

Appel à candidatures Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 2021

Nom du porteur	Nom de l'action	Description du projet	Territoire
Corentin DAVY ActiPhy Santé	Programme d'Activité Physique Adaptée (APA) collectif pour la prévention de la santé chez les personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile en Aveyron	En fonction du profil et des objectifs de santé de chacun, de nombreuses activités physiques et sportives sont proposées. Telles que la marche, la gymnastique, l'athlétisme, des jeux de raquettes et de balle ; ainsi que des séances plus spécifiques comme du renforcement musculaire, du travail « PEM » (Posture/Equilibre/Motricité) et des assouplissements. Les séances collectives sont réalisées en groupe de niveau homogène, avec un maximum de 5 personnes par groupe. Ces petits groupes permettent un suivi individualisé, favorisent l'échange et rendent possible une pratique optimale pour chacun. Aussi lorsque les conditions sanitaires ne permettront pas la réalisation des séances en présentiel, celles-ci seront proposées en distanciel 64 personnes_24 séances	Saint-Affrique
CCAS d'Onet le Château	Bien vieillir dans son environnement	Ateliers numériques sophrologie activités variées : atelier Agilité, actions intergénérationnelles, modules thématiques de prévention, atelier activité physique adaptée, atelier « Médiation par l'animal », activité « sonothérapie », atelier « chant », voyage d'une semaine	commune d'Onet-le-Château
Centre social et culturel du Pays Segali	La Fabrique de Liens	Les ateliers intergénérationnels s'articulent autour de la découverte de loisirs créatifs, de balades, de découvertes culinaires, d'arts plastiques, d'ateliers mémoires, d'ateliers musicaux. Atelier mensuel intergénérationnel : sur les communes de Manhac, Castanet, Ceignac, Sauveterre de Rouergue, Gramond, Camboulazet Colombies et Sainte Juliette sur Viaur. A Baraqueville nous poursuivrons la proposition d'un atelier hebdomadaire tous les jeudis après-midi. Proposition d'ateliers en visio quand le présentiel n'est pas possible. Soutien à l'utilisation de l'outil informatique.	23 communes du Pays Segali
Paul Solier Enseignant en APA	Les Après-midis sportives	Objectif principal : éviter la solitude et l'inactivité physique en proposant des activités en extérieur ou en salle.	Millau et communes aux alentours.
ARCOPRED	Atelier mémoire connectée	Exercices et des jeux par écrit sur feuille, puis visualisation sur un écran de projection des images, et initiation sur une tablette numérique au travers de jeux culturels et ludiques. Les "nouvelles" 10 min: un senior a préparé la semaine un petit texte sur un sujet de son choix (souvenir, actualité, recette, art, sport etc, état d'esprit, humeur...) et doit sans le lire, oralement, le retranscrire à l'assemblée en incluant dates et lieux précis. Des exercices de mémoire visuelle sur notre écran de projection : ils doivent observer une image pendant un temps restreint et ensuite répondre à des questions privés de l'image. De la mémoire photographique sur écran de projection : retenir dans un temps restreint plusieurs objets sur une image puis les restituer plus tard dans la séance. S'initier à la tablette numérique au travers de jeux et d'exercices culturels : sudoku, calcul mental, jeux de logiques, auteurs, peintres et tableaux etc. Notre atelier vise à lutter contre l'impact des effets du vieillissement cérébral et à optimiser les capacités des participants.	Agen d'Aveyron et Salles la Source

Comité sensibilisation aux cancers	Séniers Venez Cuisiner sainement avec un chef aveyronnais !	<p>Le Comité de Sensibilisation propose l'organisation d'ateliers de cuisine dans les locaux professionnels de de Chefs Aveyronnais reconnus dont le Chef CHAILLOU du Café Bras de Rodez.</p> <p>Le principe est de prévoir sur une demi-journée dans la cuisine des Chefs la préparation d'un plat (légume, poisson ou dessert) qui prenne en compte les valeurs nutritionnelles favorables à une alimentation saine et équilibrée. Les ateliers seront animés par les Chefs dans le but d'expliquer aux séniers 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. Les messages de prévention santé, prévention des cancers et dépistage des cancers seront transmis aux séniers par l'équipe du Comité de sensibilisation en introduction et au cours des ateliers.</p>	Rodez et 1 autre ville
Association Brain Up	La douleur, la comprendre pour mieux la soigner	<p>Séance 1 – Les mécanismes physiologiques de la douleur A partir de l'expression spontanée des situations de vie des participants, nous expliquons la notion de douleur et apportons 2 idées fortes : la douleur est un signal donné par l'organisme d'un déséquilibre ; ce signal devient puissant sans un traitement adapté mais aussi sans un questionnement plus global de la personne.</p> <p>Séance 2 – Les mécanismes psycho-cognitifs et émotionnels de la douleur Face à la douleur, l'organisme met en place des stratégies adaptatives, plus ou moins appropriées, pour « compenser », « éviter », « fuir » la (ré-)apparition et/ou l'intensification du phénomène. Par des jeux psycho-éducatifs tournés autour de l'expression des émotions et de la représentation de la douleur, nous travaillons à la prise de conscience de ces mécanismes.</p> <p>Séance 3 – Soulager la douleur au quotidien Accompagner le traitement de la douleur s'inscrit dans une approche holistique de la santé et du vieillissement. Ainsi changer certaines habitudes de vie ou comportements contribue à soulager la douleur. Cela passe par des conseils pratiques tournés vers l'activité et le mouvement, l'alimentation, le sommeil et l'image de soi (le mental).</p>	Rodez, Onet le Château, Aubin, Marcillac Vallon et/ou Cougousse, Capdenac Gare, Decazeville et Villefranche de Rouergue
Association Brain Up	La crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant	<p>Séance 1 – les impacts de la situation de confinement Un temps de partage et de verbalisation de la situation de chaque participant : ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti, ce qu'il ressent actuellement. Au cours de la séance, l'intervenant donne des explications sur les mécanismes de changement qui implique peur, anxiété, stress ou fuite, absence de prise de conscience....</p> <p>Séance 2 – l'état émotionnel et ses amplificateurs A partir de jeux psychopédagogiques, les participants sont invités à verbaliser leur état émotionnel et prendre conscience des facteurs qui contribuent à exacerber (ou, au contraire, à savoir vivre avec) ses émotions.</p> <p>Séance 3 – la confiance en soi et en l'Autre Cette séance vise à valoriser l'estime de soi et (re)construire une image de soi tournée vers un lendemain apaisé. Nous axerons la séance sur les relations avec les proches et sur les réactions associées.</p> <p>Séance 4 – la santé de son corps et du système immunitaire Motiver les participants à (re)prendre soin de leur santé, à agir (peut-être encore davantage) sur leur santé. A cette occasion, nous expliquons comment l'activité physique, l'alimentation et un sommeil de qualité contribuent à renforcer ses défenses immunitaires.</p> <p>Séance 5 – La feuille de route C'est une séance bilan mais aussi d'ouverture vers de nouvelles initiatives à prendre pour demain, comme la participation à d'autres activités en collectif.</p>	Rodez, Onet le Château, Aubin, Marcillac Vallon et/ou Cougousse, Capdenac Gare, Decazeville et Villefranche de Rouergue

