

**Subventions attribuées dans le cadre de l'appel à candidatures sur les actions collectives de prévention 2019**

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
CCAS de Capdenac	Rester autonome dans ses déplacements en toute sécurité	Le programme se déroule en deux temps : - ateliers théoriques : 2 séances d'1h30 de révision du code de la route en petit groupe de 10 personnes abordant les évolutions du code de la route et les problèmes liés au vieillissement. - atelier pratique : une séance individuelle d'une heure de conduite avec un moniteur auto-école abordant la pratique et les habitudes de conduite	Capdenac
CSSR La Clauze	Avant'âges	Phase 1 : journée d'action collective Avant'âges : -Accueil des participants avec remise d'un passeport prévention personnalisé complété au fil de la journée par les conseils individualisés apportés par les professionnels de santé rencontrés dans chaque espace. -Apéritif découverte des espaces thématiques, présentation de la journée -Rencontre et échanges avec les professionnels -Repas équilibré : menu élaboré par des diététiciennes en collaboration avec un restaurant local pour sensibiliser les participants à l'équilibre alimentaire. - Espaces thématiques prévention : ma santé, mon équilibre, ma mémoire, ma nutrition, ma vue, mon audition, mes nouvelles technologies, mes droits, mes loisirs et sports, ma sécurité/prévention routière Phase 2 : journées d'actions collectives de prévention personnalisées : - une journée d'évaluation de la fragilité cognitive, physique, nutritionnelle et psycho-sociale - une journée d'ateliers pratiques de prévention sur les thématiques de la stimulation cognitive, de l'équilibre alimentaire et de l'activité physique adaptée	CC du Réquistanais élargi au territoire d'action du PIS
Club de l'amitié de Naussac	Autonomie des Séniors	Faire découvrir aux séniors les activités physiques adaptées permettant de toucher plusieurs axes de essentiels de la prévention. Sensibiliser à des actions de prévention santé au travers d'ateliers et conférences ayant pour objectif l'éducation santé. Amener les séniors à utiliser leur matériel informatique pour des applications autres que ludiques.	Naussac, Capdenac, Salles-Courbaties, peyrusse le Roc, Sonnac, Les Albres, Foissac, La Capelle Balaguier, Balaguier d'Olt, Causse de Diège, Villefranche
SAAD CCAS de Capdenac	Expérimentation de l'ouverture des ateliers occupationnels d'un EHPAD vers un public âgé à domicile	Créer un moment de partage et de convivialité autour d'un atelier en EHPAD.	Capdenac
SAAD CCAS de Capdenac	Cours collectifs d'activité physique adaptée comme outil de prévention santé	Cours collectifs de gymnastique douce adaptée aux besoins et attentes des personnes âgées. Transport possible pour les personnes non mobiles	Capdenac
SAAD CCAS de Capdenac	Expérimentation d'un atelier d'improvisation théâtrale	Créer un moment de partage et de convivialité autour d'une animation théâtrale. Transport possible pour les personnes non mobiles.	Capdenac
PIS Sépia	Mieux dormir avec la sophrologie	Proposer un module d'atelier sophrologie qui aura pour but d'aider les personnes de plus de 60 ans à comprendre et améliorer la qualité de leur sommeil, pour un groupe de 10 personnes maximum. Les enjeux et les bénéfices de l'intervention du sophrologue porteront sur l'amélioration de la qualité de vie du quotidien en gérant au mieux ses activités ce qui débouchera sur un vécu nettement plus positif, sur la restauration de la confiance de l'insulaire dans sa capacité à dormir (relativisation du problème et amélioration de l'image de son sommeil) et sur l'amélioration de la qualité du sommeil et du réveil.	Le territoire du PIS/SéPIA
PIS Sépia	La sophrologie pour soulager les douleurs	Mieux gérer ses douleurs chroniques liées à l'âge grâce à la sophrologie. Réduire et mieux contrôler sa consommation de médicaments contre la douleur	Luc la Primaube
Club détente de Lapanouse	Une action intergénérationnelle autour de la découverte de Brassens"	Enseignants de l'école, membres de l'association des parents d'élèves, membres du CA Lapanouse détente, professionnels de la musique du groupe D'click	Lapanouse
Familles rurales	L'université des néo-séniors durenquoise	→ activité physique hebdomadaire : deux groupes de 12 à 18 personnes (mini-maxi) avec participation financière minimale âgées de + de 60 ans. → activité artistique hebdomadaire : musique (à l'aide d'un instrument) animé par un musicothérapeute, groupe de 5 personnes maximum avec participation financière minimale. Personnes âgées de + de 60 ans →activité art créatif : deux groupes de 10 personnes maximum, séance bi mensuelles de 2h. Sans participation financière – Atelier intergénérationnel de 10 ans à pas d'âge... →réunion annuelle à thème sur la domotique, animées par un professionnel environ 10-15 personnes, sans contrepartie financière.	Durenque

<b>ARCOPRED</b>	<b>Loto santé</b>	<p>Par le Loto Santé, Arcopred souhaite inviter les seniors à jouer au loto GRATUITEMENT et à tenter leur chance pour gagner des lots (les cartons sont également fournis gratuitement).</p> <p>Sur la base d'un loto traditionnel, chaque participant détient 2 cartons (format du carton adapté aux seniors) afin de remplir la ligne ou le carton et gagner un lot.</p> <p>Sur les 90 numéros que comporte le jeu, 30 numéros correspondent à une question santé posée à l'assemblée.</p> <p>Les thèmes des questions balayent l'ensemble des domaines de prévention (chutes et équilibre, habitat et cadre de vie, bien être et estime de soi, nutrition, mémoire, sommeil, activité physique, lien social, cancers, rhumatismes etc.)</p>	<p>LAISSAC: Communauté de communes des Causses à l'Aubrac, Canton Lot et Palanges.</p>
<b>ARCOPRED</b>	<b>Ciné débat</b>	<p>Le ciné-débat est la diffusion d'un film avec une thématique spécifique qui permet une fois le film visualisé de lancer un débat avec la présence d'un intervenant (médecin ou socioprofessionnel) et d'échanger sur le thème abordé en mêlant ses propres expériences.</p> <p>3 films sont proposés avec 3 thématiques différentes :</p> <p>« Se souvenir des belles choses » : Ce débat permettra d'échanger sur toutes les questions concernant les différentes causes des pertes de mémoire.</p> <p>« Et si on vivait tous ensemble ? » : Ce débat permettra d'échanger sur toutes les questions concernant comment bien vieillir tant au niveau physique, psychologique et social.</p> <p>« Les petits ruisseaux » : Ce débat permettra d'échanger sur toutes les questions du bien vieillir au niveau psychologique et social.</p>	<p>SAINT-GENIEZ-D'OLT : Communauté de communes des Causses à l'Aubrac, canton Lot et Palanges.</p> <p>SEVERAC L'EGLISE: Communauté de communes des Causses à l'Aubrac, canton Lot et Palanges.</p>
