

	Porteur	Titre	Subvention accordée	Descriptif	Durée du projet
A11-1	ADAL	D-Marche	40 868,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place 14 programmes D-marche dont 2 en résidence autonomie, 11 programme D- marche « ordinaires » et 1 programme D-carte :</p> <p>11 programmes D-marche « ordinaire », constitué chacun de 3 ateliers collectifs d'environ 10 à 13 personnes, (8 mini, 15 maxi par groupe) :</p> <p>2 programmes en résidence autonomie : idem proposition précédente mais aménagée en termes de nombre (10 max + personnel), de contenu et de dynamique interne puisque le personnel peut être amené à collaborer + organisation de temps de motivation en interne (challenge adapté).</p> <p>1 programme D-cartes constitué de 7 séances collectives (tous les 15 jours) d'environ 10 personnes (8 mini, 15 maxi par groupe) :</p> <p>Chaque programme est prévu pour 15 bénéficiaires maximum, effectif préconisé pour une bonne dynamique collective. Toutefois l'effectif pour être restreint en fonction des conditions sanitaires. Le repérage se fait au niveau local. Nous instaurons des partenariats avec des structures et des professionnels relevant de champs très divers : médico-social, activités physiques, santé, culture, loisirs, résidences autonomie, ...</p>	2025-2027
A11-2	FEDERATION ADMR COTES D'ARMOR	Bien être	13 235,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des sessions dispensées sur 3 lieux (Corlay, Plérin et Merdrignac) 3ateliers de 7 séances s'étalant de décembre 2025 à décembre 2026. Nombre de participants aux ateliers : 10 maximum en présentiel. Il s'agira d'aidants des personnes accompagnées par les SAD, SSIAD et Accueil de jour.</p> <p>Les ateliers sont animés par une infirmière / formatrice spécialisée dans les approches psychocorporelles et accompagnée sur certaines séances par la psychologue ADMR,(présence sur 2 ateliers sur 7, par site).</p>	2025-2026
A11-3	FEDERATION ADMR COTES D'ARMOR	Bowling	4 700,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place une activité physique sportive de bowling mobile. Un atelier tous les deux mois sera prévu et encadré par des intervenants extérieurs, spécialisés dans la pratique de ce sport. L'itinérance du bowling permettra de proposer cette discipline dans des zones rurales éloignées. (Corlay, Lanvollon, Plérin, Merdrignac, Lamballe, Quessoy).Durée des ateliers : 3hLe minimum de personnes accompagnées sera de 8 par ateliers. Maximum 15 participants.</p>	2025-2026
A11-4	ADMR SOURCES A LA BAIE	Halte-répît	51 300,00 €	<p>Il s'agit de proposer une solution de répît collectif en direction des aidants de proches souffrant de troubles cognitifs. Un samedi sur deux à 1 fois par mois. 300 participations sont attendues sur la durée de l'action, c'est à dire de 4 à 6 proches d'aidants accueillis par samedi. Une même personne pourrait revenir plusieurs fois. Ils seront pris en charge par des professionnels dans nos locaux, permettant aux aidants de se dégager une journée dans un weekend. Le transport est assuré par les services de l'ADMR.</p>	2025-2027
A11-5	ASSOCIATION de GESTION du PÔLE d'ANIMATION et de MEMOIRE de l'ETANG NEUF (AGPAMEN)	Mémoire d'enfants de la guerre	2 412,00 €	<p>Il s'agit de proposer aux 7 EHPAD/maisons de retraite de la CCKB deux ateliers sur la période d'avril à décembre 2025.</p> <p>Le premier atelier sera sur le thème de la vie quotidienne durant la seconde Guerre Mondiale (restrictions, exode, Ersatz, prisonniers de guerre...). Le second atelier sera sur le thème de la propagande et contre-propagande durant cette période. Les résidents seront invités à réaliser une affiche à partir de photocopies de tracts, journaux d'époque s'ils le souhaitent.</p>	2025
A11-6	ARGANTEL CLUB PLERIN	Ping pour les séniors	8 500,00 €	<p>Il s'agit d'organiser, sur les années sportives 2025 à 2027, cinq ateliers sur le modèle déjà éprouvé par l'association :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une partie de sensibilisation sur les bienfaits du sport réalisée en binôme entre l'entraîneur du club (diplômé DEJEPS et Accompagnateur fédéral handisport) et une professionnelle de santé spécialisée dans la prévention des chutes, - une partie pratique pour découvrir l'activité Tennis de Table 	2025-2027
A11-7	ASSO SPORT ADAPTE BRIOCHINE (ASAB)	Accueil des retraités d'ESAT	3 784,00 €	<p>Il s'agit de proposer des activités (tennis de table, pétanque, natation...) avec un créneau spécifique pour les retraités en journées, soit 1 par séance de 2h toutes les semaines, le jeudi après-midi pour des retraités travailleurs d'ESAT.</p>	2025-2026
A11-8	ASAD MENE RANCE	Numérique	29 952,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des ateliers intitulés Happy Tab composés de 6 à 8 personnes et animés par deux personnes. Ces ateliers sont destinés aux personnes de plus de 60 ans désireuses de bien vieillir et d'apprendre à utiliser une tablette tactile en 12 séances (1 séance par semaine sur trois mois) afin de savoir envoyer des emails, prendre des photos, effectuer des achats, d'être en capacité de gérer des documents administratifs, de recevoir les plannings ou tout document envoyé par l'ASAD, de communiquer avec ses proches en visio etc...</p>	2025-2027
