

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
			MDS FLORAC	
EHPAD LA SOLEILLADE	LE COLLET DE DEZE	Biodanza	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Maintenir l'autonomie par la libre réponse corporelle apportée par chacun selon ses capacités > Maintenir la mobilité et la cohérence corporelle par l'encouragement physique dans la mise en mouvement du corps à travers la danse > Retrouver le plaisir de mettre en mouvement son corps d'une façon intuitive au rythme de la musique > Favoriser le lien : renouer avec le contact physique entre résidents par les phases de danses collectives et le rapport à son propre corps dans l'espace par les phases individuelles pour redéployer l'estime de soi > Maintenir et stimuler les sphères cognitives et sphères motrices impliquées dans la réception de la musique et la réponse corporelle. <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Proposer 2 séances d'une heure, une semaine sur 2, sur 1 après-midi à destination des résidents mais également aux aidants et familles et aux habitants du village de plus de 60 ans. > Les séances se dérouleront sur une même après-midi en 2 groupes distincts : de 14h45 à 15h45 : groupe 1 & de 16h20 à 17h20 : groupe 2 > A l'issue de cette activité un bilan « post séance » qui associe l'animatrice, l'intervenante principale, ses accompagnatrices, le personnel soignant interne impliqué et les résidents est prévu. <p>- Lieu de réalisation : EHPAD La Soleillade au Collet de Dèze.</p> <p>- Durée : De janvier à octobre 2024 – 28 séances réparties en 14 après-midis sur 10 mois.</p> <p>- Périodicité de l'action : 2 séances le même jour, toutes les deux semaines, le mardi après-midi soit 2 après-midis par mois</p>	MDS FLORAC
EHPAD CH FLORAC	FLORAC	Ateliers jeux	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Créer du lien entre les résidents > Créer et maintenir un lien social entre les résidents et les aînés extérieurs > Stimuler la mémoire > Créer du lien avec les aidants > Réactiver les capacités cognitives > Maintenir la mobilité > Valoriser les personnes à travers le jeu <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Accueil de l'intervenante, installation des jeux, accueil des participants, présentation intervenante et explications des différents jeux, mise en jeu, bilan de fin de séance avec les participants, bilan entre les professionnels. Les ateliers seront co-animés avec l'animatrice de l'EHPAD. <p>- Lieu de réalisation : FLORAC – salle polyvalente de l'EHPAD</p> <p>- Durée : entre mars et octobre 2024 (13 séances de 3h00).</p>	MDS FLORAC

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
EHPAD DE VIALAS	VIALAS	Gymnastique chinoise	<p>- Justification de la thématique :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Instaurer une dynamique de groupe invitant l'individu au mouvement. > Prévenir le risque de chutes et de perte d'équilibre en renforçant et assouplissant le corps. > Restaurer l'envie, la motivation de bouger et restaurer la confiance en soi. > Maintenir l'amplitude des mouvements <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Inviter les résidents au mouvement > Restaurer la confiance en soi > Prévenir les risques de chutes <p>Le Qi Qong sera ouvert aux usagers du SSIAD + projet d'inviter la classe des maternelles et des primaires à 2 ateliers à la maison de retraite</p> <p>- Déroulé : 12 ateliers d'1h00</p> <p>- Lieu de réalisation : EHPAD de Vialas (salle d'animation)</p> <p>- Durée : 01/04/2024 au 30/11/2024</p>	MDS FLORAC
EHPAD DE VIALAS	VIALAS	Médiation animale	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rompre avec l'isolement et la solitude pour le biais de la rencontre avec l'animal > Favoriser la stimulation émotionnelle procurée par l'animal avec la réminiscence des souvenirs > Reconnecter les résidents au réel et les faire entrer en communication grâce à l'animal <p>- Ouvert aux usagers du SSIAD / en concertation avec l'école, l'ALSH et le collège.</p> <p>- Déroulé : 4 ateliers de 3 h 00</p> <p>- Lieu de réalisation : EHPAD, ses jardins, ses pièces communes, ses étages et ses chambres</p> <p>- Durée : De janvier 2024 à novembre 2024</p>	MDS FLORAC

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
ARCOPRED	SAINT GERMAIN DE CALBERTE	Ciné-débat – SAINT GERMAIN DE CALBERTE	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Transmettre, rappeler apprendre et les règles essentielles pour rester en bonne santé et bien vieillir en retardant la perte d'autonomie. > Favoriser le lien social avec les échanges et la rupture de l'isolement > Passer un moment à soi, un moment ludique autour de personnes bienveillantes > Rencontrer un professionnel de santé dans un contexte privilégié. <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Diffusion d'un film avec une ou plusieurs thématiques liées aux fragilités inhérentes à l'avancée en âge avec ensuite un débat animé par un professionnel de santé (médecin ou socioprofessionnel) afin d'échanger, faire un partage d'expériences, discuter, prendre la parole et recevoir les conseils avisés de l'intervenant. <p>- Lieu de réalisation : SAINT GERMAIN DE CALBERTE – salle des fêtes</p> <p>- Durée : 20 mars 2024</p>	MDS FLORAC
ARCOPRED	MEYRUEIS	Ciné-débat – MEYRUEIS	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Transmettre, rappeler apprendre et les règles essentielles pour rester en bonne santé et bien vieillir en retardant la perte d'autonomie. > Favoriser le lien social avec les échanges et la rupture de l'isolement > Passer un moment à soi, un moment ludique autour de personnes bienveillantes > Rencontrer un professionnel de santé dans un contexte privilégié. <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Diffusion d'un film avec une ou plusieurs thématiques liées aux fragilités inhérentes à l'avancée en âge avec ensuite un débat animé par un professionnel de santé (médecin ou socioprofessionnel) afin d'échanger, faire un partage d'expériences, discuter, prendre la parole et recevoir les conseils avisés de l'intervenant. <p>- Lieu de réalisation : MEYRUEIS – salle des fêtes</p> <p>- Durée : mardi ou vendredi en septembre / octobre 2024</p>	MDS FLORAC