<b>ARCOPRED</b>	<b>Multi ateliers « Bien vieillir tout un programme »</b>	<p>Arcopred propose pendant 6 semaines de retrouver de manière hebdomadaire un groupe de 10 à 15 seniors autour de différents ateliers animés par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé. Chaque atelier comprend une partie théorique et une partie pratique.</p> <p>L'atelier 2 aborde auprès d'un chef cuisinier naturopathe les secrets d'une alimentation saine, équilibrée et diversifiée.</p> <p>L'atelier 3 demande aux seniors toute leur attention puisque 2 animatrices Arcopred formées par la Carsat LR au Programme d'Activation Cérébrale de Joceline Rotrou, neuropsychiatre vont proposer aux seniors divers exercices pour faire travailler au quotidien leur mémoire</p> <p>L'atelier 4 animé par un médecin spécialiste du sport apportera conseils et motivation pour pratiquer une activité physique puis, proposera de s'entraîner sur des exercices de bases simples et utiles dans les gestes de la vie courante.</p> <p>L'atelier 5 animé par un lieutenant sapeur pompier va examiner minutieusement comment rendre son habitat sécurisé et éviter les chutes. Les seniors au travers d'une maison miniature équipée vont par équipe trouver les pièges dans toutes les pièces de la maison et proposer des solutions. L'intervenant reviendra également sur les gestes de premiers secours, comment réagir et que faire (PLS, Manipulation du défibrillateur etc.).</p> <p>L'atelier 6 animé par 2 animatrices Arcopred permettra de jouer et de tester ses 5 sens au travers d'une pluralité d'exercices et de jeux. Au travers de cette séance ludique, l'atelier est ponctué de conseils pratiques de prévention et incite les seniors à aller consulter un médecin et à se faire dépister en cas de difficultés rencontrées.</p>	<p>Saint-Laurent-d'Olt : Communauté de communes des Causses à l'Aubrac, canton Tarn et Causse</p> <p>Espalion : Communauté de communes Comtal Lot et Truyère, canton de lot et Truyère.</p>
<b>Actiphy santé</b>	<b>Programme d'amélioration de l'équilibre chez les personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile en Aveyron</b>	<p>Proposer un programme efficace et innovant de prévention du risque de chute chez les personnes âgées autonomes de 60 ans et plus vivant à domicile en Aveyron.</p> <p>Le programme de prévention de chute doit essentiellement reposer sur un travail de l'équilibre, statique et dynamique. Mais il est important d'y associer un travail :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> de renforcement musculaire</li> <li><input type="checkbox"/> de souplesse</li> <li><input type="checkbox"/> d'endurance</li> <li><input type="checkbox"/> et d'apprentissage au « relevé de sol »</li> </ul> <p>Le programme inclue des séances d'éducation à la santé. Leur but étant de sensibiliser les personnes aux conséquences potentielles des chutes et de leur permettre de reconnaître et de corriger leurs facteurs de risque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> CC du Saint Affricain</li> <li><input type="checkbox"/> CC du Rougier de Camarès</li> <li><input type="checkbox"/> CC « Larzac et Vallées »</li> <li><input type="checkbox"/> CC de Millau Grands Causses</li> <li><input type="checkbox"/> CC de la Muse et des Rapses du Tarn</li> <li><input type="checkbox"/> CC des Sept Vallons</li> <li><input type="checkbox"/> CC du Pays Belmontais</li> </ul>
<b>Actiphy santé</b>	<b>Programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour la prévention de la santé chez les personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile en Aveyron</b>	<p>Ce programme en APA, sous forme d'un cycle de 3 mois, est composé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> D'un bilan individuel de départ (1h)</li> <li><input type="checkbox"/> De 24 séances collectives (1h), à raison de 2 séances par semaines</li> <li><input type="checkbox"/> Chaque séance est reportée sur une « Fiche de suivi des activités physiques » (date, activité, intensité, durée, contexte, commentaires)</li> <li><input type="checkbox"/> D'un bilan individuel intermédiaire ou de fin de programme (1h)</li> </ul> <p>Les séances collectives sont réalisées en groupe de niveau homogène, avec un maximum de 5 personnes par groupe.</p>	<p>canton de Saint-Affrique</p>

		<p>Créer du lien social entre les générations  Rompre l'isolement  Mener des actions d'information et de prévention  Garder un lien physique avec les bénéficiaires les plus isolés  Favoriser l'entraide entre les Générations  Favoriser le sentiment d'utilité  Favoriser la stimulation par l'activité physique, intellectuelle et sensorielle.</p> <p>Il y a 6 ateliers organisés par an soit 1 tous les 2 mois.  Chaque atelier réunit 20 personnes adhérentes de l'association ou extérieur.  C'est l'occasion de permettre une rencontre, entre des personnes qui souffrent de solitude pour certains, de stimulation physique et émotionnelle et de création de liens sociaux.</p>	Villefranche et 30 kms aux alentours
<b>Séniors 12</b>	<b>Ateliers animation intergénérationnels</b>		
<b>AJ ADMR Les Myosotis</b>	<b>Les après-midi des Myosotis</b>	<p>Les animations musicales, les contes du terroir et les pièces de théâtre reprenant des bouts de vie, sont autant d'occasions de se rencontrer, de passer un moment agréable, mais également, sans le savoir, de faire travailler sa mémoire.</p> <p>Ces après-midi se déroulent en trois temps : un temps d'accueil et de visite des lieux pour les nouvelles personnes, un temps d'animation autour du chant, du conte... et pour finir, un goûter réalisé par les personnes accueillies à l'accueil de jour qui est un moment d'échanges qui nous permet de recueillir les ressentis de chacun.</p> <p>Nous proposons, avec le soutien de l'EHPAD du Val Fleury à Clairvaux d'Aveyron, d'aller chercher les personnes, isolées et/ou à mobilité réduite, à leur domicile (dans la mesure des places disponibles dans le minibus).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communauté de communes Conques Marcillac : Conques en Rouergue, Nauviale, Marcillac, Clairvaux, St Christophe, Salles la Source, Muret le Château, Mouret, Pruines, Valady, Saint Félix de Lunel, Sénergues</li> <li>• Espeyrac, Villecomtal, Almont les Junies</li> </ul>
<b>EHPAD Les Caselles Bozouls</b>	<b>Le théâtre intergénérationnel des Caselles</b>	<p>L'action est un projet multidimensionnel (ergothérapie, créativité, pédagogie, culturel, thérapeutique, travail de mémoire, social, artistique, expression orale et corporelle, écriture). Il comprend : les séances d'improvisation, les séances d'écriture du scénario, les ateliers de répétition de la pièce, la préparation des décors, la communication, l'organisation logistique, le spectacle et une séance de retour d'expérience. Personnes âgées et enfants du territoire expérimentent le théâtre. Cette action permet aux personnes âgées de continuer à participer à la vie locale en contribuant à l'enrichissement collectif et pluri-générationnel.</p>	Bozouls
<b>CCAS d'Onet le Château</b>	<b>Bien vieillir dans son environnement</b>	<p>Un atelier Agilité, composé de jeux de mémoire, logique, dextérité, d'activités physique et manuelles, d'échanges autour d'une collation, permet d'entretenir les capacités cognitives et physiques, ainsi que de développer les relations sociales. Il a lieu 2 fois par mois.</p> <p>Une initiation à la sophrologie sur 10 séances, animée par une sophrologue, permet d'apprendre à se détendre, pour favoriser le sommeil, diminuer l'anxiété et les douleurs.</p> <p>Des cours d'initiation à l'informatique pour apprendre à se servir d'une tablette numérique pendant 6 séances sur 3 mois.</p> <p>Des actions intergénérationnelles sont en projet.</p> <p>Des animations variées sont organisées deux fois par mois environ, pour favoriser les rencontres entre les personnes : visite de musées, sortie dans un parc, jeux de société à la ludothèque, chansons et accordéon, café associatif et culturel, stand prévention santé, repas à la cafétéria, exposition sur les oiseaux,...</p> <p>Voyage.</p> <p>Des modules thématiques de prévention (mémoire, sommeil, relaxation, 5 sens) sur 2 à 5 séances sont régulièrement organisés, en partenariat avec l'association Brain Up.</p>	Onet le Château