A11-9	ASSO FRANCAISE DE FOOTBALL EN MARCHANT	Viens on va faire un foot	10 000,00 €	<p>Il s'agit de créer 10 équipes de Walking Football sur le territoire, soit environ 150 pratiquants réguliers (~15 participants par groupe) se retrouvant et s'entraînant sur une base hebdomadaire et participant à des compétitions interclubs amicales (championnats et tournois). Ces actions seront complétées par :- des formations (coaching et arbitrage) afin d'asseoir la pratique : 2 sessions de formation sont prévues durant le projet soit environ 20 personnes formées- des événements, - animation du réseau : une visio mensuelle + un événement régional majeur- des opérations de communication : distribution de flyers, affichage, campagne sur Facebook</p>	2025-2026

A11-10	ASSO HEUREUSES ACTIONS POSITIVES ET PARTICIPATIVES (HAPPY)	Répét et partage pour les aidants	17 016,00 €	<p>Il s'agit de créer une dynamique positive, d'engagement et de fidélisation avec les aidants dans une démarche continue de partage, de mieux-être, indispensable selon nous pour tirer pleinement parti des bénéfices proposés. Ces ateliers, et en particulier les ateliers de sophrologie sont axés sur une approche corporelle. Ils complètent les échanges verbaux, les temps d'expression et les apports d'informations pratiques. Leur objectif n'est pas une simple initiation, mais bien l'installation durable de nouveaux réflexes psychocorporels bénéfiques pour la santé et l'équilibre des aidants.</p> <p>Nombre de bénéficiaires attendus : 3 groupes pouvant aller jusqu'à 12 personnes chacun (qui vivront chacun les 12 séances hebdomadaires, soit jusqu'à 36 aidants concernés).</p> <p>Nombre de sessions : 3 sessions comprenant chacune 1 réunion d'information comprenant notamment un spectacle interactif et participatif pour devenir acteur et actrice du dispositif, réunion d'une durée de 2h ; 8 ateliers de sophrologie d'une durée de 2h ; 2 ateliers de groupe d'analyse des pratiques des aidants d'une durée de 3h ; 1 réunion de restitution, bilan et évaluation de l'action par l'intermédiaire notamment d'un spectacle interactif valant évaluation, suivie d'un moment convivial, réunion d'une durée de 2h. Soit 12 ateliers hebdomadaires sur une durée de 3 mois pour chaque session</p>	2025-2026
A11-11	ASSO KERVIHAN	Ateliers Mémoire	14 152,80 €	<p>Il s'agit de mettre en œuvre 6 ateliers d'une durée d'1h30 à un groupe de 10 participants qui auront lieu dans le Sud des Côtes d'Armor, la PFR couvre cinquante communes de ce secteur. L'objectif est de reproduire cet atelier 2 fois par an entre juin 2025 et mars 2028, en se déplaçant sur le territoire de la plateforme de la PFR. Ces ateliers répondent au référentiel Pour Bien Vieillir dans les objectifs, le contenu, les situations de mise en pratique, ainsi la formation des animateurs.</p>	2025-2028
A11-12	ASSO LE CONNETABLE	Carrefour des aidants	2 744,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place une rencontre trimestrielle entre aidants et professionnels de l'accueil de jour. Une rencontre par trimestre permettra aux aidants d'échanger sur leurs inquiétudes, leurs expériences, leurs ressentis, leurs besoins. Il s'agira d'un goûter rencontre de 2h qui aura lieu au sein même de l'Association. Les personnes aidées seront pendant ces temps accompagnés par des professionnels de l'Association pour que ces temps soient complètement dédiés aux aidants.</p>	2025-2028
A11-13	ASSO LE CONNETABLE	L'équilibre en équipe	11 530,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place un parcours composé de 8 ateliers, à raison d'un atelier par semaine pendant 8 semaines avec un même groupe. Ces ateliers sont ouverts à toute personne de 65 ans et plus après un examen en amont et un questionnaire pour évaluer le risque de chute (grille SRC-CES). 10 personnes maximum par atelier. Afin de rendre accessible ces ateliers aux personnes vivant en zone rurale l'ergothérapeute et la psychologue se déplaceront dans les communes pour animer ces ateliers grâce à la mise à disposition de salles par les mairies. Les ateliers auront une durée de deux heures.</p>	2025-2027
A11-14	ASSO LE CONNETABLE	Journées Part'âge	19 833,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place les journées partages qui font l'objet d'une forte demande de la part des personnes accompagnées par nos services, à raison d'une journée par semaine d'accompagnement de 11h à 16h.</p> <p>8 personnes GIR 4 à 6 seront bénéficiaires de ce service sur chaque journée.</p> <p>Ces journées visent également les proches aidants dont une perte de lien social aura pu être identifiée du fait de l'accompagnement d'un proche aidé et qui ont besoin de prendre soins d'eux en raison de la charge émotionnelle que peut représenter l'accompagnement d'un proche en perte de dépendance. Ces journées leur permettront de faire une "coupure" dans leur quotidien rythmé par la maladie.</p>	2025-2026
A11-15	ASSO LE CONNETABLE	Vieillir c'est dans la tête	5 026,00 €	<p>L'association souhaite développer des ateliers de prévention en santé mentale sur le territoire à destination des personnes vieillissantes.</p> <p>Un programme de 5 ateliers a été créé pour répondre aux besoins identifiés de la population accompagnée par les services de l'Association et plus largement du territoire vivant à domicile.</p> <p>Ces ateliers sont complémentaires les uns des autres et ont tous un impact sur la santé mentale.</p> <p>2 ateliers se tiendront par mois à raison de deux heures par atelier : un sur dinan et un en zone rurale à raison d'une thématique traitée par mois. 10 personnes maximum pourront s'inscrire par atelier</p>	2025-2026