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Foyer rural Les P'tits cailloux, association	ISPAGNAC GORGES DU TARN CAUSSES	Mémoires pour demain	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Revalorisation et confiance en soi des séniors. > Les rencontres et les liens intergénérationnels sont vecteur d'entraide, favorable au prolongement de l'autonomie des séniors. <p>- Déroulé : Enquêtes ethnographiques et valorisations des paroles. Nous organiserons des premiers témoignages lors du repas municipal et procéderons à des plus petits entretiens des personnes intéressées par la thématique proposée. Tout au long du projet, des restitutions publiques seront organisées pour faire part de l'avancée du travail commun avec les aîné-es.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Nombre d'ateliers : 60 ateliers > Temps dédié à chaque atelier : 2 h > Précisions éventuelles : + 2 événements portés par les séniors sur la transmission des savoir-faire avec une vingtaine d'intervenants <p>- Lieu de réalisation : Salles communales (pavillon d'Ispagnac) + d'autres salles si nécessaire, au domicile des aîné-es pour les entretiens, les maisons de retraites d'Ispagnac (le Réjal) et de Florac.</p> <p>- Périodicité : Le projet étant multiples et se nourrissant des opportunités de rencontres et des énergies, il est difficile d'élaborer une périodicité précise. Chaque mois, l'équipe de travail intergénérationnelle va se réunir pour échanger sur les avancées des projets individuels et communs. Les entretiens individuels se feront au fil de l'eau. Les entretiens collectifs et animations auront lieu chaque mois les mercredis midi lors du repas des anciens d'Ispagnac.</p> <p>- Durée : du 8 janvier 2024 au 29 novembre 2024</p>	MDS FLORAC
Mutualité Française Occitanie	FLORAC	Ateliers mémoire	<p>- Justification de la thématique : La Mutualité Française Occitanie a choisi de mettre en place un programme ayant pour fil d'Ariane : la culture et les vécus locaux. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage », chaque participant pourra préserver et construire les liens essentiels pour ne pas perdre le fil par la médiation des arts plastiques.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les capacités mnésiques des participants - Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé - Réduire le stress et l'anxiété - Promouvoir le patrimoine local - Développer les connaissances sur la mémoire - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors du même quartier ou de la même commune <p>- Déroulé : Réalisation de 6 ateliers de 2 h</p> <p>- Lieu de réalisation : Florac</p> <p>- Durée : 01/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS FLORAC

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	COCURES	Ateliers nutrition	<p>- Justification de la thématique : Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies – cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2 – peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre, en association avec la pratique d'une activité physique régulière un vieillissement en bonne santé. Les stages « Ma santé au menu » sont un format d'action qui condense plusieurs ateliers au cours desquels les participants peuvent échanger avec un professionnel de la nutrition.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la santé nutritionnelle des seniors - Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé - Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique - Sensibiliser les participants aux repères du PNNS - Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir - Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune <p>- Déroulé : Chaque stage se déroule sur 2 jours consécutifs, permettant d'aborder, au sein de 8 séquences, les recommandations et conseils portant sur l'activité physique et l'alimentation, en vue de contribuer au maintien de l'autonomie des seniors, dans une ambiance conviviale, propice au lien social. Le choix de proposer un format de 2 jours de stage émane de demandes de seniors qui ne peuvent pas se rendre disponibles pendant 6 à 8 semaines pour des ateliers hebdomadaires.</p> <p>- Lieu de réalisation : Cocurès</p> <p>- Durée : Du 02/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS FLORAC

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	LE COLLET DE DEZE	Ateliers nutrition	<p>- Justification de la thématique : Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies – cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2 – peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre, en association avec la pratique d'une activité physique régulière un vieillissement en bonne santé. Les stages « Ma santé au menu » sont un format d'action qui condense plusieurs ateliers au cours desquels les participants peuvent échanger avec un professionnel de la nutrition.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la santé nutritionnelle des seniors - Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé - Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique - Sensibiliser les participants aux repères du PNNS - Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir - Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune <p>- Déroulé : Chaque stage se déroule sur 2 jours consécutifs, permettant d'aborder, au sein de 8 séquences, les recommandations et conseils portant sur l'activité physique et l'alimentation, en vue de contribuer au maintien de l'autonomie des seniors, dans une ambiance conviviale, propice au lien social. Le choix de proposer un format de 2 jours de stage émane de demandes de seniors qui ne peuvent pas se rendre disponibles pendant 6 à 8 semaines pour des ateliers hebdomadaires.</p> <p>- Lieu de réalisation : Le Collet de Dèze</p> <p>- Durée : Du 02/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS FLORAC
			MDS LANGOGNE	
EHPAD CROIX ROUGE – Unité locale de Langogne	LANGOGNE	Yoha et Activité physique adaptée	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Renforcement musculaire des participants > Renforcer le lien social > Apaisement des angoisses > Faciliter l'endormissement <p>- Déroulé :</p> <p>Nombre d'ateliers : 48 Temps dédié à chaque atelier : 1h Précisions éventuelles : Chaque participant suivra 1+6 séances : 8 séances de Yoga et 8 séances d'APA. Il y aura 3 groupes</p> <p>- Lieu de réalisation : EHPAD secteur de la MDS de Langogne</p> <p>- Durée : Du 08 janvier 2024 au 29 avril 2024</p>	MDS LANGOGNE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
<p>EHPAD</p> <p>MINE DE TALENTS, SARL SCOP</p>	<p>CHATEAUNEUF DE RANDON</p>	<p>Ateliers jeux</p>	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Recréer du lien entre les résidents et le village > Le jeu, support d'autonomie > Ressentir du plaisir au travers du jeu et faire « travailler » la mémoire <p>- Nombre de bénéficiaires potentiels : 69 + les enfants de l'école privée dont nombre de résidents EHPAD : 49 dont nombre de résidents en foyer de vie : 10 dont nombre de personnes âgées de + de 60 ans vivant à domicile : 10 18 à 20 personnes en même temps car possibilité d'aller et venir durant l'atelier.</p> <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 18 ateliers de 3h00 > Les ateliers seront co-animés avec l'animatrice de l'EHPAD. <p>- Lieu de réalisation : EHPAD de Châteauneuf-de-Randon</p> <p>- Durée : de mars à octobre 2024</p>	<p>MDS LANGOGNE</p>
