un bilan initial des capacités physiques à la première séance puis un bilan final à la dernière séance. L'objectif est d'identifier les paramètres ou le-la stagiaire rencontre le plus de difficultés mais aussi de mesurer sa progression sur les 12 séances. Toutes les notions abordées le seront grâce au Taïso. Cette discipline, originaire du Japon signifie « le corps » et « diriger/faire marcher/manoeuvrer ». Elle regroupe des exercices de base d'éducation du corps et de l'esprit. C'est une préparation physique qui a pour objectif de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes et de la coordination, d'accroître sa souplesse et d'apprendre à se relaxer. L'atelier aura donc pour objectif de travailler l'équilibre et ces compétences, de façon ludique et originale, dans la bonne humeur.
A10-36	JUDO – BAIE D'ARMOR JUDO	Prévention des chutes	1 an	15 000,00 €	Il s'agit de prévenir la chute dans sa globalité: AVANT en améliorant tous les paramètres de l'équilibre, PENDANT en apprenant à se protéger en tombant et APRES en démystifiant le passage au sol et en leur apportant des outils et astuces afin de pouvoir se relever. De plus cet atelier permet de redonner confiance aux personnes ayant déjà chuté. Ainsi, ces séances permettront de lutter contre l'isolement et la sédentarité au travers d'exercices ludiques et conviviaux, le tout sur des tatamis. La partie informative : Ces moments se feront sous forme de conférence interactive. Ils auront pour but d'apporter de l'information et "casser" les idées reçues. L'objectif est d'aborder les différents facteurs qui provoquent les chutes: - facteurs individuels - facteurs liés aux comportements - facteurs liés à l'environnement Il s'agit d'aborder des thèmes variés comme la dénutrition, la prise de médicaments, la sédentarité, le chaussage, l'aménagement du logement. Dans ce cadre, 5 ateliers de 30 séances (dont 2 séances bilan et 2 conférences interactives) sont proposés. A travers ce projet, l'objectif est de toucher 50 personnes sur l'ensemble de l'action. Ces ateliers seront répartis dans 4 villes différentes (Saint-Brieuc, Ploufragan, Binic-Etables-sur-Mer et Pordic).
A10-37	KINE OUEST PREVENTION	Périnée	1 an	6 500,00 €	La réunion « ménopause et périnée » organisée par l'HCPA de Plérin sera l'occasion de réaliser cette liste d'attente dès février 2024. Taille du groupe : 14 participants. Contenu : les ateliers ne sont pas des séances de rééducation périnéale mais de prévention. La prévention donne les conseils et pratiques visant à réaliser les bons gestes de préservation du périnée, à renforcer le périnée par une gymnastique adaptée. Au total, le projet périnée comporte : 1 réunion de préparation + de la coordination et d'information des professionnels de santé + 1 conférence grand public + 4 demi-journées de 4 heures d'ateliers de prévention périnéale et de gymnastique périnéale. Demi-journées de 4 heures d'atelier avec systématiquement une séance d'éducation thérapeutique collective et de la gymnastique périnéale collective. Thème des demi-journées oJ1 : « Prise de conscience des muscles du Périnée » + gymnastique périnéale/renforcement périnéal oJ2 : « Prévention de l'incontinence urinaire et gestion des apports hydriques » + pilates périnéal oJ3 : « Prévention des troubles de la statique pelvienne, constipation et surcharge pondérale » + Abdominaux hypopressifs oJ4 : « Périnée et vie affective et sexuelle » + relaxation périnéale.
A10-38	KINE OUEST PREVENTION	Aide aux aidants	1 an	7 600,00 €	Il s'agit d'une action constituée d'une conférence grand public puis d'un bilan-conseil individualisé et d'ateliers de groupe de 6 à 8 personnes. La conférence de 2h a pour objet la présentation de l'action, les différentes aides aux aidants, les séjours de répit, les aides techniques, les adaptations du domicile. Une fois les participants inscrits, un bilan-conseil individualisé sera réalisé pendant 1 heure, comprenant temps d'échange sur leur histoire de vie suivi d'un bilan articulaire, fonctionnel de leurs capacités, douleurs. Un questionnaire d'évaluation de la santé mentale sera rempli également par les aidants. La réduction des « participations » à la vie sociale et familiale pouvant être fréquentes, un questionnaire de qualité de vie sera également à compléter. Ce bilan donnera lieu à une proposition immédiate d'exercices pour améliorer le quotidien et à des propositions d'aides pluriprofessionnelles (diététicienne, psychiatres, psychologues...). 4 séances de groupe de 2 heures : 2 séances ciblant les transferts au lit et au fauteuil, les aides techniques et adaptations du domicile, la chute et le relevé du sol + 2 séances ciblant le bien-être.