A11-16	BAIE D'ARMOR JUDO	Prévention des chutes	15 000,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place un programme de prévention des chutes complet élaboré avec des professionnels de santé. Les exercices réalisés sont inspirés des arts-martiaux (judo, Taïso, self défense ...) et combinent des habiletés comme la coordination, la force, la souplesse, la proprioception et le travail en double tâche qui sont des qualités nécessaires au bon maintien de l'équilibre lors des activités de la vie quotidienne. Les exercices sont évidemment adaptés à la population des personnes âgées (Non Girées, GIR5, GIR6). L'objectif est 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. De plus, les séances apportent des informations théoriques aux participants sur la chute.</p>	2025-2026
A11-17	BAVARDAGE EN TREGOR	Réseau Bavard'âge	96 000,00 €	<p>Bavard'âge en Trégor consiste à mettre en relation des personnes âgées de 60 ans et plus souffrant de solitude avec des visiteurs bénévoles formés et accompagnés par une psychologue. L'association "bavard'âge en Trégor" va poursuivre le portage de ce réseau de bénévoles en proposant un fonctionnement à l'identique. En effet, "Bavard'âge en Trégor" est un réseau qui est identifié et reconnu sur le territoire qui a déjà permis la mise en relation de 114 personnes âgées isolées avec un bénévole accompagnateur depuis sa création en 2018.</p>	2025-2028

A11-18	CCAS SAINT-BRIEUC	Ateliers Relevés de chute	4 280,00 €	<p>Il s'agit de proposer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une réunion d'information expliquant : *) les bienfaits d'être formés au relevé de chute *) l'organisation des ateliers collectifs et individuels - un atelier collectif de 12 personnes maximum avec des exercices pratiques - une séance individuelle au domicile de la personne aidée, accompagnée de son aidant, afin de réaliser les exercices pratiques dans le lieu de vie habituel de la personne aidée, lieu où la chute est la plus susceptible de se produire. 	2025-2028
A11-19	CCAS LANVALLAY	APA	32 550,00 €	<p>Il s'agit de proposer de nombreux ateliers et des séances d'activité physique aux personnes de 60 ans et plus. La demande étant forte, l'entente intercommunale des CCAS de bénéficiaire de ses ateliers, en délocalisant des ateliers selon les besoins. Cela concerne les communes de Evran, Pleudihen sur Rance, La vicomté sur Rance, Les champs Géraux, Saint Helen. Il s'agit de mettre en place des ateliers équilibre, sur chaise, debout, permettant ainsi au plus grand nombre de participer. Mais il s'agit aussi de proposer des jeux d'adresse, d'agilité, de la gym douce tout en travaillant sur la mémoire avec un temps de relaxation en fin de séance (avec le Club de la fraternité, l'EHPAD...). De nouveaux ateliers avec le Club de Tennis de Lanvallay avec l'activité Pickle Ball. Cette activité ludique et innovante s'adapte au public vieillissant et/ou en situation de handicap.</p>	2025-2028
A11-20	COMITE DEPARTEMENTAL DU SPORT EN MILIEU RURAL (CDSMR)	Mobil'sport	30 000,00 €	<p>Il s'agit de développer le dispositif Mobil'Sport afin 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 animé par une formatrice sportive multisports. Il vise à mettre en place des animations sportives dans les communes dépourvues de gymnase et/ou d'encadrement. Son caractère innovant à travers la nouvelle forme de pratique sportive qu'il incarne (itinérance), contribue au développement de la pratique sportive dans les territoires reculés (ZRR) et favorise le lien social dans les villages. Ce dispositif intervient principalement sur les zones rurales du Sud-Ouest du département des Côtes d'Armor. L'objectif est de prévenir les chutes des personnes âgées, préserver leur autonomie et favoriser la cohésion sociale en luttant contre l'isolement très présent en milieu rural.</p>	2025-2027
A11-21	CENTRE SOCIAL DINAN	A quoi ça sert les vieux	4 000,00 €	<p>Il s'agit d'inviter les habitants et les partenaires à poursuivre la réflexion sur la thématique " A quoi ça sert les vieux? " pour construire les modalités du projet : lieux de réalisation des photos, valorisation des bénévoles photographes, identité graphique des projets dans l'optique de la mise en oeuvre de reportages photographiques sur le premier semestre auprès des seniors et des autres tranches d'âges !</p> <p>La préparation collective de la semaine Bleue 2025 permettra de compiler et préparer les photos pour cet exposition mobile et de pouvoir proposer un temps fort en octobre 2025 autour d'un temps d'échanges XXL associant l'exposition photos sur l'utilité sociale des seniors, la pièce de théâtre Small Talk sur l'isolement social suivie d'un temps de débat autour des questions de place dans la société, d'isolement, de vivre ensemble.</p>	2025
A11-22	CENTRE SOCIAL DINAN	Accompagner les aidants : de rencontres régulières au répit et à la sensibilisation	2 500,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des temps d'échanges entre les aidants une fois par mois, ouverts à tous. Les besoins et envies ont favorisé l'émergence de temps d'échanges ouverts vers l'extérieur, avec des partenaires (CCAS, EHPAD, structures seniors...).</p> <p>L'objectif principal étant d'être reconnu en tant qu'aidant et que ce "statut" encore flou soit compris.</p> <p>Une conférence participative avec une psychologue et formatrice en relations humaines sera organisée le CCAS de Dinan. Ce projet serait en lien avec le CCAS et a pour souhait d'impliquer le plus de partenaires possible sur le territoire.</p> <p>Le public cible sera les aidants : parent, conjoint-e, enfant,....</p> <p>Cette conférence sera préparée avec les aidants présents au centre social et à destination de tous les aidants : plusieurs réunions pour préparer l'évènement, lien avec la professionnelle : conférence envisagée en fin d'année 2025.</p>	2025