<p>Cécile AUCLAIR</p>	<p>GRANDRIEU</p>	<p>Sophrologie</p>	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Sensibiliser et informer en vue de modifier les comportements pour éviter, limiter et retarder la perte d'autonomie > Estime de soi par le renforcement de la confiance et des capacités > Sérénité et confiance pour affronter l'avenir avec sang-froid et force > Autonomie > Bien-vieillir <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 12 séances de Sophrologie animées par une professionnelle dont 10 hebdomadaires et consécutives, et 2 dernières réalisées 3 mois après pour un approfondissement, un bilan et une clôture. > Temps dédié à chaque atelier : 1 à 2 heures selon les séances <p>- Lieu de réalisation : Grandrieu – salle des fêtes</p> <p>- Périodicité : 1 heure à 2 heures, une fois par semaine, pendant 6 mois, tous les vendredis matin.</p> <p>- Durée : 09/01/24 au 25/06/24</p>	<p>MDS LANGOGNE</p>

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Cécile AUCLAIR	LANGOGNE	Sophrologie	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Sensibiliser et informer en vue de modifier les comportements pour éviter, limiter et retarder la perte d'autonomie > Estime de soi par le renforcement de la confiance et des capacités > Robustesse et assertivité pour affronter l'avenir avec sérénité et capacité d'adaptation > Autonomie > Bien-vieillir <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 12 séances de Sophrologie animées par une professionnelle dont 10 hebdomadaires et consécutives, et 2 dernières réalisées 3 mois après pour un approfondissement, un bilan et une clôture. > Temps dédié à chaque atelier : 1 à 2 heures selon les séances <p>- Lieu de réalisation : Langogne – salle des mariages</p> <p>- Périodicité : 1 heure à 2 heures, une fois par semaine, pendant 6 mois, tous les vendredis matin.</p> <p>- Durée : 12/01/24 au 28/06/24</p>	MDS LANGOGNE
CODEP EPGV 48	LANGOGNE	Pilates	<p>- Justification de la thématique : Ce projet a pour objectif d'expérimenter le Pilates seniors pour les plus de 60 ans sur le Bleymard (et sur Langogne) pour travailler la tonification du corps afin d'éviter les déséquilibres musculaires.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Développer des cours de Pilates senior en zone rurale (20 cours). > la formation de l'animatrice sera financée par l'action Pilates Seniors Le Bleymard <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 20 ateliers d'une heure (13 au printemps + 7 en automne) <p>- Lieu de réalisation : Langogne</p> <p>- Périodicité : 1 heure le matin.</p> <p>- Durée : mars /octobre 2024 : formation de l'animatrice en février 2024 (projet Pilates Bleymard) / Cours de mars à juin 2024 puis relance de l'activité de septembre à octobre.</p>	MDS LANGOGNE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
COMMUNE DE GRANDRIEU	GRANDRIEU	Ateliers cuisine	<p>- Justification de la thématique : Cette action de prévention centrée autour de l'alimentation permet aux jeunes retraités de découvrir des trucs et astuces pour manger : bon, sain, simple et abordable ! Autour d'un repas réalisé ensemble, et accompagnés par une diététicienne, les participants sont pleinement impliqués dans les 3 moments de l'action (un temps d'animation thématique, un temps de cuisine collective et un temps de repas collectif) facilitant l'intégration de nouvelles habitudes nutritionnelles favorables au bien vieillir, adaptées à leurs modes de vie et durables.</p> <p>- Objectifs : Objectif principal : Favoriser une alimentation saine et équilibrée adaptée aux besoins des jeunes retraités Objectifs stratégiques : 1) Faciliter l'acquisition de nouvelles habitudes nutritionnelles 2) Permettre aux participants de réaliser des choix éclairés sur leur alimentation en générale et leurs achats alimentaires 3) Acquérir des trucs et astuces simples afin de manger sain, bon et durable</p> <p>- Déroulé : Nombre d'ateliers : 9 Temps dédié à chaque atelier : 5 heures. Chaque séance sera composée de 3 temps, autour d'une thématique spécifique. La dernière séance sera coanimée avec une professeure d'APA, Anne Goubert</p> <p>- Lieu de réalisation : Grandrieu</p> <p>- Durée : Du 22/01/2024 au 27/05/2024 → les lundis tous les 15 jours</p>	MDS LANGOGNE
Mutualité Française Occitanie	LANGOGNE	Ateliers mémoire	<p>- Justification de la thématique : La Mutualité Française Occitanie a choisi de mettre en place un programme ayant pour fil d'Ariane : la culture et les vécus locaux. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage », chaque participant pourra préserver et construire les liens essentiels pour ne pas perdre le fil par la médiation des arts plastiques.</p> <p>- Objectifs : - Améliorer les capacités mnésiques des participants - Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé - Réduire le stress et l'anxiété - Promouvoir le patrimoine local - Développer les connaissances sur la mémoire - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors du même quartier ou de la même commune</p> <p>- Déroulé : Réalisation de 6 ateliers de 2 h</p> <p>- Lieu de réalisation : Langogne</p> <p>- Durée : 01/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS LANGOGNE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	ALLENC	Ateliers mémoire	<p>- Justification de la thématique : La Mutualité Française Occitanie a choisi de mettre en place un programme ayant pour fil d'Ariane : la culture et les vécus locaux. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage », chaque participant pourra préserver et construire les liens essentiels pour ne pas perdre le fil par la médiation des arts plastiques.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les capacités mnésiques des participants - Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé - Réduire le stress et l'anxiété - Promouvoir le patrimoine local - Développer les connaissances sur la mémoire - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors du même quartier ou de la même commune <p>- Déroulé : Réalisation de 6 ateliers de 2 h</p> <p>- Lieu de réalisation : Allenc</p> <p>- Durée : entre janvier et juillet 2024</p>	MDS LANGOGNE
			MDS MARVEJOLS	