A10-39	KINE OUEST PREVENTION	EA permanents	1 an	36 000,00 €	Il s'agit de mettre en place un parcours de prévention. Pour cela le groupe réalisera 12 séances d'une heure puis il recevra un bilan. Au bout de 12 séances un nouveau bilan est réalisé, le kinésithérapeute décide alors de faire sortir du dispositif le participant ou de le faire poursuivre pour un nouveau cycle de 12 séances. Un seul renouvellement est possible.
A10-40	KINE OUEST PREVENTION	APA	1 an	38 000,00 €	Il s'agit de mettre en place un groupe qui ne devra pas dépasser 14 personnes pour permettre un accompagnement de qualité et de sécurité par les kinésithérapeutes pendant les séances d'APA. conférence de 2h est réalisée avec le grand public sénior grâce à toute la communication et invitation des CLIC. En cas de succès et de participants supérieurs à la capacité d'accueil, le kiné réalisera une sélection sur des critères objectifs (habitation, sédentarité, nombre d'ateliers déjà suivis) + 7) Après l'inscription et le jour des ateliers APA, un bilan physique individualisé en groupe est réalisé avec les participants et il est associé au questionnaire T0 de PBVB. + 8) 12 séances de 1h sont réalisées et la dernière sera constituée du bilan. KINE OUEST PREVENTION se charge en amont de la sélection et de la formation des professionnels de santé.
A10-41	MBSS ACTIMUT	Multiactivités	1 an	18 290,00 €	Il s'agit de mettre en place 36 cours hebdomadaires d'une heure divisés en cycles de 4 séances : yoga, marche nordique, stretching, pilates, sports de raquette, gym équilibre, boxe, danse et le dernier cycle sera choisi par les participants, en fonction de leurs préférences. Ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, âgées de 60 ans et plus : en situation de fragilité et pouvant se déplacer au moins avec une aide technique (cane, déambulateur), isolées ne sortant plus de chez elles, à risque de chute, ne pratiquant pas ou plus régulièrement d'activités physiques nécessaires au maintien d'une bonne santé. Nous proposons également aux aidants familiaux de participer aux séances, de ce fait nous pouvons travailler sur des exercices simples que les personnes pourront effectuer en couple par la suite.
A10-42	MBSS ACTIMUT	Maison Sport Santé	3 ans	56 700,00 €	Il s'agit de mettre en place des cours collectifs qui sont proposés à raison d'une heure par semaine et sont encadrés par un enseignant en APA spécialisée dans les pathologies chroniques et le vieillissement. Un bilan final est proposé au bout d'un an pour apprécier l'évolution de la condition physique et le changement des habitudes de vie. Les lieux d'accueil pour les bilans ont été choisis et seront Yffigniac, Langueux, Binic, Guingamps, Plouagat, Perros Guerrec, Lannion. Le cours collectif est mis en place tout le long de l'année et permet de permettre d'intégrer les personnes au fur et à mesure. Afin d'impliquer davantage les participants dans cette démarche de santé, le contenu des cours collectifs sera choisi collectivement et nous pourrions proposer des cycles d'activités différentes, en fonction de leurs besoins, envies et capacités (équilibre, marche nordique, renforcement, pilates, yoga etc...). Une sortie conviviale de marche au milieu et à la fin du cycle : au-delà du côté social, cette sortie permettra d'évaluer la capacité fonctionnelle de marche de chacun et la comparer entre le début et la fin des cours. Ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, âgées de 60 ans et plus : en situation de fragilité et pouvant se déplacer au moins avec une aide technique (cane, déambulateur), isolées ne sortant plus de chez elles, à risque de chute, ne pratiquant pas ou plus régulièrement d'activités physiques nécessaires au maintien d'une bonne santé. Les aidants familiaux peuvent participer aux séances.