A11-23	CENTRE HOSPITALIER DU PENTHIEVRE ET DU POUDOUVRE (CH2P)	Activ'âge	27 426,34 €	<p>Il s'agit de mettre en place des ateliers collectifs d'activité physique adaptée animés par un éducateur sportif APA, en partenariat avec une association qui agit en faveur de la prévention de la Nutrition (alimentation et activité physique) à tout âge de la vie et dispose d'une expertise dans l'accompagnement des seniors et des personnes âgées.</p>	2025-2028
A11-24	CIAS LEFF ARMOR	Prévention	73 000,00 €	<p>Les groupes seront pensés de manière à pouvoir adapter au mieux sur chaque cycle, les exercices en fonction des capacités de chacun (travail de l'équilibre, prévention des chutes, renforcement musculaire, limitation des douleurs chroniques, prévention de la dénutrition, bien-être). Les équipes soignantes et d'animation collaboreront avec un éducateur APA pour faire du lien entre l'atelier d'APA et les activités de la vie quotidienne, mais aussi pour accompagner les résidents.</p>	2025-2028
A11-25	CIAS LCBC	Café des aidants	28 160,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place un café des aidants pour permettent aux aidants d'échanger et de partager avec des pairs sur la relation d'aide en général et sur ce qui se joue au quotidien avec un proche en difficulté de vie. Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont données par les animateurs. Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, où les professionnels proposent des échanges sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels d'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle...</p> <p>Le CAFE DES AIDANTS permet également de trouver des informations concernant les aides financières, les lieux-ressources, les démarches à accomplir, etc... C'est aussi un lieu qui souligne les aspects positifs de la relation d'aide et qui permet de prendre conscience des limites de l'investissement de chacun.</p>	2025-2028

A11-26	CIAS LCBC	Lien social	23 680,00 €	Il s'agit de mettre en place les ateliers qui se déroulent une fois par semaine à la ludothèque de Loudéac Communauté. Les activités sont diverses : jeu de société collectif, jeu de motricité, jeu en plein air et du petit bricolage... Pour une meilleure accessibilité, les séances sont réparties sur les trois antennes du service, chaque secteur bénéficie de 6 séances par an. Pour l'antenne de Loudéac, les ateliers ont lieu à la ludothèque et pour l'antenne de La Chèze et d'Uzel, c'est la ludothèque qui se déplace dans une salle adaptée à recevoir du public à mobilité réduite. Ces temps sont toujours accompagnés de moments de convivialité et de partage autour d'une collation. Le nombre maximum est 10 personnes par séance. Le service sollicite en amont les usagers éventuellement intéresser à participer.	2025-2028
A11-27	CIAS LCBC	Prévention Santé	6 952,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers de promotion et de prévention de la santé mentale pour développer des environnements favorisant le bien-être. Cela passe par des rencontres amicales, des activités intellectuelles (jeux , discussion), des animations basées sur des jeux de rôles... L'objectif est aussi de sensibiliser les populations à la prévention des chutes et à l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrer.	2025-2028
A11-28	CIAS SBAA	Prévention Santé	61 500,00 €	Il s'agit de mettre en place différents ateliers sur les antennes (antenne Littoral, Centre, Sud) : - Do in auto-massage : soulagement des raideurs musculaires et articulaires, amélioration de la circulation sanguine, diminution de la frilosité, 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 proposés 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.	2025-2026
A11-29	CIE ICI MEME ET LA AUSSI	Passe la parole	15 000,00 €	Il s'agit de mettre en place un parcours 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.	2025-2026
A11-30	COMMUNE DE ST CARADEC	Prévention des chutes	1 557,20 €	Il s'agit de mettre en place un atelier de prévention des chutes sur la commune qui s'adresse à tous les seniors résidant sur la commune et hors de la commune présentant un risque accumulé de chutes, aux personnes fragilisées par des maladies chroniques, des troubles de l'équilibre. Il a pour objectif de sensibiliser les seniors aux bonnes pratiques et aux précautions à prendre au quotidien en leur fournissant des outils concrets pour améliorer leur équilibre et leur mobilité. L'atelier se déroule sur une série de séances pratiques une fois par semaine entre les mois d'octobre et juin. Le nombre de places est limité à 20 participants.	2025
A11-31	CPTS DU PENTHIEVRE	Escape Game	7 340,00 €	Il s'agit de mettre en place deux animations interactives et ludiques, sous le format escape game, et d'une durée de 1h30 chacune. Il s'agit d'un outil très ludique, particulièrement cohésif, et qui reprend les mêmes mécaniques d'énigmes (observation, fouille, manipulations, cadenas, lumière UV etc...) qu'un escape game traditionnel, tout en adaptant le niveau de difficulté en fonction du profil des participants. Ces différents temps permettront aux participants d'aborder différentes thématiques en lien avec le vieillissement en bonne santé à domicile. En effet, les thématiques abordées répondent directement aux problématiques d'un premier état de fragilité, lorsqu'elles ne sont pas appliquées au quotidien.	2025-2026