ADOSSAA	CHANAC	Ateliers créatifs	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Faire sortir les aidants de leur quotidien, permettre aux résidents de l'EHPAD de faire des activités en dehors de l'établissement > Maintien de l'autonomie grâce à l'utilisation de la motricité fine > Créer du lien social entre les aînés de l'EHPAD et les aidants > Favoriser le bien-être et l'estime de soi > Discuter avec la psychologie tout en créant afin de libérer la parole <p>- Nombre de bénéficiaires potentiels : 10 dont nombre de résidents EHPAD : 6 dont nombre de personnes âgées de + de 60 ans vivant à domicile : 4 aidants (les aidants sont identifiés et suivi par l'association)</p> <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Former un groupe (4 aidants et 6 PA) qui va se réunir 6 fois pour réaliser des objets de décoration > 6 ateliers créatifs de 3 h > intervention d'une psychologie <p>- Lieu de réalisation : Chanac</p> <p>- Périodicité : 2 séquences de 3 ateliers le samedi après-midi</p>	MDS MARVEJOLS

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
ARCOPRED	SAINTE ENIMIE	Ateliers mémoire	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Entraîner ses fonctions cognitives au travers d'exercices variés, pour acquérir une méthode d'apprentissage, redonner confiance en soi et détenir des outils et astuces au quotidien pour garder une bonne mémoire, rester actif et bien vieillir > Initier les seniors à l'usage de la tablette numérique par des jeux ludiques afin de désacraliser l'outil informatique et initier une démarche dans la bienveillance. > Rompre l'isolement et créer des liens sociaux et de solidarité au fil des séances <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > L'atelier démarre par les nouvelles (10min) : un senior a préparé un petit texte de son choix qu'il partage oralement aux autres participants. > Ensuite : divers exercices sous différents formats sont proposés (1h20) au travers d'exercices de mémoire visuelle et de logique (sur écran de projection), des mots coupés, des problèmes de mathématiques par écrit sur papier, des devinettes à l'oral, de la mémoire photographique sur écran de projection, de la mémoire auditive à l'oral, reconstitution et explications de proverbes, situation géographique dans l'espace et lieux culturels (écrit sur papier et écran de projection), des anagrammes (à l'écrit sur papier) > Les 30 dernières minutes : usage de la tablette numérique avec de nouveaux exercices à chaque séance à tester. <p>- Lieu de réalisation : Sainte Enimie (commune de Gorges du Tarn Causses) – salle des fêtes</p> <p>- Durée : de février 2024 (le lundi 5 ou vendredi 9) à avril 2024 (le lundi 8 ou le vendredi 12) de 14h à 16h</p> <p>- Périodicité de l'action :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Série de 10 séances de 2h chaque semaine pendant 10 semaines 	MDS MARVEJOLS
ARCOPRED	BANASSAC	Ciné-débat – BANASSAC	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Transmettre, rappeler apprendre et les règles essentielles pour rester en bonne santé et bien vieillir en retardant la perte d'autonomie. > Favoriser le lien social avec les échanges et la rupture de l'isolement > Passer un moment à soi, un moment ludique autour de personnes bienveillantes > Rencontrer un professionnel de santé dans un contexte privilégié. <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Diffusion d'un film avec une ou plusieurs thématiques liées aux fragilités inhérentes à l'avancée en âge avec ensuite un débat animé par un professionnel de santé (médecin ou socioprofessionnel) afin d'échanger, faire un partage d'expériences, discuter, prendre la parole et recevoir les conseils avisés de l'intervenant. <p>- Lieu de réalisation : Banassac – salle des fêtes</p> <p>- Durée : jeudi ou vendredi en mai/juin 2024</p>	MDS MARVEJOLS

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
ARCOPRED	CHANAC	Ciné-débat – CHANAC	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Transmettre, rappeler apprendre et les règles essentielles pour rester en bonne santé et bien vieillir en retardant la perte d'autonomie. > Favoriser le lien social avec les échanges et la rupture de l'isolement > Passer un moment à soi, un moment ludique autour de personnes bienveillantes > Rencontrer un professionnel de santé dans un contexte privilégié. <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Diffusion d'un film avec une ou plusieurs thématiques liées aux fragilités inhérentes à l'avancée en âge avec ensuite un débat animé par un professionnel de santé (médecin ou socioprofessionnel) afin d'échanger, faire un partage d'expériences, discuter, prendre la parole et recevoir les conseils avisés de l'intervenant. <p>- Lieu de réalisation : CHANAC – salle des fêtes</p> <p>- Durée : entre janvier et mai 2024</p>	MDS MARVEJOLS
CODEP EPGV 48	MARVEJOLS	Gym holistique	<p>- Justification de la thématique : Ce projet a pour objectif d'expérimenter la gym holistique pour les plus de 60 ans sur Marvejols pour travailler la tonification du corps afin d'éviter les déséquilibres musculaires.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > expérimenter des cours de Gym holistique à Marvejols <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > cours animé par une animatrice kinésithérapeute > Animation de 26 cours de Gym Holistique (19 cours au printemps et 7 cours à l'automne) <p>- Lieu de réalisation : Marvejols</p> <p>- Périodicité : 1 heure / semaine le matin.</p> <p>- Durée : Cours de janvier à juin 2024 puis relance de l'activité de septembre à octobre.</p>	MDS MARVEJOLS

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Espace des aidants, association	MARVEJOLS	Forum des aidants	<p>- Justification de la thématique : Fort du partenariat instauré avec la plupart des acteurs intervenant auprès des aidants et des retraités de Lozère pour l'organisation du forum des Aidants 2023 qui se tiendra à Mende le 6 octobre 2023, l'Espace des Aidants, Plateforme d'Accompagnement et de Répit de la Lozère souhaite organiser un autre forum des Aidants en 2024 en lien avec la journée nationale des Aidants qui a lieu partout en France le 6 octobre de chaque année depuis 2010.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Informer et soutenir les aidants > Prévenir l'épuisement et l'isolement des aidants > Développer la connaissance des droits et des aides proposées aux aidants et aux retraités en Lozère > Faire connaître les professionnels et les acteurs locaux ainsi que leurs actions en faveur des aidants, du maintien à domicile et du lien social <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 1 forum sur une demi-journée avec 1 spectacle théâtral musical, 1 conférence, des stands et des animations des acteurs locaux du soutien à domicile, goûter > Prise en charge des personnes aidées en parallèle <p>- Lieu de réalisation : Marvejols (à confirmer)</p> <p>- Périodicité : le 4 octobre 2024 de 13h00 à 17h30</p> <p>- Durée : mars 2024 à novembre 2024</p>	MDS MARVEJOLS
