

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
1	APRRÉS MONTPELLIER	Activités physiques adaptées et conviviales pour vieillir en forme. Projet pluriannuel 2022, 2023	Nous proposons à nos adhérents un cadre différent et stimulant, dans lequel ils bénéficient d'au moins une activité supplémentaire de leur choix par semaine, qui permet de conjuguer effort, détente et plaisir : - en intérieur : yoga sur chaise, aquagym, activités de renforcement musculaire et d'endurance. - en extérieur : marche active et marche nordique. Nos activités physiques adaptées se pratiquent en petits collectifs de façon à profiter d'un accompagnement individualisé par des professeurs diplômés en APA.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP	Marie-Dominique Perrot	07 85 27 81 21 06 10 66 67 26	aprrés.montpellier@gmail.com
2	ARCAZIC	Musique ensemble	Instrument d'interprétation musicale, le bao-pao est issu d'une recherche sur la simplification du geste instrumental. Il favorise la découverte, l'échange, la créativité et le plaisir. Son apprentissage sans solfège, par l'écoute, est attirant et simple. Nos ateliers sont ludiques, la technique s'acquiert par des exercices simples et rapides... Nous jouons 4 par 4: les uns jouent, les autres écoutent, chantent, donnent la rythmique... Le moment se veut ouvert, ça va ça vient... Ce temps convivial est très stimulant, car interactif, le bao-pao est fédérateur. Nous nous déplaçons sur site, et pendant 3 heures nous alternons les temps concert (nous jouons devant le public) et les temps interactifs, où c'est le public qui s'exerce !	M1 MONTEPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Lazare Leterrier	07 69 6464 65	arcazic@gmail.com
3	ARCOPRED	Ateliers mémoire connectée	Notre « atelier Mémoire Connectée » se déroule en 10 séances hebdomadaires de 2 heures et accueille jusqu'à 20 seniors pour travailler des exercices et des jeux par écrit sur feuille, visualiser sur écran des projections d'images et s'initier à la tablette numérique au travers de jeux culturels et ludiques.	A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERES MEDITERRANEE	Philippine Begel	06 33 71 12 62	arco.pred@laposte.net
4	ARCOPRED	Multi Atelier x12 Bien vieillir tout un programme	Pendant 12 semaines, 20 seniors participent chaque semaine avec une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé à des séances dynamiques, ludiques et amusantes alliant théorie et pratique. Chaque séance se compose d'une partie théorique et d'une partie pratique qui aborde un nouveau thème préventif pour que les seniors s'exercent, comprennent et reproduisent chez eux les bons comportements. Toutes fonctionnent en synergie et balayent l'ensemble des risques et fragilités pour être formé, averti et prêt à prendre soin de soi.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS	Philippine Begel	06 33 71 12 62	arco.pred@laposte.net
5	ASSOCIATION AGRICULTURE ET ALIMENTATION DURABLE	Silver Fourchette	Le projet se décline en deux activités, qui ont été choisies suite à une concertation auprès des acteurs locaux et liées aux besoins des seniors du département. Ainsi, nous prévoyons de mettre en place des visites à la ferme, ainsi qu'un projet alimentation petit budget dont voici les détails : - Les randonnées gourmandes - Projet alimentation et petits budgets: atelier d'échange avec un diététicien et atelier culinaire - Ateliers de cuisine intergénérationnels	9 CC DU CLERMONTAIS 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX 15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Solenn Le Divenah	07 87 24 01 03	solenn.le-divenah@groupe-sos.org

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
6	ASSOCIATION ANIM'AIDANTS 34/ CLOS DE LA FONTAINE	Séniors: santé et bien-être	Notre projet sera de mettre en place des temps d'activités pour créer du lien social à travers une dynamique de groupes mixtes interculturels et intergénérationnels. Le projet consiste à rassurer et ramener les personnes retraitées vers les ateliers de prévention après deux années de confinement et de restrictions sanitaires, qui ont provoqué chez les personnes âgées une grande solitude, un mal-être, ainsi qu'une perte d'autonomie.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Fatsiha Boukhter	06 13 51 00 67	mescontacts@animaidants.com
7	ASSOCIATION BELISE	Le sport pour aider à guérir du cancer du sein Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	Introduire la pratique sportive dans l'élaboration et la mise en oeuvre du parcours pluriannuel des soins de support pour nos patientes de 60 ans et plus. Bélise souhaite introduire, dans le cadre des parcours de soins: Les apports de la pratique sportive parmi les réponses aux besoins des patientes de 60 ans et plus atteintes par le cancer du sein. Un programme visant à combattre le risque de perte d'autonomie par l'introduction de pratiques sportives (tennis, paddle, aviron, volley-ball, gymnastique,, etc...) Ils seront animés par des coaches sportifs et encadrés par des professeurs diplômés d'état et accrédités APA.	A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Hélène Harmand-Icher	04 67 30 05 05	heleneicher35@gmail.com
8	ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS	Jardin extraordinaire Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	L'association Gutenberg Grabels dispose d'une parcelle dans les jardins de Grabels. Le jardin est ouvert toute l'année, un animateur professionnel jardin accueille le public en proposant des ateliers. Le projet consiste à accueillir les séniors de 60 ans et + afin de leur faire découvrir ou redécouvrir le jardinage au rythme des saisons. L'animateur proposera chaque semaine des activités en fonction des saisons. Les ateliers se feront avec des temps de discussion autour de tisanes confectionnées avec les herbes du jardin. Selon les saisons, des sorties seront organisées et les produits transformés afin de pouvoir être conservés	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Dominique Bothorel	04 67 10 08 31	direction.gutenberg@orange.fr