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-43	MdD LANNION	Réseau Bavardage	1 an	30 000,00 €	<p>Bavard'âge en Trégor est la mise en relation de personnes âgées de 60 ans et plus souffrant de solitude avec des bénévoles visiteurs. Son fonctionnement est le suivant :</p> <p>1) Communication sur ce dispositif repose sur : 2 flyers (l'un à destination des bénévoles, l'autre à destination des personnes visitées) et des relais de communication (les agents du CLIC, les évaluateurs APA, les personnels des SAAD et les partenaires de la gérontologie). Boite mail dédiée à l'action : reseaubenevoleslannion@cotesdarmor.fr</p> <p>2) Côté Visité(e) : la personne âgée, son entourage ou un professionnel contacte l'accueil du CLIC (mail/téléphone). Les coordonnées sont transmises au prestataire (coordinatrice/teur du réseau = prestataire ) qui vérifie auprès de la personne son souhait d'être visité . Si cela correspond aux capacités d'accompagnement du réseau, il met en relation ensuite avec un bénévole.</p> <p>3) Côté Visiteur(e) : le bénévole prend contact avec l'accueil du CLIC ( mail/téléphone). Les coordonnées sont transmises au prestataire qui fixe un entretien avec le bénévole . Avant de mettre en relation le bénévole avec une personne âgée, le bénévole participe aux réunions de supervisions afin de se familiariser avec les modalités d'accompagnement que nous proposons. Le bénévole signe un contrat de collaborateur occasionnel pour une période d'un an reconductible afin de contractualiser l'engagement, de le couvrir au niveau assurance dans son activité au sein du réseau et de pouvoir prétendre à une indemnisation, si le souhaite, lors de sa présence à la supervision mensuelle.</p> <p>4) Supervision animée par le prestataire : 1 fois par mois, bénévoles répartis en 2 groupes.</p> <p>5) Suivi du dispositif et lien avec le prestataire est assuré par l'Animatrice en développement social et la Cheffe de service SASP en charge de l'autonomie. Un comité de pilotage est réuni 2 fois par an pour le bilan et les perspectives du réseau.</p>
A10-44	MUTUALITE FRANCAISE	Séniors attention à la chute	3 ans	20 760,00 €	<p>Nous proposons au public de participer à cette action construite sous la forme d'un parcours sur la prévention des chutes qui comprendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un temps fort informatif et de sensibilisation sur les causes, les risques de chutes, les conséquences et les moyens de les prévenir. Le support de ce premier temps sera la diffusion de 2 à 4 vidéos mettant en situation des personnages et permettant d'introduire le sujet, de dédramatiser l'approche des chutes des personnes âgées tout en faisant prendre conscience. Chacune des saynètes sera suivie de l'intervention de professionnels de santé (gériatre, ergothérapeute, diététicien, professeur en activité physique adaptée, kinésithérapeute...) pour approfondir le ou les sujets évoqués dans les vidéos. Des stands pour valoriser les ressources du territoire seront proposés avec de la documentation. Ce temps fort sera l'occasion d'introduire les ateliers thématiques qui suivront.</li> <li>- Des ateliers thématiques (obligatoires) : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ateliers d'activité physique avec un professeur en activité physique adaptée proposant des tests de condition physique, des exercices pratiques reproductibles au domicile pour se renforcer, éviter la chute ou se relever si besoin.</li> <li>✓ 1 Atelier animé par un ergothérapeute pour parler aménagement du logement et aides techniques pour faciliter le quotidien.</li> <li>✓ 1 Atelier autour de l'alimentation en présence d'une diététicienne pour parler notamment de la dénutrition.</li> </ul> </li> <li>- Des ateliers complémentaires (en option) : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atelier pour mieux comprendre sa vision ou son audition, mieux connaître ses droits et pour se faire tester par un opticien et/ou un audioprothésiste</li> <li>✓ Atelier autour du sommeil de la personne âgée, de la prise de médicaments...</li> </ul> </li> <li>- Un atelier clôture / bilan 3 mois après le cycle (obligatoire)</li> </ul> <p>Les participants aux ateliers devront s'inscrire à l'ensemble des ateliers proposés. Tous les ateliers sont ludiques et interactifs, et durent 1h30. Nous nous appuyons sur les expériences des uns et des autres pour faire avancer le groupe dans le respect des parcours de vie de chacun. Le temps fort s'adresse aux personnes de 60 ans et plus mais aussi à leur entourage familial (les aidants) et professionnel, les futurs professionnels... Un nombre conséquent de personnes peuvent être accueillies sur ce premier temps. Les ateliers s'adressent spécifiquement aux personnes de plus de 60 ans et aux proches aidants. 8 à 15 personnes par atelier. 2 cycles sont prévus sur le territoire par an.</p>