Maison Sport Santé de l'A2LFS	MONTRODAT	Activité physique adaptée	<p>- Justification de la thématique : Les personnes âgées représentent 60% de la population lozérienne. Des actions sont menées mais elles sont menées pour les personnes âgées indépendantes, très peu d'actions sont proposées pour les personnes âgées n'ayant pas de moyen de locomotion à moins de demander l'aide d'un tiers aidant. Notre but n'étant pas d'augmenter la charge du tiers aidant. Nous souhaitons essayer de proposer pour ses personnes les mêmes activités que nous proposons aux personnes indépendantes. Le tout réalisé au sein de nos infrastructures avec nos véhicules et notre personnel.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Permettre aux personnes âgées isolées socialement d'avoir une activité physique adaptée sans augmenter la charge mentale des tiers aidants. <p>- Déroulé : Programme de 12 séances d'1h d'APA variées pour 8 personnes âgées isolées, avec ramassage à leur domicile. Atelier d'équilibre, de renforcement musculaire, aquagym.</p> <p>- Lieu de réalisation : Complexe Euroméditerranéen – 2 Rue du Centre, 48100 MONTRODAT. Les séances en fonction de leurs objectifs se réaliseront en salle de conférence, dans le gymnase, ou Balnéothérapie du CRF.</p> <p>- Durée : Du 05/03/2024 au 04/06/2024</p>	MDS MARVEJOLS

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	MARVEJOLS	Ateliers mémoire	<p>- Justification de la thématique : La Mutualité Française Occitanie a choisi de mettre en place un programme ayant pour fil d'Ariane : la culture et les vécus locaux. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage », chaque participant pourra préserver et construire les liens essentiels pour ne pas perdre le fil par la médiation des arts plastiques.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les capacités mnésiques des participants - Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé - Réduire le stress et l'anxiété - Promouvoir le patrimoine local - Développer les connaissances sur la mémoire - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors du même quartier ou de la même commune <p>- Déroulé : Réalisation de 6 ateliers de 2 h</p> <p>- Lieu de réalisation : Marvejols</p> <p>- Durée : 01/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS MARVEJOLS
Mutualité Française Occitanie	SAINT GERMAIN DU TEIL	Ateliers nutrition	<p>- Justification de la thématique : Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies – cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2 – peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre, en association avec la pratique d'une activité physique régulière un vieillissement en bonne santé. Les stages « Ma santé au menu » sont un format d'action qui condense plusieurs ateliers au cours desquels les participants peuvent échanger avec un professionnel de la nutrition.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la santé nutritionnelle des seniors - Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé - Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique - Sensibiliser les participants aux repères du PNNS - Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir - Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune <p>- Déroulé : Chaque stage se déroule sur 2 jours consécutifs, permettant d'aborder, au sein de 8 séquences, les recommandations et conseils portant sur l'activité physique et l'alimentation, en vue de contribuer au maintien de l'autonomie des seniors, dans une ambiance conviviale, propice au lien social. Le choix de proposer un format de 2 jours de stage émane de demandes de seniors qui ne peuvent pas se rendre disponibles pendant 6 à 8 semaines pour des ateliers hebdomadaires.</p> <p>- Lieu de réalisation : Saint Germain du Teil</p> <p>- Durée : Du 02/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS MARVEJOLS

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
			MDS MENDE	
EHPAD DE L'ADORATION	MENDE	Jardins thérapeutiques	<p>- Justification de la thématique : Animation d'ateliers de jardinage adapté, en tant que médiateur du dispositif de « prendre soin » de la personne âgée vulnérable en EHPAD.</p> <p>- Objectifs : Stimulation, renforcement et maintien des capacités cognitives, motrices et psychomotrices, et de bien-être psychologique, au sein d'un groupe favorisant le lien social.</p> <p>- Déroulé : Nombre d'ateliers : 35 Temps dédié à chaque atelier : 3,5 h Précisions éventuelles : 3 séances de conception au printemps + 4 séances « phares »</p> <p>- Lieu de réalisation : Au jardin existant lorsque la météo le permet ; dans la salle d'animation en période hivernale.</p> <p>- Durée : De mars à novembre 2024</p>	MDS MENDE
Catherine THUIN	BADAROUX	Sophrologie / Relaxation	<p>- Objectifs : > Découverte de soi et relaxation</p> <p>- Déroulé : > Semaine 1 : découverte de la sophrologie et de son propre corps > Au fil des séances : découverte d'une nouvelle méthode (pratique d'une méthode sur 4 semaines) > Avant la fin de la session : relevé des satisfactions de chacun, des demandes et sollicitations éventuelles de chacun</p> <p>- Lieu de réalisation : Badaroux – Salle des associations</p> <p>- Périodicité : 1 fois / semaine à raison d'1 heure environ (en principe les lundis)</p> <p>- Durée : du 5 février au 8 avril 2024 (10 séances)</p>	MDS MENDE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
CIAS Coeur de Lozère	MENDE	Cuisine intergénérationnelle	<p>- Justification de la thématique : Au Centre Social, les ateliers cuisine constituent un vecteur important de lien social et de bien-être, en particulier pour nos aîné(e)s. Ces ateliers peuvent agir en faveur d'une meilleure autonomie des adhérents de plus de 60 ans.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Création de lien social intergénérationnel > Autonomie de participants > Bien-être et santé via la diététique <p>- Déroulé : 12 ateliers d'éducation nutritionnelle et 5 ateliers d'éducation nutritionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> > Interventions de la diététicienne-nutritionniste sur les différentes thématiques en fonction des besoins. > Élaboration d'une recette par les participants et les partenaires. > Courses avec référent famille, participants, partenaires > Confection du repas ensemble > Temps de repas partagé <p>- Lieu de réalisation : Mende</p> <p>- Durée : Du 01/01/2024 au 30/11/2024</p>	MDS MENDE
CIAS Coeur de Lozère	MENDE	Activité physique adaptée et éducation à la santé	<p>Justification de la thématique : le CIAS Coeur de Lozère souhaite proposer un ensemble d'ateliers d'activités sportives et de prévention/sensibilisation destiné aux seniors. Ces ateliers ont pour but de favoriser leur bien-être, leur autonomie, leur mobilité dans la vie quotidienne, sensibiliser et leur donner des clés pour lutter contre certains maux.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Sensibilisation thématiques santé > Prévention chutes > Amélioration globale santé, autonomie et mobilité des participants <p>- Déroulé : Nombre d'ateliers :8 Temps dédié à chaque atelier : 2 heures</p> <p>- Lieu de réalisation : Mende</p> <p>- Durée : Du 01/01/2024 au 30/11/2024</p>	MDS MENDE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