9	ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS	Bien vieillir et bien conduire Projet pluriannuel 2022 2023	Le projet consiste à proposer à 20 séniors qui habitent la commune de Grabels de prendre conscience des difficultés qu'ils rencontrent ou rencontreront dans la conduite automobile. De faire un bilan de leur connaissance et de leur maîtrise de la conduite afin de leur proposer une révision du code de la route et de la conduite.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Dominique Bothorel	04 67 10 08 31	direction.gutenberg@orange.fr
10	ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS	Récit de soi	Un atelier collectif animé par un professionnel permet de prendre le temps d'écouter les séniors, et de leur permettre de transmettre leur souvenir du passé. Tout au long de l'atelier collectif, les échanges vont permettre aux souvenirs de ressortir, certains provoquant plus au moins d'émotions. Il s'agit de mettre par écrit les événements, les émotions, les rires, les pleurs, les moments joyeux, des supports à la discussion avec ses enfants, ses petits enfants, ses amis. L'atelier "Récit de soi" s'inscrit dans le cadre d'actions d'éducation pour la santé et de prévention (stimulation cognitive).	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Dominique Bothorel	04 67 10 08 31	direction.gutenberg@orange.fr
11	ASSOCIATION HAUT PARLEUR	Ateliers festifs, physiques, cognitifs et intergénérationnels 2022	Notre projet propose de remotiver les personnes de plus de 60 ans à ressortir de chez eux, à prendre à nouveau du plaisir dans la rencontre avec des pairs et avec des partages d'ateliers avec la jeune génération, porteuse d'espoir et de futur. Nous proposons de réaliser dans 6 Communes, 30 ateliers festifs dynamiques et cognitifs dont 11 ateliers inter-générationnels.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 MONTAGNAC A4 SERVIAN 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Lina Braunschweig	06 03 40 61 37	linab@associationhautparleur.fr

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
12	ASSOCIATION JOUVENCE APA MONTPELLIER	Marcher vers la culture occitane : activité physique adaptée et animations culturelles Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	Nous allons travailler en collaboration avec l'association Occitana Prod. Cette association est spécialiste de la culture occitane et de l'événementiel. Notre projet repose sur l'articulation de ces deux compétences: L'activité physique par la marche et les sports occitans Des activités culturelles : spectacles parfois déambulatoires ou ateliers participatifs	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Stéphanie Lemarchand	06 49 76 51 36	contact@jouvenceapa.fr
13	ASSOCIATION MA VIE	3AIME: Les mots en musique et mouvements Projets pluriannuels 2022,2023,2024	Tirailleur entre la peur du virus et l'envie de retrouver nos "plaisirs" et nos "distractions", l'idée du programme 3AIME "Mots en Musique et Mouvements" est née. Les médiathèques sont très vite apparues comme un lieu de mots, de musique où il manquait le mouvement pour offrir un espace où "les communications" sont centrales. En effet, allier les mots, la musique et le mouvement fait appel à des compétences différentes et nécessite la coconstruction des ateliers par des professionnels diplômés et spécialisés. Dans ce cadre, il nous paraît d'autant plus important de solliciter les seniors "volontaires" dès sa conception afin que le fil conducteur des ateliers ne soit pas seulement une idée mais devienne un véritable concept partagé entre les bénéficiaires et les professionnels impliqués dans cette action.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 9 CC DU CLERMONTAIS	Céline Royes	06 08 42 19 77	mavie.apa@gmail.com
14	ASSOCIATION MA VIE	Stimul'Action	Stimulation est un programme conçu pour réduire la fracture numérique des aînés, grâce à une approche ludique et accessible à tous. En effet, en partenariat avec la société ANISEN, nous proposons une solution d'animation ludothérapeutique innovante afin de sensibiliser les personnes retraitées aux nouvelles technologies. Par cette approche, nous souhaitons d'une part compléter la prise en charge des séniors en proposant des jeux au service de la stimulation cognitive, de l'amélioration de l'estime soi ou encore de la nutrition ; et d'autre part, renforcer le lien social en favorisant la mise en place d'activités physiques autogérées en dehors des ateliers dispensés par notre structure.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISE	Céline Royes	06 08 42 19 77	mavie.apa@gmail.com
15	ASSOCIATION MA VIE	MOOV'UP	Ce programme est né des difficultés rencontrées durant la crise sanitaire et les protocoles sanitaires imposés. Nous observons une nette baisse de la condition physique, une forte hausse de la sédentarité mais aussi des répercussions sur l'état psychologique et nutritionnel des séniors. Suite à ces constats, nous avons conçu le programme Moov'Up en nous appuyant sur les forces des différents programmes que nous menions. La première année d'expérimentation nous a montré qu'il était impératif de maintenir et de favoriser la prise en charge en présentiel afin de limiter les situations de rupture. Ainsi, le programme MOOV'UP permet le maintien de la condition physique en proposant trois séances hebdomadaires d'APA (1 séance collective en présentiel + 2 séances autonomes à domicile) ainsi que des ateliers alimentation proposés au regard de l'évolution des restrictions sanitaires présentiel, soit en distanciel, soit en présentiel.	8 CC VALLEE DE L'HERAULT 13 CC DU MINERVOIS SAINT PONAIS ORB JAUR 14 CC GRAND ORB, CC EN LANGUEDOC	Céline Royes	06 08 42 19 77	mavie.apa@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