A10-45	MUTUALITE FRANCAISE	Prendre soin de soi	3 ans	19 423,51 €	<p>Chaque séance débute par une présentation ludique des participants. Les pratiques se font dans le respect de son corps et de ses capacités et dans un objectif d'auto-soin. Temps de parole après chaque séance (vécu, « je prends »/ « je laisse »)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier 1 : « Expression de soi et connaissance des autres » (animé par la psychologue) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recueil des besoins et attentes des participants</li> <li>- Présentation des ateliers et mise en place des accords de groupe</li> <li>- Image et estime de soi face à l'avancée en âge – atelier d'expression</li> </ul> </li> <li>• Atelier 2 : « Prendre soin de soi et de ses émotions » <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le prendre soin de soi : représentations des participants</li> <li>- Comprendre les mécanismes et les manifestations du stress.</li> <li>- Apprendre à réguler ses émotions</li> <li>- Pratiques psychocorporelles : techniques de respiration, éveil corporel et automassage</li> </ul> </li> <li>• Atelier 3 : « Être bien dans sa peau » <ul style="list-style-type: none"> <li>- Représentations des participants</li> <li>- Les rôles de la peau :</li> <li>• physiologique, psychologique (image de soi), relationnel</li> <li>• Prévention (face au vieillissement, les cancers de la peau)/ protection</li> <li>- Réalisation d'un soin du visage adapté (en auto-soin) :</li> <li>• Déroulement et explications de chaque étape (nettoyage, gommage, masque, automassage, hydratation)</li> <li>- La colorimétrie : savoir associer les couleurs complémentaires (tenue ou maquillage)</li> </ul> </li> <li>• Atelier 4 : « Détente du corps et de l'esprit » <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sommeil et la sieste : fonctions du sommeil, les différents cycles, différents types de siestes. Les bienfaits d'une sieste.</li> <li>- Initiation à la « sieste flash »</li> <li>- Pratiques psychocorporelles : exercices ludiques de brain gym (gym du cerveau), techniques de respiration pour se détendre, détente ludique du corps et de l'esprit (par le jeu et le rire)</li> </ul> </li> <li>• Atelier 5 : Mettre en place son plan d'action vers le mieux-être <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de son corps (méditation par la pleine conscience)</li> <li>- Quelles sont mes ressources internes et externes (entourage personnel et professionnel, et services sur mon territoire) ?</li> <li>- « Je prends soin de moi » : mon prochain pas</li> <li>- Bilan sur l'ensemble des ateliers</li> </ul> </li> </ul>

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-46	OISCL	Semaine Cap Forme	11 mois	1 778,00 €	<p>Il s'agit de mettre en œuvre 1 semaine d'ateliers, de conférences sur des communes différentes du territoire avec des séances encadrées par des professionnels Sport Santé Bien Etre, des interventions de professionnels extérieurs à l'OISCL et une mise à disposition de matériel adapté dans des salles couvertes.</p> <p>Exemple d'ateliers et de conférences réalisés sur une semaine réparties sur les communes du territoire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ateliers sports santé : gymnastique santé, multisport santé</li> <li>- ateliers prévention de chutes et mémoire</li> <li>- ateliers gym ou multisport, forme, gym sur chaise</li> <li>- ateliers d'hypnothérapie axée sur les douleurs, sophrologie axée sur le sommeil, yoga</li> <li>- atelier de diététique sur le maintien de la masse musculaire</li> <li>- conférence sur les bienfaits de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité</li> <li>- marche nordique</li> </ul>