<b>UFOLEP 12</b>	<b>Activités physiques adaptées dans le plaisir et la convivialité</b>	<p>Ateliers d'activités physiques adaptées aux séniors pour favoriser la réussite, motiver la confiance, valoriser les rapports sociaux. Pour cela ils sont variés, s'appuient sur des pratiques innovantes, recherchent le jeu et le plaisir plus que la performance, la compétition ou une pratique hygiéniste du sport. Les supports choisis le sont pour leur originalité, leur accessibilité, leur adaptabilité, pour les capacités qu'ils permettent de travailler (souffle, concentration, équilibre, souplesse, renforcement musculaire, mémoire ...) sans viser la performance (curling, sarbacane, tir à l'arc, marche nordique, parachute, parcours, Kubb, scratch ball, Kin ball...).</p>	Villefranche et St Affrique
<b>Communauté de communes Lézérou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : sport adapté aux séniors</b>	<p>Des activités diverses et variées sont proposées afin d'initier les personnes à de nouvelles pratiques : tir à l'arc, sarbacane sportive, golf indoor, ateliers de prévention des chutes. Trois cycles de 10 séances de 1h30. 12 personnes par cycle. Egalement, une journée sportive de découverte de la pratique d'une activité physique adaptée?</p>	CC Lézérou Pareloup
<b>Communauté de communes Lézérou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : ateliers numériques</b>	<p>Cycles d'ateliers numériques, composés de 6 séances de 1h30, itinérants en partenariat avec la cyber-base locale le Cantou, à Arvieu.</p> <p>Thématiques abordées : les bases de l'outil informatique, le traitement de texte, télécharger une application, les mails, la photo; les services/administrations en ligne. 3 cycles de 6 personnes</p>	CC Lézérou

<b>Communauté de communes Lévézou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : Espace de rencontres et d'échanges</b>	Un espace de rencontres et d'échanges est proposé sur le territoire sur 4 sites différents au sein des résidences du Lévézou. Alrance : une journée par semaine avec participation à la mise en place du repas et aux activités, puis un goûter. Les activités : activités intergénérationnelles avec les écoles, sorties à l'extérieur, activités de mémoire, loisirs créatifs, jeux de société, ateliers de cuisine. Villefranche de Panat : ateliers de stimulation cognitive Séгур et Vezins : cuisine, gym douce-réveil musculaire, loisirs créatifs, activités intergénérationnelles, visites culturelles...	CC Lévézou
<b>Communauté de communes Lévézou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : De la graine à l'assiette</b>	Ateliers de jardinage : semis, jardin de plantes aromatiques, montage des bacs, composteur, nichoir à oiseaux, poulailler...	CC Lévézou
<b>Communauté de communes Lévézou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : Conférences</b>	Conférences-débats : droits de succession organisée avec la chambre des notaires sur Arvieu et Saint Léons pour informer les personnes sur leurs droits ; sommeil : évolutions du sommeil avec l'âge, comment mieux dormir, les insomnies...en partenariat avec le réseau de santé du Lévézou, suivie d'ateliers autour du sommeil.	CC Lévézou
<b>Communauté de communes Lévézou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : repas santé</b>	3 repas santé par an afin de sensibiliser les personnes à l'importance d'avoir une alimentation équilibrée et saine. Le but est d'allier théorie et pratique. 3 thématiques : un atelier autour de la récolte et l'initiation à la cuisine de plantes sauvages, deux ateliers avec une diététicienne avec une thématique santé (diabète, maladie cardio-vasculaires).	CC Lévézou Pareloup
<b>Communauté de communes Lévézou-Pareloup</b>	<b>Programme coordonné de 8 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : Semaine bleue</b>	Action dans le cadre de la semaine bleue : marche bleue, après-midi musicale, après-midi intergénérationnelle autour du jeu, portes ouvertes des résidences séniors	CC Lévézou
<b>Centre social de Bozouls</b>	<b>Jardin partagé</b>	Sur cette parcelle collective, chacun pourra s'impliquer et planter mais la récolte sera partagée. La concertation étant la base de ce projet, les futurs jardiniers, les bénévoles et les animatrices auront à établir les modalités du partage avant la germination de la saison 2019. 2019 est l'année à la fois de l'aménagement des nouveaux espaces dédiés au jardin partagé et le lancement de ce projet dans sa nouvelle configuration. L'étroite collaboration avec la maison d'accueil des Caselles en fait un outils de lien social intergénérationnel, accessible à tous et ouvert sur la vie du bourg.	Bozouls
<b>Centre social de Bozouls</b>	<b>L'Atelier Internet seniors</b>	Un temps collectif est proposé, la première session est programmé du 5 février au 26 mars avec pour programme : Les bases de l'ordinateur : clavier, bureau, programmes, ... enregistrer un document, créer un dossier, utiliser une clé USB, transférer des photos, les classer, les renommer, utilisation d'internet, recherche, navigation ; la sécurité sur internet, les mails, les achats, l'antivirus, ... Suite à cette séquence une suivante sera proposée en fonction des demandes exprimées et des futurs inscrits. Les seniors de plus en plus aguerrit à l'outil informatique sont également invité à participer aux ateliers programmés par l'espace numérique : * Bureautique : Réaliser un publipostage, créer une affiche, découvrir Excel, ... * Impôts : Atelier « je déclare mes impôts en ligne » * Réseaux sociaux et sécurité. Les ateliers s'achèvent par un temps d'échange, privilégiant les questions, les reformulations, les compléments d'information, l'individualisation des réponses, l'expression des besoins et la convivialité.	Territoire Bozouls Comtal
<b>Association Services Plus</b>	<b>Savoir bien vieillir ensemble</b>	La mise en place chaque semaine sur le lieu de résidence d'activités de gymnastique douce et adaptée pour les séniors.	Les résidents de chaque foyer (foyer de Drulhe – Galgan et Lanuéjous) Personnes extérieures vivant dans les communes ou zones limitrophes des foyers
<b>ASSAD</b>	<b>L'autonomie au bout du doigt avec l'ASSAD !</b>	Programme complet de stimulation multi-domaines et personnalisé sur tablettes tactiles sous forme d'atelier collectif avec une ouverture au monde numérique en abordant les domaines suivants : cognitif, nutrition, activités physiques adaptées, bien-être et estime de soi.	Bassin ruthénois et bassin espalionnais
<b>EHPAD Val Fleuri</b>	<b>Val Fleuri, carrefour socio-culturel transgénérationnel</b>	Il s'agit d'optimiser le cadre bâti exceptionnel de l'établissement. Ces espaces ont vocation à être un ouverture sur la vie extérieure où les familles, les aidants, les personnes âgées du territoire, les résidents accueillis, les habitants pourront participer aux activités et assister à des spectacles. Il s'agira de favoriser les échanges avec la population, les PA et les acteurs locaux, de développer la convivialité autour d'événements culturels, sociaux culturels et intergénérationnels, contribuer aux changements de regards portés sur le grand âge, la maladie et le handicap, de préserver l'autonomie des PA vivant à domicile le plus longtemps possible. Le projet prévoit : l'accueil de chorales et de formation musicales, stages d'artisanat d'art, des enfants du RAM, lectures publiques, activités diverses (yoga, gym douce...), accueil pour les repas du midi de PA extérieures.	CC Conques Marcillac