16	ASSOCIATION MANALIA LA COMPAGNIE DES TRIPLETTES	La joie contre l'isolement	Nous proposons une série de 10 ateliers par communes: Echappée belle: 3 ateliers d'écriture vivante Voyage autour du corps: 3 ateliers qui explorent le corps en mouvement Jukebox: 3 ateliers pour chanter les tubes qui ont bercé les différentes périodes d'une vie Un atelier final festif	M1 MONTPPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Emma Bonzom	06 77 19 46 72	contact@assomanalia.com
17	ASSOCIATION MENG DIAO	Mieux vivre en synergie Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	L'activité physique en intergénérationnel, un moyen ludique d'améliorer la santé physique et mentale. Mise en place d'activités physiques via des activités intergénérationnelles qui accompagnent dans la transition de l'âge. Nous proposons non seulement de prévenir la perte d'autonomie au travers de la pratique du Qi-Gong (pratique ancestrale basée sur la répétition d'exercices mobilisant et renforçant le Qi, gage de bonne santé), mais aussi d'en optimiser tous les bénéfices grâce à un brassage intergénérationnel.	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Sophie Foucher	06 22 13 54 00	artsmartiauxherault@gmail.com
18	ASSOCIATION PARTAGE	Actions de prévention pour les personnes âgées de 60 ans sur notre territoire de 45 communes pour le maintien à domicile	Suite à la réunion avec les CCAS des 45 communes concernées et par rapport à leurs attentes pour 2022. Nous prévoyons la mise en place et la poursuite d'ateliers concernant: Ateliers APA Ateliers mémoires Ateliers numériques Ateliers bien vieillir Ateliers bien-être	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 10 CC LES AVANTS MONTS 11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT	Alain Caralp	07 71 71 65 34	clicpartage@orange.fr
19	ASSOCIATION SUD LOISIRS	Mémoire gourmande	Ce projet vise à offrir aux retraités vivant en milieu rural, la possibilité de rencontrer et d'échanger avec les producteurs locaux. Pour se faire, nous proposons d'organiser des balades de découverte chez plusieurs producteurs qui nous présenteront leur environnement naturel de travail tout en partageant leur savoir-faire et leurs connaissances. Ces rencontres ont pour but de créer un échange basé sur la convivialité durant lequel les participants seront amenés à proposer des idées culinaires en relation avec les produits du site visité. Ces sorties seront précédées d'un atelier sensoriel visant à éveiller leurs capacités olfactives et gustatives, et seront conclues par la réalisation d'un livret de recettes. Celui-ci sera présenté lors d'une petite exposition au sein du village visant à valoriser les connaissances des aînés et créer un échange intergénérationnel.	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 13 CC DU MINERVOIS	Catherine Dartigue	06 64 09 27 60	sudloisirs34@gmail.com
20	ASSOCIATION TERRITOIRE SANTE LODEVE	Préservez votre capital santé Projet pluriannuel 2022,2023,2024	Malgré la présence d'association pour les personnes âgées et une file continue de 450 personnes âgées fragiles au niveau de Lodève, il est apparu que peu d'actions spécifiques en prévention sanitaire étaient proposés. Après une réflexion commune portée par les principaux acteurs du territoire et les élus, il s'est avéré nécessaire de démarrer un programme de prévention sanitaire. L'objectif principal de ce projet est d'offrir aux personnes âgées de plus de 60 ans, des éléments de connaissance et de pratique pour préserver leur capital santé grâce à la mobilisation de tous les acteurs du territoire.	15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Gaëlle Ollivier Gouagna	07 67 61 63 81	assoterritoiresantelodeve@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Réfèrent du projet	Téléphone	Adresse mail
21	BRAIN UP	C'est bon pour le moral	Le projet consiste à déployer et animer 4 ateliers intitulés « C'est bon pour le moral ». L'atelier se compose de 6 séances de 2 heures chacune, à un rythme hebdomadaire afin de favoriser l'assiduité et la dynamique de groupe. Séance 1 – L'estime de soi, le bien-être, la santé Séance 2 – La gestion du stress et des émotions Séance 3 – La fatigue et les rythmes Séances 4 - Etre grand parent Séance 5 - Les relations intimes Séances 6 - La communication inter-personnelle	M1 MONTELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
22	BRAIN UP	Détente et mobilité corporelle	Le projet consiste à déployer et animer 4 ateliers intitulés "Détente et mobilité corporelle". L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures chacune, à un rythme hebdomadaire afin de favoriser l'assiduité et la dynamique de groupe. Chaque séance se composera de différents temps détaillés ci-dessous. 1er temps: mise en relation se rencontrer 2eme temps: respiration et mobilisation corporelle 3eme temps: interactivité et expression corporelle 4eme temps: détente et lacher prise	M1 MONTELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 12 CC SUD HERAULT	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
23	BRAIN UP	Les cinq sens en éveil	Le projet consiste à déployer et animer 4 ateliers intitulés « Les 5 sens en éveil ». L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures chacune, à un rythme hebdomadaire afin de favoriser l'assiduité et la dynamique de groupe. Les thèmes: Séance 1 – La vision Séance 2 – Le toucher Séance 3 – La proprioception et l'équilibre Séances 4 - Le gout et l'odorat Séance 5 - L'audition	M1 MONTELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
24	BRAIN UP	Sommeil et sophrologie	Le projet consiste à déployer et animer 2 ateliers intitulés « Sommeil et sophrologie ». L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures chacune, à un rythme hebdomadaire afin de favoriser l'assiduité et la dynamique de groupe. Les 2 premières séances proposent une approche théorique autour du fonctionnement du sommeil des conseils de prévention.	M1 MONTELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 11 CC LA DOMITIENNE	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