A10-47	ORB	Lutte contre l'isolement	1 an	25 350,00 €	<p>Il s'agit d'un projet qui a pour thème la forêt avec la création d'arbres, d'animaux, végétation...en tissus, tricot et avec du matériel de récupération ( bouteilles en plastique, bouchons, ..... ). Le public visé sont les personnes âgées, l'idéal est de pouvoir établir autour de ce projet des liens intergénérationnels. Avec l'appui d'associations ou de structures, l'idée est de solliciter des personnes âgées pour qu'elles se réunissent dans différentes communes du département pour créer des éléments de la forêt. Par la suite tous ces éléments seront réunis pour constituer dans un lieu unique une forêt. Le thème de la forêt a été choisi pour permettre des expositions qui puissent se faire tout au long de l'année ( nous envisageons que cette forêt puisse être exposée dans trois lieux différents dans le département au cours de l'année ).</p> <p>Le rôle des animateurs de la coopération MONALISA est de développer ce projet, de coordonner l'ensemble des initiatives prises par des structures, des associations , des bénévoles sur l'ensemble du territoire des Côtes d'Armor et d'organiser les expositions.</p> <p>Une première exposition est prévue en janvier 2025 suivie de deux autres expositions dans l'année. Nous renouvellerons ce projet en janvier 2025. Campagne de communication (création d'un flyer, affiches, interventions dans les radios locales, articles dans les journaux) va être déployée dès le mois de mai 2024 pour présenter le projet. L'ORB est porteur du projet ( coordinateur et animateur ) au nom de la coopération MONALISA 22, le collectif MONALISA 22 est sensibilisé à l'action et va inciter les initiatives sur l'ensemble du territoire. Les collectivités ou personnes intéressées se rapprochent de l'ORB qui les accompagne dans leurs démarches de réalisations d'éléments de la forêt ( appel aux dons de matériel, à participation des habitants, échange de pratiques, modèles, .....). Chacun pourra organiser à sa convenance les éléments en tissus, laine, matériaux de récupération, ainsi que les formats des ateliers de conception ( écoles , EHPAD, Club de retraités, espace jeune , accueil de loisirs.....).</p> <p>En janvier, première exposition de la forêt pourrait avoir lieu au Conseil Départemental puis deux autres expositions organisées dans des lieux différents du département ( ex Roche Jagu, et vers Dinan). Et une fois par an une rencontre organisée entre les participants est organisée pour une visite d'une exposition culturelle avec échange sur le projet.</p>
A10-48	GCSMS CESAMES	Vers les histoires des résidents	1 an	15 000,00 €	<p>A partir de la figure littéraire et locale représentée Anjela Duval, écrivaine en langue bretonne, il s'agit d'aller à la (re)découverte de son histoire, de sa poésie, de son rapport à la nature, au territoire, à sa famille grâce à la représentation du spectacle bilingue ANJELA préparé par la Compagnie Marguerite. Le spectacle partagé par un grand nombre de résidents et d'amis des EHPAD, est une porte d'entrée pour échanger, faire résonner les histoires dans celle d'Anjela Duval et finalement aller vers ses propres histoires, afin de constituer une mémoire collective. A l'issue de la représentation, des ateliers (6 ateliers de 2 heures) seront proposés et en fonction des envies et des possibilités physiques de chacun. Les rencontres pourront se faire autour de conversations, de causeries conviviales, d'ateliers d'écriture. Il s'agira de construire les ateliers au plus proche des besoins, pour s'adresser au plus grand nombre de personnes. Différents médias seront ainsi déployés : collecte de paroles avec des enregistrements et/ou prises de note, temps d'écriture accompagnés. Une dernière étape du projet permettra de restituer sous la forme du spectacle "VERS LES HISTOIRES DE RESIDENTS", toutes les histoires recueillies, sous toutes leurs formes.</p>