CCAS de Montéziac Le Valadou plateforme d'accompagnement et de répit Aidants/Aidés.	Bouger ensemble pour se sentir mieux	<p>Avec la PFR de du Valadou</p> <p>Les séances sont composées : d'un échauffement, d'un corps de séance et d'un retour au calme</p> <p>L'activité physique peut revêtir plusieurs formes : la marche, la gym douce, des exercices d'équilibration, des exercices de renforcement musculaire, des parcours de marche, des exercices de souplesse, du travail d'endurance, de relaxation, de motricité fine, de gym mémoire, de jeux collectifs.</p> <p>Un cours mensuel de 1h30 pour les aidants.</p> <p>Les séances sont elles aussi composées d'un échauffement, d'un corps de séance et d'un retour au calme.</p> <p>Le thème des séances est basé sur des activités de bien-être et de détente, exercices de souplesses, de relaxation, d'équilibre et de la respiration...</p>	<p>Mur de Barrez, Entraygues, Estaing, St Amans des Côts, Espalion, St Chely d'Aubrac, Argence en Aubrac et Laguiole</p>
Association Calibre 12 audiovisuel	Ces œuvres sont à nous !	<p>Dispositif de pratique artistique et de médiation du patrimoine ancien et contemporain qui propose une expérience croisée de découverte de la création audiovisuelle, partagée par différents publics qui ne se rencontrent que très rarement : collègue, résidence-autonomie pour seniors valides, association ACCES-logement d'urgence. Il sera d'abord proposé à chacun de ces groupes une découverte commune des fresques murales issues du festival «MurMurs, street art in Decazeville» lors d'une visite guidée assurée par l'organisateur du festival.</p> <p>Ensuite, chaque groupe sera invité à réaliser un film (clip musical, sujet de journal télévisé, et très court métrage de fiction) avec l'accompagnement d'un auteur réalisateur au cours d'un atelier de pratique artistique.</p> <p>Écriture du scénario, musique du film, paroles des chansons, tournage des scènes seront réalisées par les participants. La restitution sera commune, et pourrait être organisée en collaboration avec le cinéma La Strada, par exemple, de manière à ménager un temps de partage entre ces quatre groupes, qui ne se rencontrent presque jamais.</p>	<p>Decazeville- Communauté</p>
PIS CC Lévézou Pareloup	Sport adapté aux seniors	<p>Initier les personnes âgées à des sports adaptés : pétanque soft, pull ball, escrime. De plus, afin de ralentir la perte d'autonomie, continuer à développer des ateliers tels que les activités physiques adaptées : postural ball qui a pour objectif d'améliorer la posture et la stabilité de la personne</p>	<p>CC Lévézou Pareloup</p>
PIS CC Lévézou Pareloup	Ateliers numériques	<p>Développer l'accès aux outils numériques dans l'objectif de réduire la fracture numérique. Le contenu est adapté à chaque groupe en fonction de leur niveau. Thématiques abordées : les bases de l'outil informatique, le traitement de texte, télécharger une application, les mails, la photo, les services/administrations en ligne.</p>	<p>CC Lévézou Pareloup</p>
PIS CC Lévézou Pareloup	Semaine Bleue	<p>Evènements prévus lors de la semaine bleue : un après-midi jeux intergénérationnels autour de la magie, un après-midi dédié à la musique et bien-être, une journée sport et bien-être avec pour objectif de favoriser la marche et ses bienfaits sur la santé. A compter de février, et durant 6 mois, les habitants des résidences seniors seront sensibiliser aux bienfaits de la marche et chaque participant sera équipé d'un podomètre pour voir l'évolution du nombre de pas.</p>	<p>CC Lévézou Pareloup</p>
PIS CC Lévézou Pareloup	Autour de la cuisine	<p>Sensibiliser les personnes à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. Thématiques abordées : conférences animées par une nutritionniste autour de l'alimentation équilibrée et ses grands principes ; deux ateliers cuisine : comment réaliser un repas avec un petit budget avec une nutritionniste (messages de prévention, des conseils pratiques) ; partager autour d'un moment convivial les plats élaborés.</p>	<p>CC Lévézou Pareloup</p>
SAAD CCAS Capdenac Gare	Gym Autonomie	<p>Cours collectifs de gymnastique douce adaptés aux besoins et attentes des personnes âgées. Ils permettent de participer collectivement à des jeux et exercices de réflexes, d'équilibre et de mémoire. Ils permettent de venir à la rencontre d'autres personnes, de créer du lien et partager des temps de loisir</p>	<p>Capdenac Gare</p>

Centre SSR LA CLAUZE	Action AVANT'ÂGES	<p>Contact des 2600 personnes âgées du territoire.</p> <p>Journée d'action collective de prévention Avant'âges (espaces thématiques de prévention : prévention des chutes, COVID, mémoire, nutrition...); remise du passeport de prévention personnalisé : l'objectif est de sensibiliser 100 personnes de plus de 60 ans.</p> <p>Inclusion de 50 personnes vers des actions déjà existantes du territoire : parcours coordonné de soins intégrés, programmes d'éducation thérapeutiques et de formation, actions du bien-vieillir déployées sur le Réquistanais et action de soutien aux aidants.</p>	Communauté de Communes du Réquistanais élargi au territoire d'action du Point Info Seniors du Réquistanais
Association MIDI-PYRENEES Prévention (M2P)	L'action j'équilibre ma forme (JEMF)	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la condition physique des seniors - Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant sur la dédramatisation - Préserver l'autonomie et la qualité de vie - Développer et entretenir le lien social - Installer la pratique de l'activité physique régulière et pérenne <p>Le programme se décompose de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> o 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, o 25 séances collectives de 1H réalisées en salle sous la responsabilité de l'animateur, o 25 autres séances réalisées à domicile par chaque participant à l'aide de fiches ressources, o 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), o 5 séances d'éducation pour la santé de 30 minutes. 	Millau Saint-Rome-de-Tarn Saint-Jean-et-Saint-Paul Fondamente
Association MIDI-PYRENEES Prévention (M2P)	Le parcours « la santé en mouvement »	<p>La mise en œuvre du parcours de prévention s'articule autour de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'animation d'une conférence grand public autour de la question de la santé en mouvement ouverte très largement aux retraités du secteur, réalisée par un médecin gériatre du Centre de prévention du bien vieillir AGIRC ARRCO Occitanie (CPBVAAO) : le docteur Florence Martin - La proposition par le CPBVAAO d'un bilan de prévention aux participants de la conférence (cette action individuelle est complémentaire à l'action collective mais n'est pas incluse dans la demande de financement, puisqu'elle est prise en charge à 100% par le CPBVAAO) - La participation souhaitée à 1 atelier de prévention sur inscription suite à la conférence : inscription à un atelier « J'équilibre ma forme » (JEMF). 	Naucelle, Rieupeyroux
PIS Decazeville Communauté	Conduire après 60 ans, oui mais en toute sécurité	<p>Avec l'association de prévention routière, il est prévu une session de sensibilisation relative à l'accidentologie, un atelier de remise à niveau du code de la route, divers ateliers thématiques (visiomètre, réactiomètre, lunettes alcoolémie...), un temps d'évaluation et de conduite personnalisé avec un moniteur.</p>	CC de Decazeville
EHPAD les Charmettes	Charmettes en mouvement	<p>Faire découvrir une nouvelle offre dans le secteur des activités physiques en s'appuyant sur la gym fonctionnelle et les ateliers d'équilibre. Ce dispositif consiste en la mise en place d'une programmation en activités physiques adaptées aux capacités de chacun avec indication à la pratique par le médecin coordonnateur et la prescription médicale par le médecin traitant. Les thématiques du dispositif seront de préserver, accompagner et soutenir les gestes du quotidien, favoriser la mobilité et l'équilibre des personnes âgées.</p>	Millau