<b>Mairie de Rodez</b>	<b>Programme de réhabilitation par les APS par la mise en place d'ateliers d'équilibre et de prévention des chutes chez les personnes âgées</b>	1h par semaine sur 12 séances avec 12 personnes maximum par séance. La création de cet espace permet à la personne de découvrir ses aptitudes, de valoriser ses compétences corporelles mais aussi mentales et de s'engager dans une démarche de changement et de maintien physique favorable. Séance : échauffement intersegmentaire, atelier favorisant des notions sensorielles, une capacité d'adresse, d'équilibre, d'amélioration de coordination globale sur un fond sonore de musicothérapie. Fin de séance : relaxation, sophrologie.	Rodez

<b>Actisanté</b>	<b>Ateliers de prévention des risques de chutes</b>	Création d'un groupe de (8/10pers) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place de l'atelier équilibre/risques de chutes</li> <li>• Proposition d'une séance d'une heure hebdomadaire pendant 24 semaines</li> <li>• Le groupe est évalué en début et fin de cycle, (1ère et 24èmes séances)</li> <li>• Les adhérents participeront en justifiant un certificat médical « de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée » auprès de leur médecin traitant qui seront informés.</li> </ul>	Millau centre social des Causses, Baraqueville ; Rodez, Séverac le Château, Creissels
<b>Comité de sensibilisation au dépistage du cancer</b>	<b>Cuisinez sainement avec un chef aveyronnais</b>	Ateliers de cuisine dans les locaux de deux chefs aveyronnais : Chef CHAILLOU au café BRAS et Chef HONIAT à Villefranche. Préparation d'un plat prenant en compte les valeurs nutritionnelles favorables à une alimentation saine et équilibrée. Co-animation par le chef et une diététicienne pour expliquer le choix des aliments par leurs qualités, commenter le mode de cuisson et de préparation, sachant que tous ces éléments entrent en compte dans la prévention des cancers.	Villefranche de Rouergue et Rodez
<b>EHPAD Ste Anne La Primaube</b>	<b>Viellir ensemble en restant debout</b>	Il s'agit d'ouvrir certaines activités proposées par la maison de retraite à un public âgé vivant à domicile : séances de gymnastique douce, ateliers manuels divers, ateliers cognitifs, atelier chant, ateliers nutrition santé, activité physique adaptée, sophrologie	Luc la Primaube
<b>PIS Réseau Gérontologique Sud Aveyron</b>	<b>Les bienfaits de l'activité physique adaptée</b>	Conférence de sensibilisation sur les comportements sédentaires, promotion des différents comportements favorables à une bonne santé, pathologies développées par un comportement sédentaire Atelier échauffement et retour au calme Débat sur les points positifs et les points à améliorer avec et pour les personnes	Bassin millavois
<b>ADMR</b>	<b>PRECO@DOM avec l'ADMR DE L'AVEYRON : Les bienfaits du numérique au fil du temps.</b>	mise en place d'« Ateliers Collectifs Individualisés de type Multi-domaines » avec support numérique de type tablette avec un protocole d'évaluation dans le cadre du maintien à domicile. Les domaines concernés par les actions sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>• La stimulation cognitive</li> <li>• L'activité physique &amp; Bien-Être</li> <li>• L'éducation nutritionnelle</li> <li>• L'estime de soi</li> <li>• La vie quotidienne</li> </ul>	Rignac et La Caselle (secteur de Villefranche de Rouergue)
<b>PIS du CS du Plateau de Montbazens</b>	<b>Atelier informatique adapté aux séniors</b>	Ateliers informatiques proposés sous forme de modules en fonction du retour des questionnaires émis. Une fois par mois, une demi-journée "comment résoudre mes petits tracas du quotidien avec mon ordinateur ou ma tablette ?" Module de traitement de texte	Territoire PIS
<b>PIS du CS du Plateau de Montbazens</b>	<b>Un après-midi autour d'activités communes personnes âgées et enfants</b>	Ateliers avec des enfants et des séniors : activités artistiques, activités jeux de société, activité culinaire,	Territoire du PIS
<b>UDSMA</b>	<b>Les chemins de l'art</b>	Ce projet permet de stimuler la mémoire et lutter contre l'isolement. Il consiste à utiliser l'art et la culture comme outil de médiation pour réveiller les sens et redécouvrir les sensations parfois perdues. Intervention d'une artiste qui travaille sur les différents registres sensoriels et plus particulièrement le toucher pour développer à nouveau un éveil artistique et apprendre à "voir" différemment. Projet associé aux musées Soulages et Fenaille	Agglomération du Grand Rodez
<b>Rencontres à la campagne</b>	<b>CINE-S-ÂGES</b>	Dans le cadre de ce projet, les rencontres... à la campagne proposent des rendez-vous alliant projection de films, atelier de médiation corporelle et collation. En 2019, 3 après-midi seront organisées et ouvertes à tous les publics. Un service de transports sera mis à disposition pour faciliter la mobilité des personnes âgées qu'elles soient en institution ou à domicile. Un accompagnement physique et ajusté aux différentes situations sera mis en place par les membres de l'association en partenariat avec les animatrices des EHPAD et les intervenants ADMR. Le cinéma fait appel à tous les sens et aussi au corps en activant par exemple la mémoire procédurale. L'atelier libre de médiation corporelle viendra conforter l'expérience, valoriser, rassurer, révéler des potentialités en introduisant des exercices simples à visée informative : - soutien à l'autonomie motrice - renforcement du bien-être corporel - connaissance de soi Le travail portera sur la proprioception, la fonction posturale, la régulation tonique, les chaînes d'appui et la gravité. Les différents acteurs médico-sociaux seront informés du contenu de l'atelier afin de ne pas risquer d'être délétère mais au contraire d'être si possible l'objet d'une complémentarité efficace.	Les résidents des EHPAD, les résidents de la MARPA du territoire de Rieupeyroux et les bénéficiaires du service de l'ADMR

<b>CODEP EPGV 12</b>	<b>Les seniors bougent en Aveyron, programme « bien vieillir » suite des ateliers « sport santé seniors » (3S)</b>	<p>Atelier 3 S : Proposer des ateliers sport santé composés de 5 séances d'activités physiques adaptées et de 2 conférences.</p> <p>Une conférence abordant les thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du vieillissement et du bien vieillir (habitat, sommeil, médicaments, sexualité...)</li> <li>• De l'alimentation.</li> </ul> <p>Les 5 séances d'activité physique sont basées sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La découverte et la pratique d'activités physiques adaptées et diversifiées,</li> <li>• Le passage de tests de condition physique</li> <li>• Des questionnaires sur l'hygiène de vie, la santé perçue et la vigueur</li> </ul> <p>Elles visent à travailler la mémoire, l'équilibre, le renforcement musculaire et la marche et sont encadrées par des professionnels de l'activité physique du public sénior.</p> <p>Programme « bien vieillir » : Cette action permet d'aider financièrement et humainement, les associations accueillant des ateliers seniors à ouvrir un programme « seniors bien vieillir ». Il est proposé sous forme de séance d'une heure hebdomadaire de gym seniors adaptée durant la saison sportive 2018/2019.</p> <p>L'animateur aborde dans ce programme la thématique de la prévention des chutes par des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et l'apprentissage du relevé du sol. Des exercices faisant appel à la mémoire y sont proposés, mais également des exercices développant la capacité respiratoire et la souplesse des pratiquants, afin de se sentir plus à l'aise et alerte dans la vie quotidienne.</p>	Villefranche de Rouergue, La Rouquette, Carayac, Pont les bains, Marcillac, Balzac, Saint Cyprien, Rodez, Rignac, Bournazel, Camarès, Rieupeyroux, Capdenac, Le Vibal, Onet le château, Montbazens, Selzins, Decazeville, Pont de Salars.