A10-49	RESIDENCE DU LEFF	Prévention des chutes	1 an	7 500,00 €	<p>Le programme prévention des chutes durera 1 an soit de septembre 2024 à août 2025.</p> <p>Chaque année le programme est composée en 3 parties:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) une phase d'évaluation initiale, à l'aide de batteries de tests de terrain. Il s'agit d'évaluer le niveau de risque de chute des résidents concernés par le programme.</li> <li>2) La mise en place d'ateliers autour de la prévention des chutes (dédramatisation de la chute, apprentissage des étapes de relever du sol, mise en place d'exercices d'équilibre)</li> <li>3) une phase d'évaluation finale objectivant les bénéfices des différents ateliers.</li> </ol> <p>Le nombre de personnes pouvant bénéficier de cet accompagnement est chiffré à 106 résidents, répartis en 2 catégories (GIR 2-3) et GIR (4-5-6). Les GIR 1 ne sont pas concernés par la proposition d'atelier. Lors de chaque séance, les groupes seront distincts et bien identifiés afin de proposer des contenus de séance adaptés afin de répondre à des objectifs spécifiques (atelier équilibre pour GIR 4 -5-6) en groupe de 12 à 15 personnes, atelier gym alzheimer... en petit groupe).Les contenus de ces séances sont présentés dans des fiches transmises en annexe. La fréquence des séances sera hebdomadaire.</p> <p>Les réunions d'information seront à destination des résidents et des familles en CVS pour sensibiliser à la prévention des chutes et alerter le personnel.</p>
A10-50	SAPARMAN	Equilibre	1 an	23 400,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place un programme de prévention des chutes de septembre 2024 à août 2025.</p> <p>Chaque année le programme est composée en 3 parties:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) une phase d'évaluation initiale, à l'aide de batteries de tests de terrain. Il s'agit d'évaluer le niveau de risque de chute des résidents concernés par le programme.</li> <li>2) La mise en place d'ateliers autour de la prévention des chutes (dédramatisation de la chute, apprentissage des étapes de relever du sol, mise en place d'exercices d'équilibre)</li> <li>3) une phase d'évaluation finale objectivant les bénéfices des différents ateliers.</li> </ol> <p>Le nombre de personnes pouvant bénéficier de cet accompagnement est chiffré à 106 résidents, répartis en 2 catégories (GIR 2-3) et GIR (4-5-6). Les GIR 1 ne sont pas concernés par la proposition d'atelier. Lors de chaque séance, les groupes seront distincts et bien identifiés afin de proposer des contenus de séance adaptés afin de répondre à des objectifs spécifiques (atelier équilibre pour GIR 4 -5-6) en groupe de 12 à 15 personnes, atelier gym alzheimer... en petit groupe).Les contenus de ces séances sont présentés dans des fiches transmises en annexe. La fréquence des séances sera hebdomadaire.</p> <p>Les réunions d'information seront à destination des résidents et des familles en CVS pour sensibiliser à la prévention des chutes et alerter le personnel. Les séquences de formations seront dédiés aux personnels (campagne de sensibilisation-formation ayant pour but de mieux identifier les profils à risque, de sécuriser les résidents dans leur quotidien)</p>
A10-51	SAPARMAN	programme en jambe	1 an	14 400,00 €	<p>Il s'agit de proposer aux seniors Costarmoriciens de participer à des ateliers "En jambes" afin de créer des groupes de marche et de leur faire découvrir toutes les spécificités de cette discipline.</p> <p>Ces ateliers gratuits ciblent les seniors de + de 60 ans ( Non GIRés - GIR6 - GIR5). Dans ce cadre 5 ateliers de 10 séances (d'une heure 1h à 1h15 et à raison d'une séance par semaine pendant 10 semaines) seront mis en place et chaque atelier pourra accueillir 15 bénéficiaires (soit 75 bénéficiaires au total).</p> <p>Pour cette activité des podomètres seront fournis aux bénéficiaires qu'ils garderont après le cycle afin qu'il puisse se rendre compte du nombre de pas effectué chaque jour et chaque semaine. D'ailleurs, entre chaque séance, des défis seront organisés afin qu'il puisse marcher un maximum en autonomie. L'objectif principal de ce cycle est également de former de véritables groupes de marche qu'il pourront péreniser à la suite du cycle afin de lutter contre la sédentarité mais surtout contre l'isolement social. En fin d'action un temps sera ainsi dédié à l'échange de contacts afin qu'ils puissent s'organiser et se retrouver au mieux par la suite.</p>