25	CCAS D'AGDE	Espace connecté	La crise sanitaire liée au COVID 19 et la période de confinement, ont accentué les situations d'isolement, une rupture des liens sociaux engendrant une détresse « psychosociale » chez le public sénior. Le projet "Espace Connecté" entend donc apporter des solutions et un accompagnement des Séniors dans l'apprentissage du tout numérique afin d'éviter toute exclusion.	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Laurence Campos	04 67 94 60 60	laurence.campos@ccas-agde.fr
26	CCAS DE BEZIERS	Les nouvelles technologies au service des Séniors	Expériences de réalité virtuelle, via un équipement simple à utiliser, lors de séances encadrées par l'équipe d'animation. Les films en réalité immersive durent entre 5 et 10 minutes. Ils sont adaptés à tous les publics et notamment à un public âgé. Les participants pourront choisir leurs films parmi une cinquantaine de documents, classées par thématique.	A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Laetitia Carlier	04 11 95 08 08	l-carlier@ccas-beziers.fr

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
27	CCAS DE MARSILLARGUES	Création et maintien de liens sociaux pour rompre l'isolement des séniors Projet pluriannuel 2022, 2023	Grâce à Cap Prévention Seniors et au financement au Fil de l'eau de la CFPPA nous avons pu mettre en place des Ateliers pour la prévention de la chute en 2021/22. Nous souhaiterions reconduire cette action en septembre 2022. Il serait intéressant de travailler sur ce grand axe qui est le maintien des séniors à leur domicile par 2 grandes entrées : -la prévention de la chute et donc le maintien de l'autonomie -la rupture de l'isolement liée à l'âge, les conditions de vie et la situation sanitaire.	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Muriel Scarselli	06 78 34 88 79	m.scarselli@marsillargues.fr
28	CCAS ENTRE-VIGNES	L'autonomie par l'activité physique	Mise en place d'ateliers d'activités physiques aux séniors Le vieillissement de la population et surtout bien vieillir à domicile est un enjeu majeur de santé publique. Le but de ce projet est de maintenir une activité physique, une mobilité et un lien qui font partis des piliers d'un vieillissement réussi, en proposant des ateliers d'activités physiques de différentes natures en fonction des besoins de chacun.	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Fabrice Raynaud	04 67 86 01 09	f.raynaud@entre-vignes.fr
29	CENTRE SOCIO-CULTUREL L'AGANTIC	Atelier informatiuges des pratiques sportives et relaxante	Le projet comporte deux axes de travail. - la mise en place d'un atelier informatique débutants. Il s'agit là de familiariser et d'accompagner des séniors avec cette technologie qui non seulement est la porte principale par rapport à bien des démarches mais devient aussi la seule "fenêtre" de lien social dans le contexte pandémique actuel. - une offre d'activités propices à créer du lien social, pratiquer un activité physique, valoriser ses compétences et apprendre des autres: atelier, yoga, réveil sportif, réseau d'échange et de savoir, méditation.	16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Arnaud Azémar	04 67 73 80 05	arnaud.azemar@csc-agantic.fr
30	CIAS PAYS DE L'OR	Ateliers de musicothérapie et groupe de parole pour les séniors du Pays de l'Or Projet pluriannuel 2022,2023	Le CIAS souhaite mettre en place des ateliers de musicothérapie et de soutien psychologique dédiés aux séniors du Pays de l'Or, animés par une psychologue-musicothérapeute. L'objectif est de remobiliser les personnes âgées vivant à domicile avec un sentiment d'isolement social, et de recréer du lien social par le biais d'activités de bien-être partagées en groupe restreint, compte tenu du contexte sanitaire.	A5 CA DU PAYS DE L'OR	Anne-Laure Pinaud	04 99 06 00 66	annelaure.pinaud@paysdelor.fr
31	CLUB DE LA PRESSE OCCITANIE	Esprit Critik séniors	Esprit'Critik version séniors, c'est deux heures qui leur sont consacrées, durant lesquelles ils pourront librement exprimer leurs idées et leurs questionnements sur l'actualité et sur le monde virtuel, obtenant directement des réponses parcelles et ceux qui les font. Nous proposons aux participant.es de poursuivre ses apprentissages et de comprendre le fonctionnement global d'un réseau social, de lier ça à l'accès et la consommation d'actualités. Mais une partie de l'intervention est dédiée aux conseils pratiques repérer et éviter les fausses informations.	TOUT LE DEPARTEMENT	Agnès Maurin	04 67 65 39 09	contact@clubpresse
32	CODEP EPGV	Gestes techniques pour les aidants Projet pluriannuel 2022,2023	Ce projet consiste à : - Favoriser l'accès aux "Gestes et Techniques pour les Aidants" pour une acquisition de méthodes (facilitatrices) d'aide aux aidés et des techniques de transferts. - Améliorer leur condition physique et psychologique par la pratique d'exercices. - Acquérir les bonnes postures lors de l'aide à la personne aidée. - Elaborer un contenu d'intervention pour initier de nouveaux animateurs EPGV à ce public d'aidants.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 12 CC SUD HERAULT 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX 14 CC GRAND ORB CC EN LANGUEDOC	Brigitte Lan	04 67 67 40 78	herault@comite-epgv.fr

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