<b>CCAS Rodez</b>	<b>Séjour seniors</b>	Voyage permet de créer du lien social, rupture avec le quotidien et découverte culturelles et touristiques, revaloriser les seniors en les rendant acteurs tout au long du voyage, prévenir la perte d'autonomie grâce à une mobilisation physique et intellectuelle.	Rodez
<b>CCAS Rodez</b>	<b>Gymnastique et pilates</b>	Améliorer la qualité de vie pour prévenir les difficultés de santé liées à l'inactivité, maintien de la fonctionnalité musculaire et articulaire.	Rodez
<b>ADAR</b>	<b>Les seniors acteurs de leur santé</b>	Ateliers pratique de l'activité physique à tout âge et nutrition santé seniors : bien dans son corps, bien dans sa tête ; pas de repos pour la fourchette ; bouger, c'est important pour la santé ; faites de vieux os ; exercices quotidiens pour garder la forme ; je préserve mon capital santé	Aubin, Cransac, Decazeville, Firmi
<b>Centre social du plateau de Montbazens/RAM</b>	<b>Ateliers intergénérationnels</b>	Ateliers sensoriels, créatifs (musique, peinture, activités manuelles, lecture d'albums, contes, cuisine...). La régularité des ateliers permet de créer des liens entre les résidents, les assistantes maternelles et les enfants.	Montbazens
<b>PIS des Causses à l'Aubrac</b>	<b>Actions de prévention et de promotion de la santé Découverte de la musique classique » avec l'Association « Renaissance du Vieux Palais d'Espalion » Pep's Eurêka</b>	<p>1-) « Actions de prévention et de promotion de la santé » : Le Point info Seniors a été sollicité par l'association ARCOPRED pour mener à bien différents projets sur le territoire. L'objectif est de proposer des actions de prévention pour favoriser le maintien à domicile des seniors. Ces ateliers offrent l'opportunité d'aborder différentes thématiques telles que la santé, la nutrition, l'habitat, la mémoire, les relations sociales... de façon très ludique et conviviale.</p> <p>2-)« Découverte de la musique classique » : L'action est programmée sur 3 jours (du 18 au 20 avril) et se déroulera en 2 temps. Tout d'abord des « ateliers médiation » (initiation à la musique classique, découverte des instruments, échanges avec les musiciens) seront délocalisés sur 4 lieux du territoire. Pour permettre au plus grand nombre de participer à ces ateliers culturels, la délocalisation est essentielle. Afin de clôturer ces ateliers, un grand concert sera proposé à la fin des 3 jours.</p> <p>3-) Pep's Eureka : C'est un programme qui intègre la mémoire dans un concept général de bonne santé cognitive et psycho-sociale. Il ne cible pas uniquement la mémoire mais le « bien-être » en général et le « mieux vivre ».</p>	Communauté de Communes des Causses à l'Aubrac
<b>Compagnie La Mezcla</b>	<b>« Seniors ? Et alors ! »</b>	<p>Un spectacle pilote innovant, écrit et joué par un groupe de seniors volontaires, porteurs de débats, de changements, d'une énergie liée aux besoins d'un monde en transition qui remet en question ses schémas d'interactions sociales. Qui pourrait parler des seniors, mieux que les seniors eux-mêmes ? L'énergie du collectif, familière aux jeunes générations, est ici transmise aux seniors, pour davantage d'ouverture, de rencontres et de possibles autorisés.</p> <p>Poursuite des ateliers de théâtre hebdomadaires « Seniors ? Et alors ! » et « Bakou et les adultes », spectacle jeunesse, avec la troupe de seniors Spectacle « Seniors et alors ? »</p> <p>Spectacle « Bakou et les adultes » : lectures publiques / Spectacle en scène La Baleine</p> <p>Médiations artistiques avec de nouveaux seniors</p> <p>Médiations entre seniors et jeunes</p>	Rieupeyroux et rayonnement du Centre Culturel Aveyron Ségala Vialour + Naucelle Onet-le-Château/ Quatre Saisons + Costes rouges Pont de Salars et communauté de communes du Lévezou
<b>FACE Aveyron</b>	<b>Cividom, une équipe de jeunes motivés pour accompagner nos aînés isolés</b>	Mise en place d'ateliers collectifs suite à un entretien individuel. Programme pédagogique ANISEN (parcours d'autonomie multi-domaines) : ateliers cognitif/nutritif et dextérité, activité gym douce et bien-être	Naucelle, Laguiole, Sébazac, Bozouls
<b>Secours Catholique – Caritas France Délégation Tarn-Aveyron Equipe locale de Baraqueville</b>	<b>Allo ça roule en Ségala</b>	<p>L'objectif est de proposer un service de "dépannage-transport" à destination de personnes isolées et vulnérables pour leur permettre d'assurer des déplacements importants de leur vie quotidienne : faire une course, se rendre à la pharmacie ou à un rendez-vous médical, visiter un ami ou se rendre à des obsèques... etc.</p> <p>Au-delà du service rendu, « Allo ça roule en Ségala » a aussi pour objectif de recréer du lien social et de rompre l'isolement de ces personnes car un trajet est propice aux échanges. L'équipe espère que ce temps gratuit passé entre le conducteur et le passager sera une occasion de sortir de l'isolement.</p> <p>Nous prévoyons de réaliser autour de 15 trajets par mois.</p>	Baraqueville, Colombiès, Moyrazes, Boussac, Gramond, Manhac, Camboulazet

<b>Centres sociaux de Millau</b>	<b>Voy'âgeons</b>	Séjour à Toulon. Permettre aux séniors de gagner en autonomie, encourager les prises d'initiative, permettre de réaliser plus de démarches pour contribuer à la réalisation du projet.	Millau
<b>Centre social du Laissagais</b>	<b>Ateliers échange de savoirs</b>	L'animatrice famille organise des ateliers intergénérationnels autour de la cuisine, ce qui répond à une demande des habitants du territoire. Les participants élaborent le repas en échangeant trucs et astuces. A la fin, ils partagent le repas et enrichissent leurs échanges de savoirs	Secteur du laissagais
<b>La Grande Famille</b>	<b>Bien-être corps et esprit</b>	Toutes les semaines, hors vacances scolaires, une infirmière diplômée en enseignement du Qi Gong proposerait aux personnes âgées une heure de bien-être.	Communes du Nord Aveyron
<b>GCSMS Solea</b>	<b>Réentrainement à l'effort, augmentation du périmètre de marche et prévention des chutes en milieu extérieur pour les personnes âgées en EHPAD.</b>	Mise en place de séances d'APA au sein de chaque établissement (17 établissements) par un professionnel en APA titulaire d'un diplôme master 2 « STAPS Santé » ou équivalent. <input type="checkbox"/> Nombre de Séances d'APA : 12 à 15 séances <input type="checkbox"/> De 10 à 15 personnes âgées / séance <input type="checkbox"/> Public de plus de 60 ans (40% de non bénéficiaires APA) <input type="checkbox"/> Personnes présentant toutes un périmètre de marche diminué et des troubles de l'équilibre. <input type="checkbox"/> Diagnostic d'inclusion : Test 6 minutes marches diminué et Test "Get up and Go" > 20s	Département
<b>ADMR d'Entraigues</b>	<b>Animations collectives pour la prévention de la perte d'autonomie et développement du lien social</b>	Chaque mois est proposée : une sortie sur une commune en lien avec les activités traditionnelles, les fêtes, les circuits de balades, les souhaits culturels. Une diététicienne animera des conférences sur l'alimentation et le bien-être. La recherche d'activités en lien avec les écoles. Organisation d'une résidence d'artiste professionnelle impliquant les usagers avec des ateliers théâtre, labo photo, création d'ombres et marionnettes...	Golinhac, Espeyrac, Entraigues, Le Fel, St Hippolyte