A11-32	EHPAD DU GAVEL – Trébeurden	APA	13 158,00 €	Il s'agit de mettre en place deux programmes d'activités physiques adaptées (APA) : des séances d'APA classiques et des cours de boxe adaptés. Les séances seront proposées aux résidents volontaires de l'EHPAD et des places seront réservées pour des personnes extérieures. Un partenariat est en cours avec la mairie de Trebeurden afin de proposer ces séances à des habitants du secteur. Une séance est organisée par semaine, le mercredi après-midi; le groupe sera composé de 10 à 15 personnes.	2025-2028
A11-33	EHPAD DU LAUNAY – Pleubian	La Belle équipe	21 112,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers mémoriels en tricycle en vue d'un collectage sur l'histoire des lieux de vie dans la commune de Pleubian, et sur les souvenirs individuels, des ateliers « imagination et histoire » avec les enfants de l'école primaire de Pleubian, un spectacle Héritage en présence des résidents et des enfants, un atelier sensoriel, un atelier d'écriture et mise en voix et restitution du collectage et la réalisation de films.	2025-2026
A11-34	EHPAD FOYER D'ARGOAT – Ploufragan Inter EHPAD	Garder le corps en mouvement	16 764,00 €	Il s'agit de mettre en place des séances d'art-thérapie/danse-thérapie à thème dans les différents établissements avec des résidents autonomes (8 maximum), des résidents en perte d'autonomie, avec ou sans troubles cognitifs (6 résidents maximum).	2025-2026

A11-35	ASSO JOACHIM FLEURY – Broons	APA	51 831,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place au sein de chaque établissement un programme de prévention des chutes et un programme spécifique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.</p> <p>Il sera proposé 2 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.</p> <p>Un atelier de prévention des chutes d'une durée de 1h.</p> <p>Le nombre de personnes pouvant bénéficier de ces accompagnements est chiffré à 78 personnes.</p> <p>Des réunions d'information seront organisées en direction des Résidents et de leurs proches en Conseil de Vie Sociale pour sensibiliser à la prévention des chutes.</p> <p>Des actions de sensibilisation et/ou formation aux concepts d'activité physique et de sédentarité seront dédiées aux professionnels.</p>	2025-2028
A11-36	CENTRE HOSPITALIER GENERAL PIERRE LE DAMANY (EHPAD KERGOMAR) – Lannion	Miroir Miroir	8 000,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des interventions artistiques (musique, chant, jeux d'équilibre). Ce projet inclus des jeunes de la Mission Locale et des élèves de l'institut de formation d'aides soignants. Il y aura 3 périodes d'une semaine entre septembre et Décembre 2025, soit la présence de 2 artistes pendant 15 journées complètes. Chaque semaine sera un temps fort, condensé, permettant l'immersion et de rencontres. Le lien fait avec les jeunes en formation à l'IFAS (Institut de Formation d'Aides Soignants) et les jeunes de la mission Locale, permettra de créer des liens et de lutter contre l'isolement par des rencontres intergénérationnelles.</p> <p>La restitution de fin de projet sera un temps fort de partage, une mise en commun des expériences vécues entre tous les publics.</p>	2025-2026
A11-37	EHPAD KERMARIA – Plougenast-Langast	Espace Famille Partage	7 000,00 €	<p>Il s'agit de programmer à destination des familles et des proches aidants qui souhaitent s'impliquer, un "espace familles partage" autour de 6 rencontres annuelles sur 3 ans, animées par une intervenante extérieure et selon différentes formes (visite de l'établissement en poussant toutes les portes, invitation d'un intervenant extérieur, recueil d'attentes, interconnaissance etc.). Ce projet a pour objectif de s'inscrire sur 3 ans de juin 2025 à juin 2028 selon le calendrier suivant: 3 rencontres en 2025, 6 rencontres en 2026 et 2027, 3 rencontres en 2028.</p>	2025-2028
A11-38	CCAS GUINGAMP	Marche Santé	18 900,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place une activité liée à la marche qui fait partie des activités physiques les plus faciles à pratiquer. L'activité « Marché Santé » proposée par le CCAS de Guingamp cible des habitants Guingampais âgés de plus de 60 ans. Ces habitants s'inscrivent dans un dispositif de prévention en étant acteur de leur santé.</p> <p>Les séances se dérouleront chaque mercredi de 14H30 à 16H. Les circuits de marche seront étudiés et répondront aux capacités de chacun en planifiant une progression dans la difficulté.</p> <p>Trois évaluations seront réalisées durant l'année afin de prévenir toutes difficultés physiques et psychologiques. Le lien entre infirmière/aide soignant/médecin traitant sera effectif dès l'engagement du participant et sera acté et ce tout le long de l'année sportive.</p>	2025-2028
A11-39	EHPAD KERSALIC – Guingamp	Soin de soi	15 830,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des ateliers « Soin de Soi » en place basés sur l'énergie de chacun afin de développer sa propre ressource, retrouver une sensation positive de la vie. Ces ateliers se dérouleront tous les jeudis matin de 10h30 à 12h. Le groupe se composera de 12 personnes.</p> <p>Le déroulement des séances se fera à l'identique chaque semaine afin d'amener une ritualité mais surtout des repères d'exécution. Le rythme de chacun sera respecté, un accompagnement individuel possible en fonction de certains gestes.</p>	2025-2028
A11-40	EHPAD JEAN MARIE DE LA MENNAIS (LE COSQUER) – Le Quillio	APA	33 210,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des ateliers hebdomadaires de prévention des chutes et de maintien d'activité.</p>	2025-2028