CIAS Coeur de Lozère	MENDE	Cultures du monde (ateliers linguistiques)	<p>- Justification de la thématique : L'atelier linguistique de cette année a été très apprécié par les participants, avec des retours très positifs sur la nature de l'atelier, la qualité de l'intervenante, le contenu et la convivialité des sessions. Nous cherchons aujourd'hui à développer cette dynamique en proposant une nouvelle action, via des ateliers culturels en langue étrangère, sur les cultures anglophones, mais aussi hispanophones et autres.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lien social en interne et avec monde extérieur - Bien-être et stimulation intellectuelle - Aide à la mobilité <p>- Déroulé : Nombre d'ateliers : 9 Temps dédié à chaque atelier : 3 heures</p> <p>- Lieu de réalisation : Mende</p> <p>- Durée : Du 18/01/2024 au 21/11/2024</p>	MDS MENDE
CIAS Coeur de Lozère	MENDE	Jardin solidaire	<p>- Justification de la thématique : Nous cherchons à développer des actions à la fois santé et en lien avec les notions d'éco-citoyenneté, de développement durable. Ce projet, dans son côté potager, permet de travailler sur l'alimentation et la nutrition, et dans l'ensemble peut-être un bon vecteur de cohésion et de lien social entre participants seniors et avec d'autres publics,</p> <p>- Objectifs :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer lien social entre habitants seniors et avec autres publics - Favoriser le bien-être et l'estime de soi - Développement de l'autonomie des seniors <p>- Déroulé : Nombre d'ateliers : 8 Temps dédié à chaque atelier : 2 heures. Précisions éventuelles : Entretien hebdomadaire voir quotidien</p> <p>- Lieu de réalisation : Mende</p> <p>- Durée : Du 01/02/2024 au 30/11/2024</p>	MDS MENDE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
CODEP EPGV 48	LE BLEYMARD	Pilates	<p>- Justification de la thématique : Ce projet a pour objectif de former une animatrice EPGV qui pourra intervenir sur le secteur Est du département et d'expérimenter le Pilates seniors pour les plus de 60 ans sur le Bleygard (et sur Langogne) pour travailler la tonification du corps afin d'éviter les déséquilibres musculaires.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Former une animatrice (28h) > Développer des cours de Pilates senior en zone rurale (20 cours). <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > 20 ateliers d'une heure (13 au printemps + 7 en automne) <p>- Lieu de réalisation : Le Bleygard</p> <p>- Périodicité : 1 heure le matin.</p> <p>- Durée : Février /octobre 2024 : formation de l'animatrice en février 2024 / Cours de mars à juin 2024 puis relance de l'activité de septembre à octobre.</p>	MDS MENDE
Mutualité Française Occitanie	RIEUTORT DE RANDON	Ateliers mémoire	<p>- Justification de la thématique : La Mutualité Française Occitanie a choisi de mettre en place un programme ayant pour fil d'Ariane : la culture et les vécus locaux. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage », chaque participant pourra préserver et construire les liens essentiels pour ne pas perdre le fil par la médiation des arts plastiques.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les capacités mnésiques des participants - Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé - Réduire le stress et l'anxiété - Promouvoir le patrimoine local - Développer les connaissances sur la mémoire - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors du même quartier ou de la même commune <p>- Déroulé : Réalisation de 6 ateliers de 2 h</p> <p>- Lieu de réalisation : Rieutort de Randon</p> <p>- Durée : 01/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS MENDE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	LE BLEYMARD	Ateliers nutrition	<p>- Justification de la thématique : Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies – cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2 – peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre, en association avec la pratique d'une activité physique régulière un vieillissement en bonne santé. Les stages « Ma santé au menu » sont un format d'action qui condense plusieurs ateliers au cours desquels les participants peuvent échanger avec un professionnel de la nutrition.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la santé nutritionnelle des seniors - Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé - Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique - Sensibiliser les participants aux repères du PNNS - Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir - Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune <p>- Déroulé : Chaque stage se déroule sur 2 jours consécutifs, permettant d'aborder, au sein de 8 séquences, les recommandations et conseils portant sur l'activité physique et l'alimentation, en vue de contribuer au maintien de l'autonomie des seniors, dans une ambiance conviviale, propice au lien social. Le choix de proposer un format de 2 jours de stage émane de demandes de seniors qui ne peuvent pas se rendre disponibles pendant 6 à 8 semaines pour des ateliers hebdomadaires.</p> <p>- Lieu de réalisation : Le Bleynard (Mont Lozère et Goulet)</p> <p>- Durée : Du 02/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS MENDE
NEOSILVER SAS	MENDE	Ateliers aide aux aidants	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Favoriser le bien-être des aidants ; - Créer du lien social entre les aidants, afin d'éviter leur isolement ; - Faire connaître l'Espace aidants de Mende et les autres structures dédiées aux bénéficiaires ; - Avoir un atelier régulier et sur un temps assez long pour avoir des effets bénéfiques pour un même groupe de bénéficiaires ; <p>Voir l'impact de l'action afin de voir pour la suite et de s'adapter au mieux au public.</p> <p>- Déroulé : 7 séances de 2 h</p> <p>- Lieu : Maison Solidaire de Mende, dans une salle mise à disposition</p> <p>- Durée : Du 07/03/2024 au 30/05/2024</p>	MDS MENDE

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
			MDS ST CHELY	