Centre Hospistalier Intecommunal du Vallon	Médiations créatives - Art thérapie	L'atelier de médiations artistiques est un espace protégé et rassurant où la personne âgée est prise en considération dans ses 3 dimensions : physique, psychologique/émotionnelle et existentielle. Il s'agit d'établir une relation d'aide qui peut avoir des effets thérapeutiques : favoriser l'estime de soi, la confiance en soi, entrer en relation avec l'autre, permettre une détente psychique en dénouant les tensions. C'est un lieu d'expression, de création qui peut permettre de libérer des émotions, de stimuler la créativité. Les ateliers sont basés sur le bricolage à partir de matériaux de récupération ou de diverses techniques artistiques : peinture, dessin... L'art-thérapie s'inscrit dans un soulagement de la souffrance psychique liée au vécu de la maladie, au handicap, aux assauts de l'âge. Une séance de création, de poésie ou de jeu permet d'extérioriser les tensions, de prévenir la souffrance...	Salles la Source
Centre Hospistalier Intecommunal du Vallon	Les bienfaits de la médiation animale	La médiation animale consiste à 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. Elle tente de favoriser les liens sociaux, la coopération entre résidents, encourager l'expression, satisfaire les besoins sur le plan affectif en leur offrant un moment d'apaisement.	Salles la Source
Centre Hospistalier Intecommunal du Vallon	Sophrologie	Mise en place de séances de sophrologie encadrées par une sophrologue diplômée. Chaque semaine, 1 atelier collectif d'1 heure suivi par 1 atelier individuel d'1h30	Salles la Source
Compagnie théâtrale la Mezcla	« KINTSUGI : l'art d'une renaissance. »	Kintsugi=art japonais qui consiste à réparer des porcelaines précieuses cassées, en les recollant avec une colle teintée d'or. Ici, pas de poterie, mais des écrits et créations visuelles sur le thème de la blessure et de la guérison, du cycle vie/mort, ombre et lumière... 1-Projet destiné aux seniors isolés hors établissements 3 mois d'ateliers hebdomadaires d'écriture théâtrale pour exprimer ses ressentis sur le monde, la période+ mise en forme et restitution scénique/ 10 heures d'ateliers arts plastiques pour créer une œuvre autour de la même thématique/ 1 place offerte pour un spectacle sensoriel et visuel créé par la compagnie : La Grande parade 2-Projet intergénérationnel destiné aux seniors de l'Ehpad les Genêts d'Or (Rieupeyroux-La Salvetat), en collaboration avec un groupe de collégiens volontaires du collège public Lucie Aubrac de Rieupeyroux (année 2) Ateliers menés dans chaque lieu puis présentés en restitution au centre culturel. Ateliers hebdomadaires d'écriture théâtrale pour exprimer ses ressentis sur le monde, la période+ mise en forme et restitution scénique/ ateliers arts plastiques pour créer une œuvre autour de la même thématique/ 1 place offerte aux seniors pour un spectacle sensoriel et visuel créé par la compagnie : La Grande parade/ aide au financement pour le transport de résidents en fauteuil des structures Ehpad partenaires.	Rieupeyroux et alentours

Essentiel nutrition sas	Les Ateliers Nutrition : « Bien Manger pour Bien Vieillir »	<p>Les ATELIERS NUTRITION « Bien Manger pour Bien Vieillir » ont pour objectif de sensibiliser et même de « Former » les plus de 60 ans, afin qu'ils améliorent au quotidien leurs apports nutritionnels et leur hygiène de vie, dans le but d'optimiser leur état de santé, leur durée et leur qualité de vie. Les participants participeront à 5 Ateliers nutrition (5 thèmes différents) d'une durée de 2 heures chacun, planifiés sur une période de 4 mois environ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bien manger : pourquoi, comment ? 2. Composer des repas équilibrés 3. Apprendre à décrypter les étiquetages alimentaires. 4. Bien digérer pour bien assimiler les nutriments 5. LA prévention santé par l'alimentation 	Onet le Château, Decazeville, Villefranche de Rouergue
UDSMA	Carré vert	<p>3 thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la découverte : des randonnées de découverte végétale à travers les différentes saisons aux jardins publics de Rodez - la création : de jardinières, cadre végétal, plate-bande, carré potager aromatique - le partage : des échanges de savoirs avec le professionnel sur les bonnes pratiques au jardin, les plantes carnivores, le rempotage, le compost, la taille des rosiers, de la vigne, des fruitiers. 	Rodez
UDSMA	Les chemins de l'art	<p>L'artiste en charge du projet se mettra à la portée des personnes âgées en élaborant un éventail d'outils pédagogiques et ludiques aux multiples matières et textures. Ils vont pouvoir sentir la matière, les formes, les reliefs, toucher ces œuvres du bout des doigts afin d'arriver à comprendre ce que les artistes ont voulu exprimer. Le but est de travailler sur les différents registres sensoriels et plus particulièrement le sens du toucher, pour développer un éveil artistique et voir différemment. Le projet sera associé aux musées Soulages et Fenaille et leurs expositions temporaires ainsi qu'aux projets pédagogiques de deux écoles primaires.</p>	Rodez
SSIAD UDSMA Mutualité Française Aveyron - Rignac	Voyages virtuels	<p>L'objectif est de contribuer à préserver l'autonomie des séniors et rompre l'isolement en utilisant la technologie de la réalité virtuelle à 360°.</p> <p>Au cours de chaque séance les participants découvriront une destination différente (visite du Louvre, croisière en Martinique, baie de St Brieuc en parachute...). La séance sera composée d'échanges culturels et ou de souvenirs sur la thématique du jour avec le groupe.</p>	Rignac et alentours
SSIAD UDSMA Mutualité Française Aveyron - St Affrique-Roquefort	Voyages virtuels	<p>L'objectif est de contribuer à préserver l'autonomie des séniors et rompre l'isolement en utilisant la technologie de la réalité virtuelle à 360°.</p> <p>Au cours de chaque séance les participants découvriront une destination différente (visite du Louvre, croisière en Martinique, baie de St Brieuc en parachute...). La séance sera composée d'échanges culturels et ou de souvenirs sur la thématique du jour avec le groupe.</p>	St Affrique, Roquefort et alentours
SSIAD UDSMA Mutualité Française Aveyron -St Beauzély	Sénior's Games	<p>Cette action a pour but de contribuer à préserver l'autonomie des personnes âgées et rompre leur isolement, en stimulant leurs capacités restantes par l'intermédiaire de jeux thérapeutiques qui permettent de donner une forte dimension ludique à tout programme de prévention de santé.</p> <p>Ces derniers sont innovants par le fait qu'ils utilisent le corps comme un outil de commande adaptable tant aux aptitudes physiques et cognitives de la personne qu'aux objectifs thérapeutiques ciblés.</p> <p>Au cours de chaque séance, les participants découvriront la pratique de 3 vidéo-thérapeutiques. Ces jeux sont validés cliniquement comme dispositifs médicaux numériques grâce au partenariat entre la société Génious Healthcare et l'ICM (Institut du Cerveau et de la Moelle épinière)</p>	St Beauzely