33	CODES 34	Promouvoir le bien-être auprès des personnes de 60 ans et plus Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	L'action s'inscrit dans une démarche "d'aller vers" afin de minimiser le sentiment d'isolement tout en prenant compte de la souffrance psychique. En offrant un espace de verbalisation, elle propose d'inscrire chaque participant dans son histoire et celle de la société, renforçant ainsi le lien social. Le type d'activité proposé est la réalisation d'ateliers collectifs à échéances régulières basés sur: La prise en compte du vécu et des réalités de chacun La parole: expression des représentations, analyse, débat et argumentation, prise de conscience, élaboration d'objectifs et perspectives. L'expérimentation de techniques permettant de gérer ses émotions, renforcer l'estime de soi, réduire sa consommation de produits psychoaffectifs et améliorer la qualité de son sommeil.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 9 CC DU CLERMONTAIS	Raphaële Goul	04 67 64 07 28 06 07 71 29 89	raphaelle.ghoul@codes34.org
34	COMPAGNON BATISSEURS OCCITANIE	Mains agiles contre l'habitat fragile Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	Le projet « Mains Agiles contre l'Habitat Fragile » entend repérer, mobiliser et encourager un public sénior du centre-ville de Sète à s'inscrire dans un réseau d'entraide autour du logement et à s'investir dans des ateliers collectifs, pour in fine participer à des chantiers en Auto-Réhabilitation Accompagnée en tant que bénéficiaires et/ou bénévoles.	A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Héloïse Sabatier	04 67 92 55 30	h.sabatier@compagnonsbatisseurs.eu
35	CULTURE NUMERIQUE OCCITANIE	Des cafés numériques pour rassurer et faire le premier pas	Ce projet vise les publics qui sont éloignés des outils et des usages numériques, en leur faisant connaître, comprendre, pour apprendre à utiliser ces outils, par des présentations des outils et usages lors de cafés numériques, conférence et débats conviviaux : faire connaître ce qui est possible, lever les freins, répondre aux questionnements des séniors, et donner envie. Le côté "café numérique" est matérialisé par une ambiance conviviale, avec des boissons et petits gâteaux. Ces "cafés numériques" seront aussi l'occasion de faire découvrir des applications et des services adaptés aux séniors. Dans le cadre de ce projet, suite aux cafés numériques, nous accompagnerons chaque sénior le souhaitant dans son action de mise en pratique à domicile et les orientons ensuite vers les partenaires locaux.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA AGGLOPOLE MEDITERRANEE 11 CC LA DOMITIENNE	Jean-Michel Seilles	06 37 10 65 21	seillesjeanmichel@gmail.com
36	DROITS QUOTIDIEN LEGAL TECH	Prévention de la perte d'autonomie et protection juridique	Contribuer à faire prendre conscience aux personnes de 60 ans et plus de la nécessité d'anticiper les mesures de protection juridique dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie. Les actions seront réalisées en co-construction avec le déploiement et l'évaluation de l'impact d'un parcours de sensibilisation aux mesures de protection juridique anticipées. Ce parcours de sensibilisation comprendra 7 niveaux: La diffusion de guides pratiques de protection juridique auprès des membres du Club Age d'Or gérés par Le CCAS de Montpellier et des bénéficiaires de PFS 34 L'organisation d'une grande conférence	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Mélanie Parnot	04 67 58 52 09	contact@droitsquotidiens.fr
37	ENVIES D AIDES	Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile Projet pluriannuel 2022, 2023	L'association souhaite mettre en place des actions initiées "Je vous invite chez moi pour préparer le repas" atelier de cuisine animé par un chef au domicile des personnes âgées. A partir de cet atelier cuisine, proposer des sorties et un atelier lecture sur le thème de l'alimentation. Proposer des séances d'aquagym et de natation hebdomadaires, encadrées par un moniteur diplômé dans une piscine adaptée aux personnes à mobilité réduite.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP	Jean-Michel Gentilhomme	06 31 02 49 64	envie.jm@orange.fr

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
38	FEDERATION ADMR HERAULT	Ateliers art et culture Projet pluriannuel 2022, 2023	Le projet consiste à organiser localement des ateliers d'activités créatives à destination des séniors. Ainsi, nous proposerons des ateliers relatifs à la peinture, la photo, l'histoire, les produits bio, le tricot, le dessin... Une exposition des œuvres réalisées pourra être organisée en fonction des thèmes choisis et de la capacité des communes à proposer un site d'exposition.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Sylvie Louriac	04 67 20 75 75	accueil@admr34.fr
39	FEDERATION ADMR HERAULT	Ateliers ludiques nouvelles technologies Projet pluriannuel 2022, 2023	Le projet consiste à organiser des ateliers collectifs visant à découvrir et à appréhender les outils numériques tout en s'amusant. Ces ateliers seront découpés en plusieurs modules. D'une part, des modules d'apprentissage au choix de l'utilisation d'une tablette, d'un ordinateur ou d'un smartphone et des fonctionnalités les plus demandées comme la visio, les réseaux sociaux, l'envoi de mail. D'autre part, des modules ludiques de voyages immersifs via l'utilisation d'un casque de réalité virtuelle, spécialement conçu pour les séniors. Le sentiment de présence, « d'être là » dans l'environnement immersif permet des stimulations sensorielles multiples, auditives, visuelles, tactiles ou même olfactives. Ces voyages, situés en France ou à l'étranger permettront aux séniors d'échanger des ressentis, des souvenirs et de s'évader pour lutter contre le stress et la dépression qu'engendre la pandémie.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Sylvie Louriac	04 67 20 75 75	accueil@admr34.fr
40	FEDERATION DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DE France LANGUEDOC ROUSSILLON	Et si on prenait un peu de temps pour nous	Retarder la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans atteintes d'une déficience visuelle en proposant des actions collectives favorisant la création de liens sociaux en sensibilisant les proches aidants et en favorisant le mixage avec d'autres publics. Il s'agit de redonner confiance aux personnes en leurs ressources malgré la perte ou la forte dégradation de leurs capacités visuelles .	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 9 CC DU CLERMONTAIS	Pierre Petit	04 67 50 50 60	accueil@faf-ir.fr