EHPAD Fanny Ramadier	SAINT CHELY D'APCHER	Médiation animale	<p>- Justification de la thématique : Notre établissement s'ouvre d'ores et déjà petit à petit aux animaux pour le plus grand plaisir des résidents, et nous comptons parmi nos habitants quelques oiseaux, 1 chat et 4 poules. Nous avons à cœur de travailler sur l'approche domiciliaire. Les bienfaits des animaux auprès des personnes ont fait leurs preuves et ont d'ailleurs été reconnus par le ministère de la santé. L'animal est sans jugement, il apporte douceur et bien-être immédiat. Un programme adapté permettrait de viser plusieurs objectifs en fonction de la pathologie de chacun.</p> <p>- Objectifs : Proposer des séances régulières de médiation animale à l'ensemble des résidents des différentes unités du centre hospitalier Fanny Ramadier avec l'intervenante Margot Apert de « Temps la patte ».</p> <p>- Déroulé : 38 séances</p> <p>- Lieu de réalisation : EHPAD FANNY RAMADIER</p> <p>- Durée : de janvier à novembre 2024</p>	MDS ST CHELY
EHPAD DE NASBINALS	NASBINALS	Yoga sur Chaise (EN ATTENTE DE FINALISATION AVEC LE PORTEUR)		MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
EHPAD Hubert de Flers	LE MALZIEU VILLE	Activité physique adaptée	<ul style="list-style-type: none"> - Justification de la thématique : Notre choix thématique s'argumente à la fois d'une volonté institutionnelle mais également d'une appétence de l'équipe pour ce sujet. La mise en place d'ateliers d'activités physique pour les résidents aura une véritable prédominance mais nous souhaitons pour cette année une journée de formation au profit du personnel soignant afin de les sensibiliser à la prévention des risques de chute et pouvoir évaluer ce risque en regard de leurs compétences professionnelles. - Objectifs : Amélioration de la mobilité fonctionnelle, du renforcement musculaire et de la motricité - Ouverture vers le public à domicile et vers l'extérieur : SSIAD, EHPAD St Chély - Déroulé : 22 ateliers d 1 h pour 2 groupes de 10 résidents (soit 44 séances au total + 2 évaluations en début et fin de programme et bilan général pour l'établissement et les financeurs. - Lieu de réalisation : EHPAD HUBERT DE FLERS ET SSIAD - Durée : de janvier à décembre 2024 	MDS ST CHELY
EHPAD DE FOURNELS	FOURNELS	Ateliers jeux (EN ATTENTE DE FINALISATION AVEC LE PORTEUR)		MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
ADMR	ST CHELY	Ateliers jeux et activité physique adaptée (EN ATTENTE DE FINALISATION AVEC LE PORTEUR)		MDS ST CHELY
Alexandre CALMES	LE MALZIEU VILLE	Activité physique adaptée et éducation à la santé	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif : - dépister les facteurs de risque de chutes - évaluer les capacités physiques, motrices et d'équilibrage - Nombre de bénéficiaires potentiels : 12 - Déroulé : - 1 Conférence grand public sur le bien vieillir et le dépistage des facteurs de risque de chute (2023) - 12 Evaluations initiales (2023) - 26 séances APA (6 en 2023 / 20 en 2024) - 12 évaluations finales (2024) - Bilan général (2024) - Constitution d'un groupe d'activité physique de 12 participants, ateliers de 1h30 (1h activité physique / 30 mns d'animation orale visant à transmettre des messages de prévention en santé. - Lieu de réalisation : Le Malzieu-Ville (salle communale) - Durée : 1^{er} semestre 2024 (1 atelier / semaine) 	MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
ARCOPRED	SAINT ALBAN SUR LIMAGNOLE	Ciné-débat – SAINT ALBAN SUR LIMAGNOLE	<p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Transmettre, rappeler apprendre et les règles essentielles pour rester en bonne santé et bien vieillir en retardant la perte d'autonomie. > Favoriser le lien social avec les échanges et la rupture de l'isolement > Passer un moment à soi, un moment ludique autour de personnes bienveillantes > Rencontrer un professionnel de santé dans un contexte privilégié. <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Diffusion d'un film avec une ou plusieurs thématiques liées aux fragilités inhérentes à l'avancée en âge avec ensuite un débat animé par un professionnel de santé (médecin ou socioprofessionnel) afin d'échanger, faire un partage d'expériences, discuter, prendre la parole et recevoir les conseils avisés de l'intervenant. <p>- Lieu de réalisation : SAINT ALBAN SUR LIMAGNOLE – Espace polyvalent Christian Boulet</p> <p>- Durée : mardi ou vendredi en septembre / octobre_2024</p>	MDS ST CHELY
Association LE SENS DU MOUVEMENT	ALBARET STE MARIE	Activité physique, éducation nutritionnelle et stimulation cognitive	<p>- Justification de la thématique :</p> <p>Notre action, regroupant à la fois activité physique, éducation nutritionnelle et stimulation cognitive n'existe pas dans le territoire du Nord Lozère et s'inscrit totalement dans l'objectif de santé publique qui est de développer les actions de prévention et de promotion de la santé. Dans ce territoire il n'y a pas de transport urbain et interurbain organisé. Pour pallier le manque de transports urbains nous organisons un transport à la demande et nous incitons au covoiturage.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Développer une activité physique adaptée de maintien de l'équilibre > Proposer une éducation nutritionnelle spécifique aux seniors > Stimuler les fonctions cognitives Informer sur les différents mécanismes de l'équilibre, de la mémoire, de la prévention des chutes > Renforcer le lien social en luttant contre l'isolement <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Accueil des participants : en début d'atelier renseignements administratifs etc... > Ateliers équilibre (1h) > Atelier nutrition ou atelier mémoire (1h). Ces 2 ateliers s'alternent. > Goûter gourmand : temps d'échange et de parole, renforcement du lien social. Co-animation avec les intervenants du jour pour favoriser la dynamique de groupe. > Clôture de l'atelier > Debriefing entre professionnels, rangement et nettoyage de la salle. > Après chaque atelier le porteur de projet rédige un compte rendu écrit. <p>- Lieu de réalisation : La Garde (commune d'Albaret Sainte Marie) – salle des fêtes</p> <p>- Durée : 1ère série du 1 mars au 15 mai 2024 & 2ème série du 1 septembre au 15 novembre 2024</p> <p>- Périodicité de l'action :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Série de 10 ateliers, chaque atelier dure 3 heures et se déroule le vendredi après-midi chaque semaine (10 semaines). > Le projet sur l'année comprend 2 séries d'ateliers, une série de mars à mai et une série de septembre à novembre 	MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Comité Départemental Sport Adapté Lozère	ST ALBAN	Activité physique adaptée	<p>- Justification de la thématique : Le CDSA Lozère souhaite proposer la mise en place d'ateliers de prévention des chutes. Le cycle de prévention des chutes/activités physiques adaptées sera proposé sur 12 semaines soit 3 mois. Les études montrent l'effet bénéfique des programmes de prévention des chutes sur cette durée. Le CDSA Lozère procédera aux tests d'évaluation de la condition physique en début et en fin de cycle pour voir l'impact du programme proposé à chaque participant. Ateliers de prévention des chutes auprès du public de 3 structures de St Alban sur Limagnole : EHPAD, Foyer de vie St Nicolas et Résidence services.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Prévention des chutes > Lien social > Maintien de l'autonomie par l'activité physique adaptée <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Nombre d'ateliers : 72 > Temps dédié à chaque atelier : 1h > Chaque groupe participera à 1h d'atelier par semaine pendant 12 semaines <p>- Lieu de réalisation : Saint Alban sur Limagnole</p> <p>- Périodicité : 3 cycles permettant de proposer l'activité à 3 x 21 personnes au cours de l'année 2024.</p> <p>- Durée : du 8 janvier 2024 au 29 novembre 2024.</p>	MDS ST CHELY