Convention 2024	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A10-52	SIEL BLEU	Estivales sielbleusiennes	1 an	45 845,00 €	<p>Ce projet consiste à intervenir auprès de personnes âgées de 60 ans et plus réparties sur 10 zones géographiques différentes de manière à mailler le territoire au maximum. L'objectif est un maintien d'activité physique au maximum durant les mois de "creux associatif". Voici les deux étapes de ce programme :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coordination et communication <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation et mise en place de : <ul style="list-style-type: none"> <li>23 Réunions préparatoires (1h)</li> <li>23 réunions d'information publiques (2h) réparties géographiquement sur une ou plusieurs communes de chaque zone de manière à toucher plus de bénéficiaires.</li> <li>3 Réunions bilans en visio (1h)</li> </ul> </li> <li>Auprès des partenaires de terrain, au sein des communes</li> </ul> </li> <li>Lancement des 11 ateliers Pluridisciplinaires d'Activité Physique Adaptée sur nos 10 zones géographiques la 11ème zone comprendra l'ensemble des marches avec bâtons. Chaque zone bénéficiera d'un nombre différent de séances selon les besoins de la zone et la moyenne de participation des derniers été. Par contre chaque zone bénéficiera des 4 activités différentes présentées ci-après (la marche sera uniquement à part dans la communication mais chaque zone aura des marches proches) : <ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 1 : Séances d'1h de relaxation posturale (souplesse, détente, initiation pilates, baisse du stress)</li> <li>Activité 2 : séances d'1h de Gymnastique Prévention Santé (motricité globale, entretien articulaire et musculaire, souplesse, coordination...)</li> <li>Activité 3 : séances d'1h de Cardio en musique (Soit Air Battery soit Gym Chorégraphiée adaptée : Coordination, entretien des capacités cardio-respiratoires, souplesse, mémoire)</li> <li>Activité 4 : séances de 2h de Marche avec Bâtons (Tonification des muscles posturaux, endurance, coordination, équilibre) classées en marches de niveau</li> </ul> </li> </ol> <p>AU TOTAL, sur l'ensemble du département, 254 séances seront réalisées et réparties entre les différentes zones. Le nombre de séances par zone variera entre 8 séances et 40 séances. La répartition s'est faite en analysant les données des années précédentes, notamment le nombre de participants différents et la moyenne de participants par séance.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation des locaux des communes (salles des fêtes, gymnases, etc...) ainsi que des espaces extérieurs pour la mise en place des interventions. L'objectif est de réaliser le plus de séances possible en extérieur mais que chaque séance bénéficie d'une salle de repli pour pouvoir pratiquer peu importe la météo</li> </ul>
A10-53	SOS	De la fourche à la fourchette	11 mois	7 400,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place 3 cycles composés de 2 actions (soit 6 actions au total) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Une visite de ferme animée par un diététicien et un exploitant. L'exploitant présente sa ferme, son métier et la démarche dans laquelle il est engagé. Le diététicien informe sur les bienfaits d'une alimentation santé et plaisir en lien avec les produits de l'exploitation. La ferme visitée est minutieusement choisie pour sa démarche agro-écologique et durable.</li> <li>Un atelier de cuisine animé par un chef et un diététicien : les seniors réalisent des recettes avec les denrées de la ferme visitée précédemment. Les professionnels les accompagnent dans cette réalisation ; le chef donne des conseils et astuces pour une cuisine simple, gourmande au quotidien. Le diététicien délivre des conseils nutritionnels pour une alimentation adaptée, équilibrée, durable et plaisir.</li> </ul> <p>Les actions sont prévues, pour 10 à 15 participants par cycle, l'objectif est que les mêmes personnes participent aux 2 actions afin de pérenniser les messages de prévention santé.</p>