SSIAD UDSMA Mutualité Française Aveyron –Villefranche de Rouergue	Sénior's Games	<p>Cette action a pour but de contribuer à préserver l'autonomie des personnes âgées et rompre leur isolement, en stimulant leurs capacités restantes par l'intermédiaire de jeux thérapeutiques qui permettent de donner une forte dimension ludique à tout programme de prévention de santé.</p> <p>Ces derniers sont innovants par le fait qu'ils utilisent le corps comme un outil de commande adaptable tant aux aptitudes physiques et cognitives de la personne qu'aux objectifs thérapeutiques ciblés.</p> <p>Au cours de chaque séance, les participants découvriront la pratique de 3 vidéo-thérapeutiques. Ces jeux sont validés cliniquement comme dispositifs médicaux numériques grâce au partenariat entre la société Génious Healthcare et l'ICM (Institut du Cerveau et de la Moelle épinière)</p>	Villefranche de Rouergue
UDSMA- SSIAD Mur de Barrez	Senior's games	<p>Au cours de chaque séance, les participants découvriront la pratique de jeux vidéo thérapeutiques. Medimooov est un jeu dont le corps humain est utilisé comme contrôleur de jeu grâce à une Kinect qui détecte les mouvements. La pratique entraîne des résultats encourageants au niveau moteur, surtout en termes de réadaptation/rééducation. Il réussit à capter l'attention de personnes souvent réfractaires aux animations. Le jeu multiplie les sollicitations visuelles, sonores et cognitives. Les résultats permettent de suivre ses performances afin de rester motivé et de valoriser ses efforts.</p>	Mur de Barrez et alentours
Cédric Rigal	Programme d'Activité Physique Adaptée combiné à des ateliers thérapeutiques non médicamenteux portant sur les bienfaits de la pratique d'activité physique et à un suivi téléphonique à destination des séniors.	<p>1er dispositif en APA : Nous allons mettre en place un dispositif en APA sur le canton Raspes et Lézou en concertation avec le Point Info Séniors. Le dispositif en APA sera composé de 5 séances de Marche Nordique sur 4 lieux différents : Arviou, Salles Curan, Saint Léon et Villefranche de Panat.</p> <p>2ème dispositif en APA : Nous allons mettre en place 7 dispositifs en APA composés de 31 séances. Réalisation de 27 séances d'activité physique : les séances s'appuieront sur les activités physiques et sportives (badminton, basket, handball, rugby, marche nordique...) pour faire un travail d'équilibre, de renforcement musculaire, de souplesse et de coordination.</p>	Arviou, Salles Curan, Saint Léon et Villefranche de Panat, St Rome de Tarn, St Beauzély Vabres l'Abbaye, St Affrique, Camarès, Belmont sur Rance, Saint Sernin Sur Rance, St Jean du Bruel, Nant, Rivière sur Tarn
Club des aînés agentols	Activités physiques adaptées pour les séniors	<p>Permettre aux personnes de plus de 60 ans de pratiquer une activité proche de chez soi, afin de maintenir l'autonomie de ces personnes le plus longtemps possible. Différentes activités sont réalisées : gym douce, souplesse, équilibre, relaxation...</p>	Agen d'Aveyron
Les aînés de Peyrales	Activités physiques adaptées pour les séniors	<p>Permettre aux personnes de plus de 60 ans de pratiquer une activité proche de chez soi, afin de maintenir l'autonomie de ces personnes le plus longtemps possible. Différentes activités sont réalisées : gym douce, souplesse, équilibre, relaxation...</p>	La salvetat Peyrales
Association réseau pluriprofessionnel Euterpe12 : Musiques et Soins sans frontière en Aveyron	Prendre Soins de Soi pour mieux prendre soins des Siens. Découverte d'outils ou de techniques pour favoriser le lâcher prise, le ressourcement, le	<ul style="list-style-type: none"> . Séance 1 : Médecin pneumologue et somnologue : Agenda du sommeil et Hygiène du sommeil, présentation des Thérapies cognitivo-comportementales et leurs apports pour un meilleur sommeil, . Séance 2 : Professeur de Qi Gong : le Qi Gong et ses bienfaits pour bien vieillir, . Séance 3 : Sophrologie en pratique pour apprendre à mieux dormir, . Séance 4 : Nutrition et préservation de la santé pour bien vieillir, . Séance 5 : La Musicothérapie pour une meilleure gestion des troubles du Sommeil et des réveils nocturnes. . Séance 6 : Directrice générale de l'Assad, Directrice de l'Ehpad Combarel, Directrice de l'Ehpad Julie Chauchard à Rodez : Atelier « Ressources et dispositifs pouvant favoriser l'accès au répit », découverte de relais pour lâcher prise et effectuer une pause. 	Agglomération du Grand Rodez et environs