A11-41	EHPAD LES CHAMPS AU DUC – St Brieuc	Ateliers Aidants	6 200,00 €	<p>Il s'agit de planifier 9 rencontres "café des aidants" entre septembre 2025 et juin 2026, à raison d'une fois par mois. Une conférence grand public en septembre 2025 de 2h sera organisée en soirée afin de sensibiliser les personnes et de faire connaître ces ateliers.</p> <p>Les thématiques abordées seront autour de :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'acceptation de l'évolution physique et psychique de son proche L'acceptation de la venue de tiers chez soi pour accompagner son proche et/ou de l'entrée en institution Maintien du lien avec son proche, maintien de sa place de conjoint ou d'enfant Maintien de la communication, sous différentes formes Maintien de sa vie sociale, de sa santé, (éviter l'isolement) Comment éviter l'épuisement, comment repérer les signes d'épuisement 	2025-2026
A11-42	EHPAD LES CHAMPS AU DUC – St Brieuc	Hortithérapie	8 456,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place d'un atelier d'horthithérapie, animé par un professionnel diplômé en horthithérapie. Les ateliers, pour suivre le calendrier des saisons des plantes, auront lieu 1 fois par mois de juin 2025 à décembre 2026 sauf en janvier et février et 1 atelier en plus en mai, juin, juillet, soit 22 ateliers sur 18 mois. Les ateliers se dérouleront l'après-midi sur une durée de 3h. Ils pourront comprendre plusieurs séquences, voire s'organiser en groupe selon les besoins et attentes.</p> <p>Les ateliers-jardinage s'adresseront à des groupes de 8 à 10 personnes accompagnées ponctuellement de proches, aidants, bénévoles.</p> <p>L'intervenante sera accompagnée d'un professionnel de l'EHPAD afin de pouvoir cibler les capacités et besoins des personnes et assurer un atelier de qualité.</p>	2025-2026

A11-43	EHPAD RESIDENCE DE L'IF – Pommerit le Vicomte	Prévention des chutes	20 738,33 €	Il s'agit de mettre en place un programme prévention des chutes pluriannuel avec une phase d'évaluation initiale et finale. Il y aura une cinquantaine de personnes pourront bénéficier de cet accompagnement. Des groupes distincts seront mis en place et bien identifiés afin de proposer des contenus de séance adapté. La fréquence des séances sera hebdomadaire.	2025-2028
A11-44	MAISON ST JOSEPH ACIS (EHPAD ST JOSEPH) – Crehen	APA	9 000,72 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers d'activités physiques adaptées (équilibre, renforcements musculaires et prévention des chutes) animés par une enseignante APA. Les ateliers se dérouleront (sur une période de 2 ans) tous les jeudis de 10h à 11h pour un groupe et de 11h à 12h pour un second groupe toute l'année (hors vacances de l'intervenante). Ainsi, Il est prévu 90 ateliers par groupe décomposés en 7 cycles de 12 séances (dont 2 séances de tests physiques : une initiale et une finale). A la fin de chaque cycle, une séance transgénérationnelle sera intégrée : séance en lien avec l'école primaire privée de la commune et la maison sport santé présente sur le territoire (MSS de l'Arguenon).	2025-2027
A11-45	GCSMS CESAMES	Les INM : Cultiver la créativité et l'engagement	43 000,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers de boxe adaptée et d'art thérapie.	2025-2026
A11-46	GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES	Ateliers Recettes	28 000,00 €	Il s'agit de mettre en place 8 cycles de 6 ateliers intitulés « 1 Heure 1 Recette » pour sensibiliser les plus de 60 ans à la nutrition de manière ludique et pédagogique. En effet, les ateliers se veulent interactifs et vont chacun traiter d'une thématique spécifique (groupe d'aliments, activité physique, épices..) dans le but d'aborder toutes les notions essentielles à connaître lors de l'avancée en âge pour préserver l'autonomie à domicile le plus longtemps possible mais aussi pour conserver ou redonner le plaisir de cuisiner et de manger en se recentrant sur ses sens grâce à la pleine conscience.	2025-2026
A11-47	GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES	Ateliers nutrition	12 010,00 €	Il s'agit de mettre en place déployer 2 cycles intergénérationnels "De la Graine à l'Assiette" dans 2 communes du département. Les actions seront à destination de seniors à domicile et de jeunes accompagnés par le SAJE 22 (Service d'Accueil de Jour Educatif), dont une antenne est à Saint-Brieuc et une antenne est à Loudéac. La mobilisation des partenaires pour la mobilisation des seniors sera à définir avec le partenaire selon ses contacts actuels, les CCAS/CIAS des communes et les structures et associations de seniors des territoires (CLIC, association de retraités..).	2025-2026
A11-48	IFPEK	Venez chez moi (adaptation logement)	5 149,00 €	Il s'agit de mettre en place des visites d'une heure au domicile des participants afin de délivrer des conseils personnalisés et/ou des préconisations sur un aspect spécifique favorisant le maintien à domicile. À la suite de ce temps, l'ergothérapeute rédige un compte-rendu établissant la marche à suivre pour réaliser le projet. L'étendue des propositions peut aller du déplacement du mobilier, au conseil et à l'achat des aides techniques ou encore en une aide aux démarches habitat pour la réalisation de travaux.	2025-2028
A11-49	KINE OUEST PREVENTION	Ateliers Aidants	8 400,00 €	Il s'agit de mettre en place 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.	2025-2026
A11-50	KINE OUEST PREVENTION	Kiné ergo	6 100,00 €	Il s'agit de mettre en place des séances collectives et nombre de 15 au total. 10 séances dédiées spécifiquement à la prévention des chutes, animées par un kinésithérapeute, sur les volets capacités physiques et conseils de santé généraux, et 3 séances dédiées spécifiquement à l'environnement et à l'aménagement du domicile, animées par un ergothérapeute. 1 séance commune à distance sera réalisée afin de faire le point sur les bénéfices de l'atelier.	2025-2026