<b>Parenthèse d'Alois</b>	<b>Développement et diversification d'activités favorisant le bien-être et l'estime de soi au sein de l'espace d'accueil et d'activités dans une démarche collective de prévention des pertes d'autonomie</b>	Les activités collectives ont lieu les après-midis de 14h à 17h et sont encadrées par les intervenants extérieurs. Organisation de groupes d'activités : présence des accueillis, de personnes extérieures selon les activités (poterie par exemple pour la première expérience en début d'année) Présence des 2 salariées qui assistent l'intervenant, servent de repères, et de par leur connaissance des personnes accueillies, peuvent intervenir en palliatif ou diversion si le besoin s'en fait sentir. Présence possible de bénévoles pour des activités extérieures. La participation des aidants est possible afin d'apprécier l'attitude de leur proche aidée parfois différente de celle rencontrée au domicile. Ils peuvent dans certains cas être le témoin de capacités qu'ils avaient crues définitivement perdues chez leur proche.	St Affrique
<b>Santé vous bien</b>	<b>Santé vous bien</b>	Il s'agit de préserver la santé des séniors en leur proposant des séances collectives d'activités physiques adaptées encadrées par une professionnelle diplômée et formée à l'APA et à la personne vieillissante. Mobilisation générale des articulations, renforcement musculaire, stimulation du système cardio-vasculaire, l'équilibre, la coordination, travail de souplesse et d'étirement.	Montbazens, Decazeville, Sauveterre de Rouergue, Galgan, Drulhes, Lanuejols, Vaureilles, Villeneuve, Flagnac, Decazeville, Capdenac
<b>PETR Syndicat mixte du Lévézou</b>	<b>Animation Sport 60+</b>	Ateliers sous forme de cycles "Prévention et adresse" : tir à l'arc : notions de gainage, contractions spécifiques, concentration sarbacane : posture et équilibre, travail de respiration golf indoor : travailler la dissociation segmentaire	Lévézou
<b>Plateforme d'accompagnement et de répit Le Soleil du Causse</b>	<b>11 avril 2019, journée mondiale de la maladie de Parkinson : se rencontrer pour mieux connaître et mieux vivre avec la maladie. Conférence-rencontre autour de la maladie de Parkinson</b>	Dans le cadre de la journée mondiale de la maladie de Parkinson, le 11 avril 2019, organisation d'une journée événement de déroulant en 2 temps : 1. Déjeuner de travail entre la délégation France Parkinson Tarn&Garonne et l'équipe de la plateforme Le soleil du Causse : formalisation des modalités du partenariat, projet de création de création d'une délégation aveyronnaise de France Parkinson 2. Conférence gratuite ouverte au public : <input type="checkbox"/> Dr Falguières : Parkinson : quelles perspectives thérapeutiques pour une meilleure qualité de vie ? <input type="checkbox"/> Catherine Mayoli : chant, orthophonie et Parkinson <input type="checkbox"/> Alexandre Lefevre – SIEL BLEU : gym douce et Parkinson <input type="checkbox"/> Chorale de France Parkinson <input type="checkbox"/> Echanges avec le public <input type="checkbox"/> Goûter de l'amitié	Villeneuve d'Aveyron
<b>CCAS de Saint Affrique</b>	<b>Ateliers de prévention</b>	Ateliers prévention des chutes : améliorer les réflexes, maintenir la mobilité des articulations, travailler en équilibre Automédication et bonne prise des médicaments : atelier assuré par une pharmacienne Animation contes franco-occitan Jeux intergénérationnels Intervention ADIL rénovation énergétiques droits, devoirs, aides Intervention gendarmerie Prévention routière cambriolages et arnaques Découverte et sensibilisation à l'informatique Ateliers cuisine	Saint Affrique

CCAS de Saint Affrique	Rencontres intergénérationnelles	Après-midi durant la semaine bleue : échanges entre les lycéens du Lycée Vaxergue et les PA, spectacle sur les danses traditionnelles	St Affrique
CCAS de Saint Affrique	Sortie Ciné	2 sortie cinéma par an : une pendant les fêtes et une en juin. Un service de transport est proposé gratuitement.	St Affrique
Centre culturel Aveyron Ségala Viaur	Mon voisin retraité brûle les planches – Acte IV	L'ACTE IV de l'action « Mon voisin retraité brûle les planches » verra l'aboutissement d'une démarche commencée en juin 2017 qui a mis en évidence les attentes de notre public senior pour une proposition autour d'une pratique théâtrale innovante : c'est-à-dire où la représentation ne serait pas le but final mais plutôt une possibilité motivante d'acquérir des savoirs nouveaux, de bousculer leurs habitudes, de confronter leurs expériences... 1/ L'atelier hebdomadaire L'objectif cette année de l'atelier hebdomadaire (démarré début 2018), est de donner les moyens et les ressources aux participants de créer un spectacle original où chacun d'eux pourra apporter et exprimer – à quelque niveau de « jeu » qu'il se trouve - sa personnalité, son expérience de vie, ses envies, ses rêves... 2/ La scène ouverte La 3ème édition est déjà prévue en fin d'année comme les deux précédentes. Elle sera l'occasion pour l'atelier théâtre de présenter le résultat de son année de travail. 3/ L'outil radio Nous envisageons cette année leur participation à des mini-scènes radiophoniques, préenregistrées et/ou jouées en direct, lors de la journée de diffusion 2019 (date à préciser) de Radio sans Fréquence.	Communauté de Communes Aveyron Bas Ségala Viaur
CCAS de Baraqueville	Conscience et mouvement du corps	Dans la continuité de 2018 : conforter les acquis dans la gestion du stress, du sommeil, des mouvements et de la douleur pour limiter la sédentarité, retrouver bien-être et confiance. Mouvements et travail de respiration consciente, travail d'attention et de concentration	La Primaube
CCAS de Baraqueville	Je trace ma route	Accompagner chaque participant pour qu'il continue à rester mobile tout en privilégiant la sécurité. 2 phases : actualisation des connaissances du code de la route et mise en pratique sur un véhicule agréé à double commande	Baraqueville
Association MIDI-PYRENEES Prévention (M2P)	PARCOURS VITA Santé+ PARCOURS VITA Santé	Le déroulement des parcours de prévention s'articule autour de : - L'animation d'une conférence sur la question du bien vieillir. Cette conférence est ouverte très largement aux retraités du secteur - La participation à un bilan individuel de prévention (pour le parcours VITA Santé+) sur inscription suite à la conférence - La participation à 2 ateliers de prévention sur inscription suite au bilan de prévention et / ou suite à la conférence - L'incitation à poursuivre une activité pérenne au sein des structures locales.	Millau, Laguiole, St Come d'Olt, Montbazens et communes limitrophes
Association MIDI-PYRENEES Prévention (M2P)	9 programmes « J'équilibre ma forme »	Un programme de 50 h de pratique soit deux séances d'une heure par semaine pendant 25 semaines. Le programme se décompose de la façon suivante : - 2 séances de tests et d'évaluation, l'une en amont pour une meilleure prise en charge possible des participants et l'autre en aval pour évaluer leur progression et les effets du programme, - 25 séances collectives de 1H réalisées en salle sous la responsabilité de l'animateur, - 25 autres séances réalisées à domicile par chaque participant à l'aide de fiches ressources, - une séance de prise en charge individuelle à domicile en présence de l'animateur pour favoriser et faciliter l'implication des participants dans la réalisation de la séance à domicile (durée 1H déplacement + intervention). - 5 séances d'éducation pour la santé de 30 minutes.	Sud Aveyron sont ciblées : Saint Rome de Tarn, Montlaur, St Rome de Cernon, St Félix de Sorgues, Fondamente, Saint Georges de Luzeçon, Rebourguil, Belmont, Camares Sur le Pays Segali : Baraqueville, Naucelles, Colombiès, Rieupercoux, Sauveterre de Rouergue.