	mieux-être et la Santé	. Séance 7 : Atelier « Expression de la Créativité par la Musique », à partir de techniques de Musicothérapie et de l'utilisation de la MAO	
CCAS de St Affrique	Rencontre intergénérationnelle lors de la semaine bleue	Thème 2021 : Ensemble bien dans son âge, bien dans son territoire : un enjeu pour l'après COVID. Proposer une rencontre intergénérationnelle avec les élèves de terminale Service aux personnes et aux territoires (SAPAT) du lycée Vaxergues de Saint Affrique lors d'une après-midi dansante. Les objectifs de cette animation sont les suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Favoriser le lien social entre les générations • Rompre le sentiment d'isolement dont souffrent beaucoup d'anciens • Partager un moment de détente et de convivialité avec les seniors • Découvrir d'autres personnes, d'autres lieux, de nouvelles relations, s'ouvrir sur l'extérieur dans l'objectif « sortir plus » • Contribuer à la valorisation du savoir-faire, savoir-être des personnes âgées au regard des jeunes. 	Saint Affrique
CCAS de St Affrique	Les rendez-vous du CCAS : Ateliers « prévention »	Proposition d'ateliers collectifs : prévention des chutes, vélo électrique (eco mobilité), test de l'audition (en partenariat avec le PIS ACGSA), perturbateurs endocriniens et réalisation de produits d'entretien (en partenariat avec le comité de sensibilisation pour le dépistage des cancers), découverte et sensibilisation à l'informatique (en partenariat avec la Maison des Services de Vabres) Objectifs : lutter contre l'isolement des personnes retraitées, prévenir la dépendance, prévenir les risques de chute, améliorer la vie quotidienne, proposer un temps de répit à l'aidant	Saint Affrique
CCAS de St Affrique	Sortie cinéma	Les personnes porteuses de projet font le choix du film en partenariat avec le cinéma le moderne de St Affrique. Le film choisi est souvent un film comique dans un objectif de faire relativiser les personnes sur leur quotidien parfois difficile (perte d'autonomie, maladie, décès d'un proche...)	Saint Affrique
Ligue de l'Enseignement – Fédération des Oeuvres laïques de l'Aveyron	Vues de ma fenêtre » -Projet d'écriture Lire et Faire Lire	Nous travaillerons avec un écrivain et animateur d'ateliers d'écriture, en nous inspirant de son projet de ville écrivain et en l'élargissant à l'échelle du département. L'atelier d'écriture sera avant tout un temps de regroupement où l'intimité de l'écrit rejoindra celle du collectif. L'importance accordée au territoire, à l'endroit d'où l'on écrira éveille cette prise de conscience de l'espace habité, invite à le regarder avec des grands yeux, autrement sans doute. Un voyage, ici et maintenant, à portée de main. La conduite des ateliers différera selon le lieu. La dimension ludique est fondamentale : l'écriture est une invitation au voyage ; pas de velléité littéraire mais un cadre et des consignes suffisamment précis pour donner de la matière à inventer. Ces textes seront destinés à être lu puisque le livre circulera ensuite dans différentes structures (bibliothèques, écoles, festivals...).	Nord-Aveyron (Espalion, Argences-en-Aubrac), Sud Aveyron, Réquista, Ouest Aveyron (Villefranche), le Ruthénois, Rignac.
Grand Vabre - Les Hortensias	Activités physiques adaptées pour les seniors	Permettre aux personnes de plus de 60 ans de pratiquer une activité proche de chez soi, afin de maintenir l'autonomie de ces personnes le plus longtemps possible. Différentes activités sont réalisées : gym douce, souplesse, équilibre, relaxation...	Grand Vabre
EHPAD Les Caselles	La transmission n'a pas d'âge	Du fait de la crise, les résidents expriment le manque de contact avec la jeune génération. Les enfants de CM2 de l'école Arsène Ratier travaillant sur les métiers et les résidents appréciant parler des métiers d'antan, u projet d'échange vidéo a alors émergé. l'objectif est de permettre aux résidents de puiser dans leurs souvenirs et témoigner, favoriser le plaisir partagé, renforcer les liens sociaux, avoir un rôle de transmission auprès des enfants.	Bozouls

PIS Réseau gérontologique	Un papillon dans ma mémoire	Représentation théâtrale suivie d'un débat avec les participants avec la présence de professionnels. Présence des aidants ainsi que des élèves en formation service à la personne et les étudiants en soins infirmiers. L'objectif est d'amener un changement de regard sur le vieillissement et en particulier sur les maladies neuro-dégénératives, valoriser l'action des aidants par la reconnaissance et l'expression de l'expérience.	Bassin Millavois
Association Siel Bleu		<p>Les séances sont composées d'un échauffement, puis d'un cœur de séances. Pour chaque exercice différents niveaux d'exécution sont proposés. La séance s'achève par des étirements.</p> <p>Au programme deux thèmes : Tennis et Marche nordique</p> <p>Tennis : ce sport est une activité physique qui peut être utilisée pour les maladies cardiaques, insuffisance respiratoire, diabète mais aussi pour ceux qui ont envie de reprendre une activité physique ludique et conviviale. L'objectif premier : rendre la pratique du tennis ludique, travailler sur l'équilibre, prévention des chutes, appréciation d'une trajectoire. C'est l'occasion pour les seniors de se réapproprier son corps en s'amusant. De plus le tennis permet de reprendre ou créer un lien social grâce aux séances en groupes.</p> <p>Marche Nordique : la marche nordique est une pratique qui allie de manière idéale un travail d'endurance, de marche et de renforcement musculaire de l'ensemble du corps accessible à tous.</p> <p>L'utilisation de bâtons spécifiques permet de se propulser, augmente ainsi la vitesse de marche et permet d'alléger le poids du cours en soulageant ainsi les articulations.</p> <p>Elle a des effets positifs sur la circulation sanguine et les performances cardiaques, l'hypertonie (tension), l'ostéoporose, le diabète de Type 2. Elle agit de façon préventive contre certaines maladies malignes telles que le cancer.</p>	St Geniez d'Olt et Bozouls
Généralités 12	Animation distancielle intergénérationnelle	<p>Mise en place d'un programme d'animation par correspondance en utilisant divers supports-bulletin, relayés par les aides à domicile en présentiel aux bénéficiaires de l'association.</p> <p>La création des supports résulte d'un assemblage collectif des sources et ressources de chacun (chanson, occitan, poème, recette etc...)</p> <p>Mise en place de partenariat avec les écoles, les associations sportives et les partenaires sociaux pour la création des supports.</p>	Villefranche de Rouergue
PIS ACGSA	A partir de 60 ans restez mobile en toute sécurité	Apport de connaissances sur les données relatives à l'accidentologie, remise à niveau du code de la route, conduire avec un moniteur d'auto-école et des ateliers divers (lunette d'alcoolémie, visiomètre, audiomètre, réactiomètre)	Territoire PIS Particulièrement St Jean d'Alcas
PIS ACGSA	Alimentation santé, convivialité : des facteurs contre la dénutrition	<p>Aborder un thème de santé en lien avec la nutrition. Les repas proposés seront en adéquation avec le thème abordé et ils seront travaillés en collaboration entre le chef cuisinier et la diététicienne. La thématique abordée : les sucres,</p> <p>Réalisation d'ateliers : le plaisir de manger, être un consommateur averti, les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée, la dénutrition de quoi parle-t-on ?</p>	Territoire PIS
EHPAD « La Miséricorde »	Mise en place d'un dispositif en activité physique adaptée au sein de l'EHPAD « La Miséricorde » de type prévention des chutes	Ces dispositifs tendent à promouvoir l'éducation pour la santé et la promotion de la santé par la pratique des activités physiques adaptées en proposant des outils pour la santé des résidents de l'EHPAD de la « Miséricorde » en les soutenant dans leurs choix pour leur santé et leur bien-être et en mettant en avant les actions éducatives pour renforcer les aptitudes favorables à la santé et au maintien de l'autonomie. Ce dispositif en APA est abordé comme un outil d'éducation thérapeutique, de soins non médicamenteux entrant dans la prise en soin et la mise en place d'actions de prévention dans un contexte d'accueil en EHPAD. L'objectif est de proposer des stratégies d'équilibration, de posture et de motricité, pour réduire le nombre de chutes et réduire le sentiment de peur de tomber.	Saint Affrique