A11-51	KINE OUEST PREVENTION	Ateliers Equilibre Permanent	27 000,00 €	Il s'agit de mettre en place des groupes et les participants réaliseront 12 séances d'une heure puis il recevra de nouveau 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. - Dans l'année, des séances complémentaires pluri disciplinaires seront réalisées par les professionnels de la CPTS et du pôle de santé : éducation à la santé, nutrition, sommeil, conseils d'aménagement du lieu de vie.	2025-2026

A11-52	KINE OUEST PREVENTION	Ateliers Périné	5 500,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place un groupe de 14 participants pour réaliser des ateliers 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 .</p> <p>Au total, le projet périnée comporte :</p> <p>1 réunion de préparation avec les partenaires + 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 hypopressif oJ4 : « Périnée et vie affective et sexuelle » + relaxation périnéale.</p>	2025-2026
A11-53	LES PETITS FRERES DES PAUVRES	Lutte contre l'isolement	15 000,00 €	<p>Il s'agit de maintenir le lien avec l'extérieur et préserver une activité de loisir, une fois par mois les bénévoles accompagner des plus dépendant au cinéma de Plérin</p> <p>Les Vendredis, deux fois par mois, une équipe de bénévoles s'organise pour proposer des temps conviviaux afin de rompre l'isolement des personnes âgées : cinéma, APA, marche...</p>	2025-2028
A11-54	MUTUALITE FRANCAISE BRETAGNE (MFB)	Café Numérique	9 792,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des ateliers adaptés aux femmes et aux hommes de 60 ans et plus qui ont déjà une connaissance et une pratique de l'outil numérique mais qui veulent aller plus loin sur le sujet.</p> <p>Les ateliers comprennent une présentation complète des types d'arnaques numériques existantes, ce que peut impliquer une arnaque (les conséquences), comment réagir en cas d'attaque numérique, quelles sont les bonnes pratiques pour s'en prémunir et quels sont les relais existants pour se faire accompagner. Des cas pratiques et petits exercices sont également prévus pour permettre aux participants-tes de les aider à repérer les indices pour les éviter et acquérir les bonnes pratiques.</p> <p>Les ateliers sont basés principalement sur les anecdotes et questions que les participants auront.</p> <p>Enfin, il est remis un livret reprenant les types d'arnaques existantes et les bonnes pratiques, ainsi que de la documentation sur le sujet.</p>	2025-2028
A11-55	MAISON DE SANTE PLURIDISCIPLINAIRE DE Créhen	Programme Equilibre	50 240,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des séances qui seront co-animées par l'E-APA et la masseur kinésithérapeute afin d'assurer la sécurité des bénéficiaires et de renforcer la qualité de l'offre. En effet, il apparaît que l'expérience faite depuis 2022 de 2 encadrants permet d'accueillir des pratiquants ayant des difficultés physiques (pathologies nécessitant une aide à la marche, risques de chutes élevés) plus importantes et de pouvoir assurer des exercices en toute sécurité et en petit groupe. Par exemple, lorsque l'enseignante APA réalise un jeu de balle en demi groupe, la kiné peut réaliser des exercices au sol.</p> <p>Il est envisagé 12 séances d'une durée d'1h30.</p> <p>La première séance est réservée à l'accueil des participants et un outil participatif sera utilisé pour mieux se connaître, ensuite l'évaluation initiale sera réalisée selon la fiche établie. Chaque participant sera évalué en individuel au sein de la séance collective. Les intervenants veilleront à la bienveillance et au respect d'autrui notamment concernant la différence de niveau.</p> <p>Au cours de cette séance, il sera demandé aux bénéficiaires les attentes du programme et les points qu'ils souhaitent aborder.</p> <p>Il est envisagé 2 sessions en 2025, puis 3 sessions sur les années 2026, 2027 et 2028.</p> <p>Il est donc prévu 11 programmes au cours des 3 années de mise en œuvre.</p>	2025-2028
A11-56	ASSO DES PROFESSIONNELS DE SANTE LIBERAUX (MSPU) Dinan	Je bouge comme j'aime	7 095,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place un groupe de 8 personnes, hommes et femmes, de plus de 60 ans. Chaque cycle contribue à l'amélioration de l'équilibre des participants : les bilans de condition physique, en début et fin de cycle, et notamment le test d'équilibre permettent de le mesurer. Ces tests sont issus du référentiel de l'ONAPS, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité.</p> <p>Deux séances hebdomadaires d'1h sont proposées au groupe. Chacune est encadrée et animée en roulement par 1 kinésithérapeute de la MSP-U.</p>	2025-2026
A11-57	ASSO DES PROFESSIONNELS DE SANTE LIBERAUX (MSPU) Dinan	La vie on ose	4 660,00 €	<p>Il s'agit de mettre en place des activités qui ont été choisies afin de prévenir certains risques spécifiques des personnes âgées isolées ou des personnes souffrant de troubles dégénératifs précoces, vivant à domicile:</p> <p>marche: prévention des chutes/mobilité</p> <p>cuisine: prévenir la perte d'appétit, la malnutrition, enrichir les repas</p> <p>jeux de société: socialisation, stimulation cérébrale, source de plaisir et entretien des fonctions cognitives</p> <p>art-thérapie: agir sur la confiance et l'estime de soi à travers la pratique d'activités créatives</p> <p>goûter dansant: partage d'un moment de plaisir, mobilité, mémoire, alimentation.</p>	2025-2026