EHPAD Jean XXIII	Ateliers saveurs de l'âge	ateliers culinaires organisés 2 fois par mois : la diététicienne apportera la connaissance des besoins en nutrition d'un corps vieillissant avec une base écrite dans le livret de recettes, en développant les caractéristiques nutritionnelles d'un produit utilisé dans les recettes du jour ; la psychogérontologue donnera des astuces pour continuer à prendre du plaisir à cuisiner et maintenir le lien social ; le cuisinier, spécialisé sur la problématique des seniors, animera la fabrication des plats suffisamment riches en apport nutritionnel pour prévenir les risques futurs de dénutrition.	Agglomération ruthénoise



<b>EHPAD Jean XXIII</b>	<b>Culture &amp; Développement personnel des Seniors</b>	<p>La résidence Jean XXIII souhaite proposer un environnement enrichi aux seniors vivants à domicile par des activités nouvelles et animées par des professionnels.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Art-thérapie : accueil mensuel de personnes extérieures à l'établissement pour bénéficier d'une séance d'art-thérapie (support utilisé : l'art plastique)</li> <li>- Musicothérapie : accueil mensuel de personnes extérieures à l'établissement pour bénéficier d'une séance de musicothérapie (support utilisé : chorale intergénérationnelle, instruments de musique, avec la participation des élèves du Conservatoire à Rayonnement Départemental de l'Aveyron)</li> <li>- Chorale : accueil bimensuel de personnes extérieures à l'établissement pour participer à la chorale « Chantons ensemble » (support utilisé : chansons d'hier et d'aujourd'hui, instruments de musique)</li> <li>- Qi gong : accueil hebdomadaire de personnes extérieures à l'établissement pour bénéficier d'une séance d'activité physique adaptée (support utilisé : qi gong)</li> <li>- Gym adaptée : accueil hebdomadaire de personnes extérieures à l'établissement pour bénéficier d'une séance d'activité physique adaptée (support utilisé : gym douce)</li> <li>- Activités intergénérationnelles : accueil bimensuel de personnes extérieures à l'établissement pour bénéficier de temps d'échange avec les élèves du collège Jean Moulin de Rodez (visites de musées, atelier culinaire, partage de savoirs et création d'un recueil, animation radio avec deux journalistes de Radio Temps Rodez et la radio amatrice du collège).</li> </ul>	Agglomération du Grand Rodez
<b>Mairie Bertholène</b>	<b>Activités physique adaptées pour les Seniors</b>	<p>Cours hebdomadaire de 1h le mercredi matin.</p> <p>Différentes activités sont réalisées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gym douce</li> <li>- Souplesse</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Travail d'endurance</li> <li>- Relaxation</li> <li>- Motricité fine</li> <li>- Gym Mémoire</li> </ul>	Bertholène
<b>PIS Rebecca</b>	<b>Qu'est ce qu'on mange aujourd'hui?</b>	<p>6 ateliers : comprendre les étiquettes, alternatives aux produits laitiers et découverte de nouveaux produits, fruits et légumes exotiques, le poisson, alternatives au sucre/huile, varier l'alimentation. Création d'un mini-potager</p>	CC Monts Rances et Rougiers
<b>PIS Sénior Réquista et association Kalbeni</b>	<b>Jar(t)din'âges... Tous au Jardin !</b>	<p>Ateliers sur le thème du jardin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 ateliers de création (type épouvantail), avec la technique du Land Art : création collective, avec des objets de récupération et des objets naturels sur les communes, animée par un artiste professionnel (10 groupes environ). Un atelier tous les quinze jours d'octobre 2019 à février 2020.</li> </ul> <p>En parallèle, atelier(s) de création et de partage proposé(s) aux enfants du centre de loisirs et/ou des écoles pour les sensibiliser à l'approche éco-responsable et leur donner envie de jardiner. Les seniors seront conviés à cet atelier, afin de favoriser la transmission et le partage, notamment sur les secrets du jardin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ½ journée de partage et conseils regroupant plusieurs communes, avec déplacement en bus (avec remise d'un kit Jardiner en sécurité) : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Atelier « jardinage facile et sans douleur » : maintien de l'activité physique, prévention du risque de chute et conseils sur l'aménagement du jardin, animé par un kinésithérapeute / ergothérapeute + visite d'un jardin et mise en situation.</li> <li><input type="checkbox"/> Partage et échange d'expériences et de savoirs faire sur les astuces du jardin, avec participation des résidents de l'EHPAD.</li> </ul> </li> </ul>	Auriac-Lagast, Connac, Durenque, La Selve, Lédergues, Réquista, Rullac-St-Cirq, St Jean Delnous, Brasc, Montclar, élargi aux communes de Brousse le Château, Lestrade et Thouels.