PETR - Syndicat Mixte du Lézou (SML)	Animations Sport 60+	<p>Le PETR du Lézou propose du sport adapté aux Séniors. Des activités diverses et variées leurs sont proposées afin de les initier à de nouvelles pratiques. Pour l'année 2020, il est proposé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > de janvier à avril, un cycle « sports de raquette » badminton, mini tennis et tennis de table sur 5 communes du territoire. > de septembre à décembre un cycle « sports duels » soft pétanque, jeu de quilles et escrime <p>Peu contraignantes au niveau morphologique, ces disciplines ont pour objectif de travailler les postures, les placements, déplacements et replacements, l'équilibre, la précision et la dextérité.</p>	Lézou (19 communes)
Familles Rurales St Christophe Valady	JEU BOUGE	<p>L'intervenant propose de réunir des personnes âgées (maxi 15 personnes) dans un lieu défini et de proposer des ateliers divers faisant appel à son savoir-faire ou à des prestataires extérieurs afin de favoriser l'ouverture en rapport avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les affects (activités d'opposition, de coopération, de pleine nature (CO, escalade...)) - le physique (APS d'entretien corporel (gym mémoire, équilibre, renforcement musculaire, étirements, activités aérobies (marche, vélo, yoga du rire, chant...)) - avec le social (jeux de sociétés, sorties diverses, culturelles ou rencontres intergénérationnelles) - la culture, les nouvelles technologies (3d, Fablab, les réseaux sociaux...). - la psychologie (jeux de sociétés, jeux de mémoire, d'imagination, de réflexion, les nouvelles technologies...) 	Saint-Christophe-Vallon et ses alentours
Radio temps Rodez	Compétences, mémoires de métiers - patrimoines de vie	<p>La première étape est d'aider les résident-es à mobiliser leurs souvenirs, par des échanges au sein du groupe. Toujours en groupe, il s'agit de structurer les discours et de préparer les témoignages. Enfin, l'enregistrement des souvenirs se fait en présence du groupe, grâce à notre studio mobile. Si les équipes des établissements et les résident-es le souhaitent, et que les conditions sanitaires sont réunies, des enregistrements se feront à la radio, dans le cadre d'une visite. L'équipe de RTR se charge du montage, de la diffusion, de la conservation.</p> <p>Possibilité de débats intergénérationnels enregistrés et diffusés</p>	EHPAD de Saint Joseph et Val Fleuri, et d'autres structures d'accueil sur Rodez et l'Aveyron.
ADAR	Actions de formation sur la préparation au passage à la retraite et atelier cuisine pour préserver la santé des séniors sur la malnutrition et la dénutrition	<p>2 actions de formation à destination des futurs et jeunes retraités : "futurs retraités, quels sont vos droits", et une autre pour aborder la retraite de manière sereine comme une nouvelle étape de vie</p> <p>Ateliers nutrition : explication des recettes et des règles d'hygiène à respecter, réalisation de recette en binôme adaptée à chaque situation (prévention de la perte de poids, dénutrition, sarcopénie)</p>	Cransac, Firmi, Aubin Decazeville
CCAS Baraqueville	Conscience et mouvement du corps	<p>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.</p> <p>Approcher de nouvelles disciplines comme la sophrologie qui combine des mouvements et un travail de respiration consciente/contrôlée afin de favoriser l'assouplissement des muscles et des articulations et une meilleure oxygénation du corps ; un travail d'attention/de concentration sur les sensations et la perception positives du corps.</p>	Baraqueville
EHPAD Les Rosiers	Yoga sur chaises pour les séniors	<p>Le Yoga sur chaise adaptée propose des séances de 45 min à 1h, 1fois par semaine : des automassages pour reprendre contact en douceur avec son corps, la pratique de postures permettant de stimuler les organes internes et de développer une plus grande conscience du corps. Elle favorise une bonne posture et améliore l'état de la colonne vertébrale. La respiration : les techniques de respiration réduisent le stress, augmentent l'énergie et permettent de développer la concentration. La relaxation guidée permet de se ressourcer.</p>	Rignac

Association A.D.M.R. du Pays de Capdenac	APA à domicile pour les personnes vieillissantes fragilisées	<p>Lors de la première séance nous ciblerons les besoins et envies de la personne et une séance bilan en fin de programme pour réaliser des tests physiques et envisager la poursuite de l'activité (en autonomie ou avec un prestataire : cours collectif proche de chez soi).</p> <p>Séances : Gymnastique d'entretien, Parcours équilibre, Marche avec bâton, Renforcement musculaire, Coordination et reflexes, Bonnes habitudes au quotidien (éviter les chutes), Passer/se relever du sol, Souplesse articulaire et Etirement, marche avec bâton, Parcours équilibre, Relaxation/respiration et automassage, Renforcement musculaire, Coordination et reflexes, Bilan physique final. Nous donnons aux bénéficiaires un kit d'activité lui permettant de réaliser l'activité physique en autonomie et en toute sécurité.</p>	Canton Lot et Montbazinois
Association Siel Bleu	Activité Physique à Domicile	<p>Programme de 14 séances d'activité physique adaptée hebdomadaire d'une heure à domicile. Il s'agit de permettre aux personnes en perte d'autonomie de reprendre confiance, d'améliorer l'autonomie dans les gestes et activités de la vie quotidienne et d'augmenter les déplacements à pieds. Bilan physique lors de la séances 2 et 14. Les séances intégreront des séances de renforcement musculaire, d'endurance de coordination, d'équilibre statique et dynamique, de proprioception, de parcours moteur, de stimulation de la vision centrale et périphérique...</p> <p>A chaque séance des fiches CEE seront distribués et un temps de discussion sera dédié au sujet de l'environnement et la mobilité.</p> <p>A la fin du programme les personnes seront dirigés vers les activités présentées sur les 3 territoires : cours d'APA au centre social d'Espalion, au Clos du consul à Villefranche de Rouergue ; à la MJC de Rodez et d'Onet le château ; à la salle 777 à Olemps...</p>	Le grand Rodez ; Espalion et Villefranche de Rouergue
CCAS de Rodez	Marche adaptée/équilibre	<p>Action animée par un professionnel d'activité physique adaptée. Participer régulièrement à une activité physique permet aux bénéficiaires de rester actifs, stimuler leurs fonctions cognitives mais aussi physiques. La pratique d'une activité physique comme la marche tonifie le cœur et permet une meilleure circulation sanguine, réduisant ainsi les risques de développer une maladie cardiovasculaire cérébrale.</p>	Rodez
ADMR de l'Aveyron	PRECO@DOM avec l'ADMR DE L'AVEYRON : Les bienfaits du numérique au fil du temps	<p>Le projet consiste à la mise en place d'« Ateliers Collectifs Individualisés de type Multi-domaines » avec support numérique de type tablette. Ces ateliers font l'objet d'un protocole d'évaluation dans le cadre du maintien à domicile.</p> <p>Les domaines concernés par les actions sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> · La stimulation cognitive · L'activité physique & Bien-Être · L'éducation nutritionnelle · L'estime de soi · La vie quotidienne <p>Concernant les domaines d'actions cognitives, ils s'orientent selon 4 axes principaux : utilisation de connaissances acquises, repérage spatial d'objets figuratifs, repérage spatial d'objets sémantiques, et utilisation des capacités de raisonnement et de déduction.</p>	Sénergues – Accueil Familial regroupé St Rome de Tarn Coupiac Laissac Aguessac
Association Siel Bleu	Activités physiques adaptées	<p>Faire pratiquer l'activité physique adaptée aux seniors en proposant un panel d'activités très variées permettant de toucher plusieurs axes essentiels de la prévention. Le but est qu'ils prennent du plaisir à pratiquer une activité physique adaptée à leurs capacités. Différents thèmes : gym douce, équilibre, souplesse, relaxation, cognition, motricité fine et travail cardio-vasculaire.</p>	Montbazens