PROJETS CFPPA 22
2025

A11-58	OFFICE INTERCOMMUNAL DES SPORTS DE LA CULTURE ET DES LOISIRS (OISCL)	Equilibre	14 177,74 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers encadrés par un animateurs qualifié et suivi par la référente de la maison Sport Santé. Les ateliers ont lieu sur les communes de Eréac, Lanrelas, Trédias, Yvignac la Tour et Broons dans des salles mises à disposition par les communes. Cible : personnes de plus de 60 ans qui ne trouvent plus leur compte dans des cours de gym tonique ou d'entretien et qui souhaitent se maintenir en forme ou tout simplement garder ou retrouver de la confiance pour tous les gestes du quotidien, la priorité étant donnée aux personnes avec des risques importants de chutes. Les ateliers ont lieu sur 5 sites à raison de 30 séances par lieu d'intervention. L'OISCL utilise le matériel qu'il a acquis au cours des années, matériel commun aux activités de santé et possède ainsi un matériel varié, nombreux et adapté à la pratique.	2025-2027
A11-59	SAPARMAN	Programme en jambe	14 400,00 €	Il s'agit de mettre en place un cycle qui va permettre aux bénéficiaires de prendre conscience de toutes les spécificités de la marche en faisant varier les séances: marche sportive où l'on fera varier le rythme par intermittence, marche résistance où l'on utilisera le mobilier communal pour y intégrer du renforcement musculaire et du travail de l'équilibre (bancs, marches, murs etc.) , marche découverte où l'objectif sera de rejoindre un monument culturel précis de la commune et marche balade où l'objectif sera davantage porté sur la discussion et la découverte des autres. Pour cette activité des podomètres seront fournis aux bénéficiaires qu'il 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.	2025
A11-60	SIEL BLEU	Estivales Sielbleusiennes	21 783,00 €	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". 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. Toutes les activités sont mises en places de manière conviviale pour faciliter les échanges avec le chargé de prévention qui pourra donner des conseils et recommandations à chaque séance.	2025-2026
A11-61	SISA DU LEFF	Atelier Bien-être ensemble en mouvement	2 800,00 €	Il s'agit d'une remise en mouvement progressive sous forme de cours collectifs (14 personnes maximum). Ces séances permettent de se remobiliser en douceur grâce à une pratique adaptée, de trouver le plaisir de bouger, de sortir de chez soi et de créer du lien social, avec comme objectif d'accompagner les participants vers une pratique régulière et durable, soit en autonomie, soit en les orientant vers des associations locales pour un engagement à long terme. Les séances sont encadrées par un enseignant APA qui veille à susciter des réactions affectives positives et à soutenir les besoins psychologiques fondamentaux des participants tels que l'autonomie, la compétence et la proximité sociale, afin de renforcer leur motivation dans l'adoption d'un style de vie actif. Les participants peuvent intégrer le programme suite à une orientation du médecin traitant, des kinésithérapeutes ou des infirmières du Pôle de Santé du Leff. Les aidants familiaux peuvent participer aux séances.	2025-2026
A11-62	TI AR VRO	Breton et bien-être	13 000,00 €	Il s'agit de 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. Une séance mensuelle régulière permet un investissement du public, à raison d'une heure à une heure trente.	2025-2026
A11-63	MUTUALITE BRETAGNE SS ACTIMUT (VYV3)	Multi-activité	12 290,00 €	L'action est réalisée en partenariat avec la chargée de mission du CLS du Pays de Guingamp, la CPTS du Tregor, la CPTS Armor Argoat, la CPTS Baie Armor et de Saint-Brieuc Armor Agglomération. Il s'agit d'une remise en mouvement progressive sous forme d'ateliers collectifs (14 personnes maximum) sur 5 sites défini en prenant en compte les besoins des partenaires. Ces cours permettent de se remobiliser en douceur avec une pratique adaptée, de trouver le plaisir de bouger, de sortir de chez soi et de créer du lien social. Afin de rendre l'offre variée, attractive et de travailler différentes habilités motrices en différents milieux, nous souhaiterions proposer sur chaque commune, 36 cours hebdomadaires d'une heure divisés en cycles de 4 séances : yoga, marche nordique, stretching, pilâtes, sports de raquette, gym équilibre, boxe, danse et le dernier cycle sera choisi par les participants, en fonction de leurs préférences. L'objectif est de favoriser la motivation intrinsèque au travers des activités qui suscitent des émotions positives, facteur fondamental d'adoption d'un style de vie actif sur le long terme.	2025-2026
A11-64	MUTUALITE BRETAGNE SS ACTIMUT (VYV3)	Parcours santé	12 710,00 €	Ce programme vise à prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées en combinant des séances d'activité physique adaptée (APA), un suivi diététique, des conseils d'aménagement de l'habitat et un accompagnement social. L'objectif est d'améliorer la santé physique, mentale et sociale des seniors, en leur permettant de maintenir leur autonomie et leur qualité de vie tout en favorisant le lien social grâce à une action collective conviviale. Cette action éducative vise à accompagner à un changement de comportement durable. Elle se compose de 4 temps avec des professionnels de différentes disciplines. Suite à une conférence de présentation du dispositif, les personnes inscrites sont invitées à participer à l'ensemble des ateliers du programme afin d'avoir accès à des conseils personnalisés sur les différentes thématiques.	2025-2026