Mutualité Française Occitanie	AUMONT-AUBRAC	Ateliers mémoire	<p>- Justification de la thématique : La Mutualité Française Occitanie a donc choisi de mettre en place un programme ayant pour fil d'Ariane : la culture et les vécus locaux. Invitant les participants à voyager dans leur mémoire, ce cycle d'ateliers permettra de manière ludique à chaque participant de devenir « Acteur de son voyage », chaque participant pourra préserver et construire les liens essentiels pour ne pas perdre le fil par la médiation des arts plastiques.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer les capacités mnésiques des participants - Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé - Réduire le stress et l'anxiété - Promouvoir le patrimoine local - Développer les connaissances sur la mémoire - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors du même quartier ou de la même commune <p>- Déroulé : Réalisation de 6 ateliers de 2 h</p> <p>- Lieu de réalisation : Aumont Aubrac</p> <p>- Durée : 01/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	ST CHELY	Ateliers nutrition	<p>- Justification de la thématique : Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies – cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2 – peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre, en association avec la pratique d'une activité physique régulière un vieillissement en bonne santé. Les stages « Ma santé au menu » sont un format d'action qui condense plusieurs ateliers au cours desquels les participants peuvent échanger avec un professionnel de la nutrition.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la santé nutritionnelle des seniors - Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé - Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique - Sensibiliser les participants aux repères du PNNS - Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir - Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune <p>- Déroulé : Chaque stage se déroule sur 2 jours consécutifs, permettant d'aborder, au sein de 8 séquences, les recommandations et conseils portant sur l'activité physique et l'alimentation, en vue de contribuer au maintien de l'autonomie des seniors, dans une ambiance conviviale, propice au lien social. Le choix de proposer un format de 2 jours de stage émane de demandes de seniors qui ne peuvent pas se rendre disponibles pendant 6 à 8 semaines pour des ateliers hebdomadaires.</p> <p>- Lieu de réalisation : Saint Chély d'Apcher</p> <p>- Durée : Du 02/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Mutualité Française Occitanie	FOURNELS	Ateliers nutrition	<p>- Justification de la thématique : Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies – cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2 – peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre, en association avec la pratique d'une activité physique régulière un vieillissement en bonne santé. Les stages « Ma santé au menu » sont un format d'action qui condense plusieurs ateliers au cours desquels les participants peuvent échanger avec un professionnel de la nutrition.</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la santé nutritionnelle des seniors - Accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé - Promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique - Sensibiliser les participants aux repères du PNNS - Échanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir - Sensibiliser les participants à l'importance de l'activité physique - Créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune <p>- Déroulé : Chaque stage se déroule sur 2 jours consécutifs, permettant d'aborder, au sein de 8 séquences, les recommandations et conseils portant sur l'activité physique et l'alimentation, en vue de contribuer au maintien de l'autonomie des seniors, dans une ambiance conviviale, propice au lien social. Le choix de proposer un format de 2 jours de stage émane de demandes de seniors qui ne peuvent pas se rendre disponibles pendant 6 à 8 semaines pour des ateliers hebdomadaires.</p> <p>- Lieu de réalisation : Fournels</p> <p>- Durée : Du 02/01/2024 au 30/09/2024</p>	MDS ST CHELY

Organisme	Lieu de l'action	Thématique	Présentation de l'action	Bassins d'intervention
Espace des aidants, association	LA CANOURGUE CHATEAUNEUF MENDE	Ateliers bien-être des aidants	<p>- Justification de la thématique : L'Espace des Aidants, Plateforme d'Accompagnement et de Répit (PFR) a ouvert ses portes au public en janvier 2023. Basée à Mende, elle a vocation à répondre aux aidants de tous les territoires de la Lozère. Depuis lors, elle accompagne près d'une centaine d'aidants que cela soit au travers d'un accompagnement individuel (écoute, soutien psychologique, aide à la mise en place de services et de solutions de répit, ...) ou d'actions collectives (Pause-Café des Aidants, Balade des Aidants, ...).</p> <p>- Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Informer et soutenir les aidants > Prévenir l'épuisement et l'isolement des aidants > Préserver la santé physique et mentale des aidants <p>- Nombre de bénéficiaires potentiels : de 24 à 36 personnes (8 à 12 personnes par atelier)</p> <p>- Déroulé :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Nombre d'ateliers : 3 ateliers de 5 séances chacun : soit 15 séances > Élaboration /ajustement du programme : 50h > Temps dédié à chaque séance : 2h de préparation, 2h30 d'animation, 30 mn à 2h de temps de déplacement selon le lieu > Précisions éventuelles : temps de bilan et de retour à prévoir également <p>- Lieu de réalisation : La Canourgue, Chateauneuf-de-Randon, Mende</p> <p>- Périodicité : 1 après – midi (2h30) par semaine pendant 5 semaines : des jeudis ou des vendredis après-midis en fonction du lieu.</p> <p>- Durée : mars 2024 à novembre 2024</p>	PLURI
SIEL BLEU	MENDE MARVEJOLS	Gymnastique de prévention Santé et Nutrition (EN ATTENTE DE FINALISATION AVEC LE PORTEUR)		PLURI