Association Siel Bleu	Activités physiques adaptées	Faire pratiquer l'activité physique adaptée aux séniors en proposant un panel d'activités très variées permettant de toucher plusieurs axes essentiels de la prévention. Le but est qu'ils prennent du plaisir à pratiquer une activité physique adaptée à leurs capacités. Différents thèmes : gym douce, équilibre, souplesse, relaxation, cognition, motricité fine et travail cardio-vasculaire.	Clos des consuls Villefranche de Rouergue
Amélie Baur - Santé vous bien	Santé vous bien	Le professionnel se déplace directement sur le terrain, dans les communes, associations ou structures avec du matériel adapté et varié (bâtons de marche nordique, élastiques, ballons pailles, kit de motricité et équilibre, tapis...). L'intervention est assurée par une personne diplômée, formée à l'activité physique adaptée et à la personne vieillissante : Licence Activités Physiques Adaptées et Santé filière STAPS + Master « Sport, Santé, Société » spécialité « Ingénierie de la Rééducation, du Handicap et de la Performance Motrice. Activités pratiquées : pilate et marche nordique	Sonnac, Montbazenx, Capdenac
ADMR d'Entraygues	Animations pour la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus et du développement du lien social	Opération "la mémoire de mon village" : repérage et collecte auprès des aînés dans chaque commune sur la vie d'autrefois, réaliser un film de témoignages. "cuisine du monde" : organisation sur chaque commune de rencontres avec des ressortissants de divers pays pour échanger sur la cuisine, les spécialités, la musique, le chant. Animations musicales sur chaque commune, atelier musique et chant, rencontres communales avec une diététicienne (malnutrition, dénutrition), organisation de journées culturelles, balades, randonnées sur thème, rencontre jardinage ; résidence d'artiste avec la compagnie "Tout cour" pour un travail sur les ombres chinoises et lien avec les écoles ; concours photos sur le patrimoine	Entraygues, Golinhac, Espeyrac, Le Fel, St Hippolyte, Banhars
EHPAD Julie Chauchard	« Musicothérapie : une thérapie non médicamenteuse, prétexte et passerelle pour renforcer les liens Ehpads/Domicile »	Le projet proposé consiste à organiser des ateliers collectifs de Musicothérapie. Mise à disposition de divers « outils psychomusicaux » issus des techniques de Musicothérapie qui peuvent favoriser les liens sociaux et l'apprentissage des techniques naturelles pour mieux gérer au quotidien des phénomènes douloureux, du stress- angoisse - anxiété et enfin divers troubles du sommeil (endormissement et réveils nocturnes) « Outil » très facile à manipuler chez soi pour un travail de relaxation et de détente psychomusicale au quotidien, selon les besoins, qui pourrait favoriser une démarche active de la part des participants à l'étude et faire lien avec l'équipe qui porte le projet : les sujets participant deviennent acteurs d'un processus du « prendre soins en Musique » qui peut aider à mieux gérer les difficultés du quotidien : se recentrer « ici et maintenant » pour davantage de présence à soi, se « décentrer » de sa douleur, de ses angoisses ou anxiété et donc atténuer ses souffrances.	Agglomération ruthénoise
PIS des Causses à l'Aubrac	Ateliers collectifs de jeux, préparer et bien vivre sa retraite, aménagement de l'habitat	Ateliers collectifs de jeux : après-midi autour du jeu de société, se rencontrer dans un cadre convivial et travailler autour de la mémoire dans un cadre ludique Préparer et bien vivre sa retraite : démarches à effectuer, échanges d'expériences, présentation des différents clubs présents sur le territoire. Aménagement de l'habitat : avec Octeha et Renov'occitanie, information sur les dispositifs d'aide à l'aménagement et à l'accessibilité, et rénovation énergétique	CC des Causses à l'Aubrac
EHPAD Les Clarines UDSMA Mutualité Française	Ateliers équilibre, prévention des chutes et découverte de l'activité physique et sportive	Ce dispositif veut sensibiliser et faire découvrir une nouvelle offre dans le secteur des activités physiques en s'appuyant sur des ateliers de prévention des chutes et les ateliers découverte de l'activité physique. Programmation en activités physiques adaptées aux capacités de chacun avec possibilité d'indication à la pratique par le médecin coordonnateur. Travail pluridisciplinaires : kiné, infirmiers, aides-soignants, médecins	Rodez

EHPAD St Joseph à Marcillac	Corps en mouvement, esprit libre	Séances d'hypnose et d'hypnose conversationnelle (travail individuel et petit groupe) ; séances de "bien être postural" : relaxation, respiration, souplesse des articulations, muscles profonds ; séances de recueil de la mémoire avec Radio Temps; séances individuelles ou semi-collectives en autonomie : activtab (jeux interactifs), motomed (voyager sur place en faisant de l'exercice physique); photographie des "moments, mouvements" : exposition afin de visualiser via la photographie, l'évolution des personnes sur la durée du projet.	Entre causses et Vallon
EHPAD Résidence Les Deux Vallées	Séances de neuro cognition fonctionnelle	L'action est d'apporter des mouvements spécifiques basés sur les recommandations 2020 sur l'activité physique et les dernières recherches dans le domaine du renforcement musculaire, la proprioception mais aussi dans le domaine des neurosciences pour le développement personnel, l'estime de soi, la confiance en soi, la pleine conscience et relaxation. Les neurosciences peuvent aider dans ce domaine notamment sur les connaissances comme la volonté, la discipline, la motivation.	Nant
Mutualité Française Occitanie	Des contes et des contrées : La santé en balade !	<p>« Des contes et des contrées : La santé en balade ! » consiste en la réalisation de 10 balades. Chaque balade, s'articule autour de 3 volets d'intervention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un volet « conte » animé par un conteur professionnel qui utilise le patrimoine local pour construire une histoire, chemine avec les participants et leur raconte l'histoire des lieux parcourus. - Un volet culturel avec la découverte du patrimoine, de sa richesse et la nécessité de le préserver dans une approche écosystémique. - Un volet activité physique : le responsable promotion de la santé de la Mutualité Française Occitanie, présent sur les balades, profitera de ce cadre pour souligner les bienfaits de l'activité physique réalisée en rappelant les liens entre activité physique et alimentation (importance de l'hydratation pendant les efforts physiques et d'une alimentation adaptée en randonnée). 	CC Saint Affricain, Roquefort, Sept Vallons, Monts, Rance Rougier, Larzac et Vallées, Millau Grands Causses ; CC Réquistanais, Lévézou Pareloup, Muse et Raspes du Tarn, CC des Causses à l'Aubrac, Comtal Lot et Truyère, Aubrac Carladez, CC Pays Ségali, Plateau de Montbazens, Grand Villefranchois, CC Decazeville Conques-Marcillac, Rodez, Pays de Salars
Mutualité Française Occitanie	Adopter les bonnes postures !	Réalisation de 5 programmes comprenant chacun 3 temps d'intervention : Temps 1 : Conférence débat (réalisée en distanciel), exposé des conséquences de mauvaises postures avec l'avancée en âge (douleurs à l'origine d'une spirale du déconditionnement qui impacte la qualité de vie et l'autonomie des seniors), présentation des déterminants d'un bon état postural Temps 2 : Examen podo-posturologique (réalisé en présentiel dans le cadre de rendez-vous individuels) : examen individuel et recommandations du podologue et orientation pour suivi si cela est nécessaire vers les médecins traitants. Temps 3 : Ateliers : alimentation et activités physiques adaptées	Idem