41	HYPRA	"Atelier Résilience" Accompagnement des séniors déficients visuels vers la résilience Projet pluriannuel 2022,2023	Notre projet a pour objectif le maintien de la qualité de vie et la prévention de la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans touchées par une pathologie visuelle. L'action se présente sous la forme de cycles d'atelier collectif en distanciel par la voie téléphonique. Un cycle comprend 4 séances (1h ou 1h30) repartit: Séance 1 : libération de la parole Séance 2: travail sur la gestion du regard des autres Séance 3: connaître les différents moyens de compensation pour la locomotion, la lecture, l'écriture et l'accès à l'information Séance 4: connaître les principaux moyens de financement	TOUT LE DEPARTEMENT	Géraldine Saragoussi	06 99 60 39 76	office-manager@hypra.fr
42	ICHNOS LA TRACE	Soutien psychologique durant la crise sanitaire	Dès le début du premier confinement, nous avons fait la proposition d'un soutien psychologique gratuit par téléphone qui a été transmis par le biais de la plateforme d'entraide du département de l'Hérault, par les réseaux sociaux et le bouche à oreille. Ceci a perduré en 2021 avec la possibilité de lier appels téléphoniques et consultations présentielle. Le projet est de pouvoir poursuivre et développer les suivis de soutien psychologique puis proposer des ateliers, groupe de parole et consultations présentiels, suivant les directives sanitaires, auprès des aidants familiaux et personnes âgées ressentant des difficultés	TOUT LE DEPARTEMENT	Bernard Brunel	06 85 02 23 22	ichnoslatrace@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
43	IREPS	PERCEP'SENS	<p>Mettre en place et développer des actions de prévention collectives vers un public de 60 ans et plus. Il s'articule notamment autour des axes suivants : Mémoire, santé, bien-être et estime de soi.</p> <p>Une conférence intitulée « Mieux vieillir en prenant soin de soi » sur les déterminants de santé et les thérapies non médicamenteuses suivie d'ateliers ludiques et participatifs basés sur des jeux mémoires abordant tous les sujets de santé</p> <p>Une conférence « santé » suivie de 12 ateliers hebdomadaires abordant des thématiques comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sommeil , stress, mémoire, alimentation, activité physique, bien-être et estime de soi, le rire et le partage, en fonction des demandes et des besoins identifiés au préalable par des évaluations individuelles ciblées - Avec toujours comme support des exercices cognitifs, sensoriels et corporels, ludiques et participatifs, proposant systématiquement des débats/échanges et conseils sur des thérapies non médicamenteuses 	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Audrey Brun	04 67 79 07 82	audrey.brun@ireps.org
44	ISCAP	Tablette AMICAL	<p>Dans une France qui vieillit, un contexte sanitaire difficile, les connections internet sont incontournables pour le maintien à domicile des séniors.</p> <p>L'association ISCAP met en place dans le cadre du LAM de Capestang, un service et un outil pédagogique numérique "AMICAL" à disposition des séniors âgés de 60 ans et plus, afin de lutter contre la perte d'autonomie et l'isolement, amplifié ces dernières années par les mesures sanitaires . L'animateur prépare la tablette avec les applications indispensables pour faciliter la communication, l'utilisation d'internet, l'approches des nouvelles technologie et toutes autres applications personnalisées selon les besoins.</p>	11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX	Frédérique Tiscar	06 22 44 89 04	iscap3411@gmail.com
45	LANGUEDOC ACCOMPAGNEMENT	Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile	<p>Nous avons constaté successivement en 2020 puis en 2021 une difficulté à organiser des actions collectives en physique sans réel levier sur une alternative numérique, les participants étant peu ou prou familiers avec ce mode de communication. De ce fait, les interactions et les échanges diminuent ce qui contribue à un glissement vers un isolement de plus en plus ancré et une rupture des liens sociaux.</p> <p>Favoriser la continuité d'un apprentissage qui permette de rester en lien avec les autres et de conserver son autonomie est le moteur du projet.</p>	M1 MONTELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL 9 CC DU CLERMONTAIS	Sabine Bonal	07 69 94 61 79	bonal.sabine@languedocaccompagnement.fr
46	LE ROUYAUME DES NEUF FIEFS	Les Jolis Jeudis Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	<p>Nous proposons des activités conviviales variées, visant à prévenir l'isolement social qui peut s'installer à chaque changement de rythme de vie.</p> <p>L'action sera conçue et animée par un groupe de bénévoles séniors, habitant la commune de Neffiés, accompagnés par les coordinatrices de l'EVS. Leur action permettra aussi de dynamiser la commune et de favoriser les rencontres.</p> <p>Ce projet vise essentiellement un public de retraités et de séniors mais à aussi pour ambition de favoriser les liens intergénérationnels.</p>	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 9CC DU CLERMONTAIS 10CC LES AVANTS MONTS	Anne-Laure Dubois	06 47 91 97 81	royaumeactivites@gmail.com
47	LES PETITS FRERES DES PAUVRES	Bulles d'évasion à travers la réalité immersive accompagnée	<p>Depuis 2021, les bénévoles des Petits Frères des Pauvres initient les personnes âgées qu'ils accompagnent à l'usage du numérique, avec des tablettes financées par la CARSAT Languedoc-Roussillon.</p> <p>Le projet proposé à la CFPPA 34 a pour objet de développer et déployer des outils numériques immersifs en utilisant la réalité virtuelle au service du secteur du bien vieillir et de ses acteurs.</p> <p>Au travers de la solution de voyage immersif, proposé par leur partenaire Feel U, il s'agit de proposer des outils innovants, clés en main, ergonomiques et adaptés à une utilisation par des publics fragilisés ou souffrant de handicaps et les bénévoles d'accompagnement.</p>	M1 MONTELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Emmanuel Guary	07 86 67 12 30	emmanuel.guary@petitsfreresdespauvres.fr