<b>Siel Bleu</b>	<b>Découverte des Activités physique adaptées</b>	<p>Un cours de 1h30 hebdomadaire, alliant différents thèmes : gym douce, équilibre, souplesse, relaxation, cognition, motricité fine et travail cardio-musculaire.</p> <p>Une séance est composée d'un échauffement qui balaye le corps entier, d'un corps de séance correspondant au thème de la séance et d'un retour au calme avec des étirements.</p>	Montbazens
<b>Siel Bleu</b>	<b>Découverte des Activités physique adaptées - Cours collectifs</b>	<p>Conférence sur les bienfaits de l'activité physique adaptée (APA) puis inscription au programme</p> <p>Mise en place de 6 conférences (une dans chaque commune visée)</p> <p>La conférence permet d'informer les personnes de notre action, de les sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique adapté et de réaliser les inscriptions pour mettre en place le programme. Mairies, clubs et presse locale sont toujours informés de nos actions; ils sont une aide très précieuses...</p> <p>Conférence sur les bienfaits d'une pratique physique adapté à tous les âges de la vie et aux pathologies qui en sont liées.</p> <p>Le programme débute 1 à 2 semaines après la conférence. (Réservation des salles en amont)</p> <p>Etape 2 Programme "découverte des APA en cours collectifs"</p> <p>6 programmes seront mis en place pour 6 groupes différents</p> <p>Mise en place de 16 séances d'activités physiques adaptées toute les semaines à raison d'1h30 (sauf en séance 2 et 15, lors des évaluations, les séances durent 2h)</p> <p>8 à 15 personnes par groupe</p>	Pierrefiche, Espalion

<b>PIS_ACGSA</b>	<b>Alimentation, santé, convivialité : des facteurs contre la dénutrition</b>	Les ateliers : permettre aux personnes d'approfondir leurs connaissances sur la nutrition à travers les ateliers animés par une diététicienne, permettant aussi de sensibiliser aux divers facteurs de dénutrition : qu'est ce que le plaisir de manger ? la dénutrition de quoi parle t-on? Les repas santé : abordant un thème de santé en lien avec la nutrition	PIS ACGSA
<b>EHPAD du Vallon</b>	<b>Art thérapie et Culture</b>	Ateliers d'art thérapie, encadrés par Florian MELLOUL, artiste peintre et plasticien : création (peinture, argile, collage, dessin), temps d'échange autour des créations	Salles la Source
<b>EHPAD du Vallon</b>	<b>Tous en forme</b>	Mise en place d'ateliers d'APA, encadrés par SIEL BLEU : gym douce, motricité fine, cognition, équilibre, relaxation, travail cardio-musculaire	CC Conques Marcillac
<b>EHPAD du Vallon</b>	<b>Les bienfaits de la zoothérapie</b>	Atelier médiation animale : faire intervenir un animal soigneusement sélectionné et entraîné, encadré par un professionnel spécialisé, auprès d'une ou plusieurs personnes dont les besoins ou pathologies ont été préalablement ciblé, afin de susciter des réactions favorisant leur potentiel cognitif, psychologique, physique et social. C'est un complément à l'intervention du professionnel de soin. Elle tente de favoriser le lien social.	Salles la Source
<b>EHPAD Bellevue Decazeville</b>	<b>L'autonomie au bout du doigt</b>	Approche multi-domaines centrée sur la PA afin de retarder l'âge d'entrée en dépendance. Ateliers cognitif, nutritif, dextérité, APA	Decazeville
<b>Espace répit Arc en Ciel</b>	<b>Stimulation cognitive et intellectuelle dans le cadre préventif du maintien à domicile</b>	Proposer des activités de stimulation intellectuelle et cognitive sous forme d'ateliers thérapeutiques et de sorties touristiques les mardis et jeudis après-midi	Bassin villefrancois
<b>PFR Les Cheveux d'Ange</b>	<b>Montessori et APA</b>	La mission sera d'identifier les besoins des habitants des résidences des Fleurines et Les Cheveux d'Ange, afin de proposer des programmes d'activités physiques adaptées répondant au mieux aux capacités préservées et aux besoins de chacun. Programmation en Gym d'entretien Adaptée et programmation prévention des chutes	Millau
<b>Mutualité Française Occitanie</b>	<b>Seniors : Bien-être dans l'assiette et énergie au quotidien!</b>	8 séances par territoire soit au total 32 séances : Atelier 1 : Situer son niveau d'activité physique au regard des recommandations Atelier 2 : Alimentation et santé pour les seniors (animé par une diététicienne). Atelier 3 : Equilibre et stabilité (animé par un coach sportif ou un enseignant en activité physique adaptée). Atelier 4 : Rapidité d'exécution, coordination, mémoire (animé par un coach sportif ou un enseignant en activité physique adaptée). Atelier 5 : Mise en mouvement (1) (animé par un coach sportif ou un enseignant en activité physique adaptée). Atelier 6 : Mise en mouvement (2) (animé par un coach sportif ou un enseignant en activité physique adaptée). Atelier 7 : Lecture des étiquettes alimentaires (animé par une diététicienne). Atelier 8 Alimentation et activité physique : Un couple indissociable (animé par un coach sportif ou un enseignant en activité physique adaptée et une diététicienne).	Laissac, Vabres l'abbaye, Millau, Rodez
<b>Mutualité Française Occitanie</b>	<b>Bien être au naturel</b>	Organiser 4 cycles de 4 ateliers sur l'utilisation des plantes pour le bien-être pour les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile ; Initier à la création de baumes, masseras, sirop ; Mettre en place un atelier de réalisation de produits d'entretiens écologiques qui ne soient pas nocifs pour la santé ; Réaliser une marche botanique.	Saint-Affrique ; Réquista ; Rodez et Saint-Côme-d'Olt.
<b>EHPAD Saint Joseph</b>	<b>Le Vallon en voix</b>	Activités culturelles intergénérationnelles en lien avec la musique, le chant et la réminiscence mémorielle. Activités en lien avec la psychophonie (méthode d'harmonisation par la voix) Activités culturelles et lien social	Entre Causse et Vallon
<b>Brain up</b>	<b>Gymnastique cérébrale : Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir</b>	L'action vise à donner les moyens à chaque participant : - D'exercer ses principales fonctions cognitives ; - D'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne - De connaître les conseils pratiques pour savoir prendre de son cerveau 6 modules « Mémoire », chacun composé d'une conférence de 2 heures et d'un atelier de 5 séances de 2 heures	cantons de Rodez, Marcillac Vallon et/ou Salles la Source et Villefranche de Rouergue
<b>Comité de l'Aveyron de RUGBY à XIII</b>	<b>PLUS D'AUTONOMIE AVEC SILVER XIII équilibre</b>	Mise en place d'un programme d'activités physiques collectives avec ballon ovale pour la prévention primaire des chutes et des troubles liés à l'équilibre des séniors de plus de 60 ans et prolonger ainsi l'autonomie des séniors par l'acquisition de réflexes. La mise en place de ces activités procure un plaisir immédiat au participant sénior qui devient acteur au sein d'un groupe de seniors et communique avec ses camarades en lui adressant le ballon Ovale C'est une activité physique, adaptée et ludique utilisant le matériel et certaines techniques du rugby à XIII. Le pas de rattrapage de la chute correspond à la réalisation du tenu, qui est une spécificité de la discipline et l'acte de remise en jeu du ballon une fois qu'un joueur a fait une progression sur le terrain.	Villefranche de Rouergue, Villeneuve, Foissac, et Rieupeyroux.
<b>PIS Comtal Lot et Truyère</b>	<b>Séniors : je fais le point sur ma conduite</b>	Cette action se déroule sur une journée. Divers ateliers : remise à niveau du code de la route, 20 minutes de conduite avec un moniteur, test de vision, test d'audition, simulateur d'alcoolémie	PIS Comtal Lot et Truyère