EHPAD St Laurent	Découverte de l'activité physique adaptée avec la gym fonctionnelle	Ce dispositif veut sensibiliser et faire découvrir une nouvelle offre dans le secteur des activités physiques en s'appuyant sur des ateliers de prévention des chutes et les ateliers découverte de l'activité physique. Programmation en activités physiques adaptées aux capacités de chacun avec possibilité d'indication à la pratique par le médecin coordonnateur. Travail pluridisciplinaires : kiné, infirmiers, aides-soignants, médecins	Cruejouls
Maison de santé Pluriprofessionnelle Les Serènes	Prévention collective santé globale bien vieillir	Ce projet propose un modèle de double intégration : au sein du parcours de soin mais également au sein de son territoire et mettra ainsi tous les acteurs médico sanitaires à contribution pour pouvoir réaliser une prise en charge globale du patient. <ul style="list-style-type: none"> ® Atelier prévention des chutes <ul style="list-style-type: none"> o 3 séances mobilisation du corps o 1 séance dépistage audio o 1 séance dépistage optique ® Atelier bien être et estime de soi <ul style="list-style-type: none"> o 6 séances gestion du stress o 3 séances bien être ® Atelier nutrition <ul style="list-style-type: none"> o 3 séances pour appréhender le rôle de l'alimentation dans le capital santé o 2 séances culinaires (ensemble cuisinons) ® Parcours individualisés : passeport de prévention (4 séances pour 5 personnes âgées) Bilan de fin de parcours global et individualisé	La Fouillade Najac
Maria Elena LADOUX MARTINEZ Diététicienne nutritionniste Pôle Medi SAINT GEORGES	Ateliers pratiques de nutrition pour lutter contre la dénutrition	Les personnes sont repérées par les médecins de la Maison de santé, 6 séances : le plaisir de manger, atelier pratique sur l'alimentation équilibrée avec l'élaboration d'un menu adapté, les besoins spécifiques de la personne âgée, atelier pratique de lecture d'étiquettes avec l'élaboration d'un plat fait maison, définition de la dénutrition et atelier pratique d'enrichissement alimentaire.	St Georges de Luzençon et communes alentours : St Rome de Cernon, Millau
EHPAD Les Cheveux d'Ange Union des Mutuelles Millavoises	Montessori et activités physiques adaptées	Différentes activités sont proposées : prévention des chutes : renforcer l'autonomie, les capacités motrices, d'équilibration et la confiance en soi des pratiquants ; gym fonctionnelle : exercices qui ont pour but d'aider et de soutenir les gestes du quotidien comme se vêtir, se dévêtir, monter les escaliers ; atelier découverte de l'activité physique : tir à l'arc, jeu de fléchettes, rugby...; parcours santé en extérieur utilisé lors des séances d'APA afin d'impulser son utilisation en dehors de ces temps-là ; atelier endurance : exercices qui auront pour but de solliciter les capacités cardiorespiratoires en proposant des exercices d'endurance via la marche nordique. A destination des résidents	Millau, St Georges de Luzençon
Service Plus	L'envie de vieillir en meilleure santé	La mise en place chaque semaine sur le lieu de résidence d'activités de gymnastique douce et adaptée pour les séniors.	Drulhe – Galgan et Lanuéjols

<p>Rencontres à la campagne</p>	<p>CINE-S-ÂGES</p>	<p>Dans le cadre de ce projet, les rencontres... à la campagne proposent des rendez-vous alliant projection de film, collation, ateliers de médiation corporelle ou rencontre avec un membre de l'équipe d'un film.</p> <p>En 2021, 3 après-midi organisées et ouvertes à tous les publics :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 avec une projection accompagnée par un membre de l'équipe du film pendant le festival en septembre, le tout se terminant autour d'une collation animée sous le chapiteau du site. - 2 (octobre et novembre) avec une projection, une collation suivie d'un ou deux ateliers libres de médiation corporelle sur le même thème. <p>Deux ateliers seront proposés afin que ce moment soit le plus adapté possible en fonction du nombre de participants : un atelier « posture-marche-équilibre » et un atelier « main & graphisme ». Les ateliers viennent conforter l'expérience, rassurer et redonner confiance, valoriser, faire émerger les possibilités de chacun et permettre les initiatives individuelles, en introduisant des exercices simples à visée informative : soutien à l'autonomie motrice, renforcement du bien-être corporel, connaissance de soi.</p>	<p>Rieupeyroux</p>
<p>PIS Association de coordination de gérontologie Segala Vallée du Tarn et du Viaur</p>	<p>Santé et Bien être mis en P'âge</p>	<p>Création d'un carnet d'activités pour les séniors permettant de recréer un lien social avec la population locale, les séniors de l'EHPAD et du CSSR La Clauze. Cahier proposant des activités physiques, des jeux sur la prévention des chutes, des activités de stimulation de la mémoire, 1 auto test de dépistage des fragilités, des conseils alimentaires, rappel avec photos des actions précédentes. Distribution avec le carnet d'un kit de graines.</p> <p>L'objectif est aussi de montrer que les acteurs du territoire sont toujours mobilisés pour les séniors, maintenir une dynamique territoriale et préparer les séniors aux actions à venir dès que la situation le permettra.</p>	<p>Auriac-Lagast, Connac, Durenque, La Selve, Lédergues, Réquista, Rullac St Cirq, St jean Delnous, Brasc, Montclar, Labastide Solage, Brousse le Château, Lestrade et Thouels.</p>