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
48	MAIRIE DE ST JEAN DE BLAQUIERE	L'anxiété et la douleur ne sont pas une fatalité chez la personne âgée: des outils pour bien vieillir	Le projet est animé par une musicothérapeute, praticienne en hypnose Ericksonienne et Raphaël Giral, Ostéopathe D.O. L'action conjointe vise à prévenir et prendre en charge l'anxiété et la douleur chez la personne de 60 ans et plus, vivant à domicile. Celle-ci se déroulera sous forme de réunions thématiques comprenant des temps de conférences, des ateliers pratiques.	15CC LODEVOIS ET LARZAC	Bernard Jahnich	04 67 44 73 67	mairie.stjeandelablaquiere@lodevoisetlarzac.fr
49	MSP VAL D'HERAULT	Préservez votre capital santé Projet pluriannuel 2022,2023	Ce projet permet de mettre en œuvre les premières actions de la MSP Val d'Hérault sur le territoire. Il correspond au choix des professionnels de santé de s'investir dans la promotion de la santé et dans l'aide aux personnes âgées. Il va permettre de proposer aux bénéficiaires des séances individuelles et des actions collectives pour leur offrir une vraie démarche de prévention de la santé dans une période de la vie extrêmement importante. Les professionnels de santé en partenariat avec les associations, institutions présentes sur le territoire offriront un panel de prestations pour pouvoir répondre aux besoins des bénéficiaires. des évaluations récurrentes au niveau des ateliers porteront une démarche d'amélioration continue.	8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Gaëlle Ollivier Gouagna	07 67 61 63 81	mvp_val/dherault@orange.fr
50	MUSIQUE ET HANDICAPS MEDITERRANEE	Une approche innovante de prévention des troubles liée au vieillissement, les ateliers de musicothérapie et de dansethérapie	Ateliers hebdomadaires de musicothérapie et de danse thérapie dispensés, par un musicothérapeute et une danse-thérapeute cliniciens certifiés à l'attention des aînés avec pour objectifs : l'amélioration de la qualité de vie, la prévention des troubles liés au vieillissement, le maintien à domicile des aînés et une réponse adaptée et en adéquation avec les demandes et besoins des personnes.	7 CC DU GRAND PIC ST LOUP	Magali Desforges	06 80 61 73 04	musique.handicaps.mediterranee@gmail.com
51	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Prendre soin de soi	Réalisation de 6 cycles "Prendre soin de soi" composés de 5 ateliers: Atelier 1 Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi Atelier 2: S'ouvrir aux autres Atelier 3 : La communication bienveillante et non verbale Atelier 4 : Savoir prendre soi Atelier 5 : Mon environnement c'est aussi ma santé	M1 MONTEPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Raphaëlle Cadenas	04 99 58 88 90	raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr
52	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Mémoire et sommeil : boostez votre santé	Réalisation de 6 cycles "Mémoire et sommeil" composés de - ateliers: Atelier 1: Mémoire et sommeil, mes alliés santé Atelier 2: Les clés d'un bon sommeil Atelier 3 : Testez votre mémoire Atelier 4 : Se détendre pour mieux dormir Atelier 5 : Boostez votre mémoire Atelier 6: Inspirez, expirer, dormez	M1 MONTEPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 12 CC SUD HERAULT 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Raphaëlle Cadenas	04 99 58 88 90	raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
53	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Séniors: rire pour votre bien-être et votre santé	<p>La découverte du yoga du rire sur 8 ateliers permettra à chaque personne de se familiariser avec cette technique qui amène l'ensemble du groupe à lâcher prise et à rire tous ensemble pour un bien-être garanti.</p> <p>Lors de la 1ère séance, l'intervenante présente les bienfaits du rire, le déroulé des séances ainsi que les règles à respecter.</p> <p>Les séances sont composées de différents modules :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices individuels de « rires forcés » - Exercices de respiration - Relaxation - Méditation du rire - Finalisation avec scan du corps (technique de méditation qui invite à un parcours introspectif) - Visualisation - Ancrage 	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 9 CC DU CLERMONTAIS 15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Raphaële Cadenas	04 99 58 88 90	raphaelle.cadenas@mutocccitanie.fr
54	NOS MEMOIRES VIVES	Quartier solidaire des aînés	<p>Dans cette optique de renforcement du lien social, de limiter l'isolement des personnes âgées et de prévenir la perte d'autonomie, le CCAS de la ville de Montpellier expérimente une démarche solidaire qui vise à repérer les personnes fragiles isolées dites "invisibles", recueillir leurs besoins et fragilités afin de pouvoir les accompagner vers les dispositifs existants ou en créer de nouveaux.</p> <p>Nos Mémoires Vives souhaite s'associer au projet en proposant un travail innovant à la croisée du sociologique et du culturel afin de réactiver du lien social sur le quartier et impliquer les agents de SAD dans l'identification des besoins et l'orientation des personnes vers les dispositifs.</p> <p>Le projet revêt ainsi les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une phase de construction et animation d'un réseau de "vigies" permettant d'identifier les personnes isolées - une phase de collecte des histoires de vie des personnes isolées repérées et volontaires - une phase d'entretiens auprès de ces mêmes personnes pour faire émerger leurs facteurs d'isolement. <p>-la création d'un espace de rencontre entre personnes repérées et habitants du quartier et un espace de sensibilisation aux questions de l'isolement par le biais de la création d'un spectacle vivant.</p>	M1 MONTEPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Pauline Orain	06 26 83 34 73	nosmemoiresvives@gmail.com