A10-54	TENNIS DE TABLE – TT DE LA BAIE	Séniors Ping Santé	3 ans	12 000,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place une séance hebdomadaire (hors vacances scolaires) de tennis de table de 45min à 1 h maximum pour les personnes âgées de 60 ans et plus ; ouvert aux personnes autonomes mais également aux aidés ainsi qu'aux aidants s'ils désirent partager un moment en dehors de leur quotidien.</p> <p>Adaptation des exercices physiques à ce type de population : ateliers pour maintenir l'équilibre, coordination, renforcement haut et bas du corps, stimulation de la mémoire à travers ateliers spécifiques (jeux, comptage etc...).</p> <p>Proposition de participer à une sortie annuelle afin de renforcer les liens hors cadre « sportif »</p> <p>Proposer pour les aidants, à minima une fois par an, un temps d'échange avec un psychologue.</p> <p>Développer un système d'aide à la mobilité afin de permettre un répit aux aidants et faciliter l'accompagnement à l'activité.</p>
A10-55	TIARVRO	Bien-être et breton	1 an	16 500,00 €	<p>Le projet consiste à venir discuter en breton avec les résidents d'Ehpad, sous forme de causeries, selon diverses modalités : ateliers de discussion sur un thème convenu ensemble ou proposé par l'animatrice, ou des ateliers « conte offert » permettant des échanges après écoute. Ces propositions d'animations s'adaptent à un public de personnes âgées qui prend en compte les spécificités du groupe, les spécificités sensorielles, cognitives de chaque résident. Chaque personne a sa place dans l'animation. Une séance mensuelle régulière permet un investissement du public, à raison d'une heure à une heure trente. TI ar Vro a recruté une animatrice spécifique pour ce public. Une animatrice intervient déjà dans 15 structures depuis septembre 2023. A partir de janvier 2024, 8 résidences supplémentaires vont bénéficier de ce dispositif.</p>
A10-56	UFOLEP	APA	1 an	14 000,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des séances d'activités physiques adaptées hebdomadaires leur permettant de limiter et/ou de prévenir la perte d'autonomie en se remobilisant en douceur.</p> <p>Le programme propose des actions du quotidien dans l'objectif d'augmenter le niveau de pratique à domicile (marche, mise à disposition des carnets d'exercices,...) et des cours d'activités physiques adaptées destinés à améliorer certaines composantes de la condition physique nécessaires au maintien de l'autonomie et de prévenir les effets du vieillissement (équilibre, forces musculaires, capacités cardio-respiratoires) mais aussi des ateliers à travers des exercices physiques ludiques pour améliorer l'aspect cognitif (jeux de mémoire, de stratégie, de réflexion). Avant la prise en charge, un entretien individuel est effectué pour évaluer la condition physique de la personne par des tests physiques ainsi que des questionnaires sur la perception de la santé et le niveau d'activité physique et de sédentarité. Cette évaluation permet d'attribuer un programme en correspondance avec l'aspect social, mental et physique de la personne. Ces tests physiques sont réalisés tous les 3 mois pour suivre l'évolution et l'amélioration de la condition physique de la personne ainsi que les questionnaires pour voir si la personne a une meilleure perception de sa santé et si elle a un mode de vie plus actif. Les séances d'activités physiques adaptées sont collectives (6 personnes), à raison d'une heure par semaine et sont encadrées par un enseignant en APA durant un programme de 3 mois, 6 mois, 12 mois. Un bilan de fin de programme est réalisé, celui-ci permet d'évaluer / de comparer l'amélioration de l'aspect physique, social et mental et d'orienter le bénéficiaire vers le tissu associatif local correspondant à ses besoins et ses envies afin de maintenir une activité physique manière durable et donc de préserver son autonomie.</p> <p>Au cours de leur programme, les personnes peuvent participer en plus, à des interventions et des réunions d'informations menées par des professionnels tels que les sophrologues, diététiciens ou des professionnels de l'activité physique. Ils peuvent aussi participer à des initiations dans des structures proposant du sport santé sur le territoire dinannais (Natation santé, tennis santé, marche aquatique, etc). Des temps d'échanges sont en plus instaurés lors des séances sous forme de cercle de parole afin que chacun puisse échanger sur des thématiques diverses tels que : l'équilibre, les bienfaits de l'activité physique, la nutrition, le sommeil, la santé mentale etc.</p>
				<b>1 005 589,41 €</b>	