55	OCCITANA PROD	Le Duo d'Aqui, balades patrimoine adaptées pour les séniors	<p>Le Duo d'Aqui est une balade patrimoine théâtralisée qui guide le public dans les rues du village pour des saynètes sur l'histoire du pays occitan. La balade est spécialement adaptée au public de 60 ans et plus et se termine avec un goûter convivial.</p>	M1 MONTEPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 12 CC SUD HERAULT 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX 14 CC GRAND ORB CC EN LANGUEDOC	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
56	OCCITANA PROD	Ateliers de mise en activité collective autour de la culture occitane: chant, danse, cuisine	Série d'activités adressées aux personnes de plus de 60 ans, dans la prévention de la perte d'autonomie avec l'objectif de créer du lien social : - Une rencontre sous forme de spectacle interactif "l'Occitanie qu'es aquò?" avec l'artiste occitan Joanda, où les personnes (re)découvrent la langue et la culture occitane. - Un atelier de cuisine occitane, en relation avec le bien manger et la santé, mais aussi la tradition et la transmission des recettes entre chaque participants pour permettre l'échange. - Un atelier d'initiation aux danses occitanes, en groupe - Un atelier d'initiation au chant occitan,	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 12 CC SUD HERAULT	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
57	OCCITANA PROD	Les séniors flashent sur le patrimoine. Stage de photo numérique et légendage des photos en Occitan	Initiation aux tablettes numériques, stage photo et visite patrimoine du village. Nous prévoyons cinq séances de mise en activité pour les personnes de plus de 60 ans pour découvrir ou redécouvrir sous un angle nouveau le patrimoine occitan présent dans le cœur historique de leur village. Les séniors sont guidés à travers les rues de la commune, équipés de tablettes numériques. Au cours de cette balades-découvertes, ils photographient selon leur sensibilité certains éléments du patrimoine. Puis, en atelier, ils illustreront leurs photos avec une expression, un dicton, une phrase en occitan qui correspond à l'élément patrimonial sélectionné. Les photos seront triées, classées, retouchées, améliorées, et à l'issue de ce travail, un livret photo numérique sera remis à chaque participant.	A4 BEZIERS MEDITERRANEE 10 CC LES AVANTS MONTS	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
58	OCCITANA PROD	Marcher vers la culture occitane : activité physique adaptée et animations culturelles Projet pluriannuel 2022, 2023, 2024	Dans ce nouveau projet, nous allons travailler en collaboration avec l'association Jouvence, spécialisée dans l'activité physique adaptée aux séniors. De notre côté, nous sommes spécialiste de la culture occitane. Notre projet repose sur l'articulation de ces deux compétences : - l'activité physique par la marche et les sports occitans - des activités culturelles : spectacles parfois déambulatoires ou ateliers participatifs Nous souhaitons innover et associer les activités physiques ludiques et les activités culturelles/artistiques, plus précisément aller à la découverte de la culture occitane.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
59	PACIM	Décoll'âge	Les difficultés d'accès au numérique induisent des inégalités d'accès aux droits. Notre projet Décoll'âge est construit sur quatre axes : 1. Le repérage des séniors isolés invisibles du quartier de la Mosson et la mise en lien avec nos partenaires associatifs et institutionnels 2. L'accompagnement de ces séniors via une aide individuelle articulée à des ateliers collectifs 3. La proposition d'ateliers bien-être adaptés à différents âges et niveaux de pratique 4. L'invitation à des temps collectifs d'information, d'orientation et de mise en relation avec les partenaires favorisant leur accès aux droits 5. L'invitation à s'inscrire dans des actions d'intérêt collectif pour le quartier, le bien-être et la sécurité de tous	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Catherine Barrière	06 25 77 01 45	passcultim@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
60	RELAXATION CREATIVE	Ateliers de relaxologie	Il s'agit de proposer plusieurs cycles d'ateliers de Relaxologie Biosappia®, une méthode de gestion du stress, visant un mieux-être à la fois physique, mental et émotionnel. Nous animerons également 1 cycle d'ateliers en visio, bénéficiant de l'appui partenarial de Culture Numérique Occitanie (qui inclut cette action dans son AAP CFPPA 22). Il nous paraît important de poursuivre la mutualisation de nos compétences initiée en 2021. CNOC démarrera son action d'accompagnement à l'utilisation des outils numériques en amont, en animant des "cafés numériques" sur plusieurs communes.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 6CC DU PAYS DE LUNEL 11 CC LA DOMITIENNE	Claire Ortoli	06 47 34 95 54	relaxationcreative.asso@gmail.com
61	SIEL BLEU	Marche bâton	Le projet "marche bâton" est une action visant à favoriser la pratique de la marche, associée à une sensibilisation aux déplacements alternatifs. La marche bâton s'appuie sur un principe simple : il s'agit d'aider à propulser son corps à l'aide des bâtons en accentuant le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche. Une partie de l'effort est repris par les membres supérieurs, permettant un soutien du corps, le faisant ainsi travailler harmonieusement.	A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP	Valerie Marchand	06 69 76 71 11	valerie.marchand@sielbleu.org
62	SIEL BLEU	Vélo rando et éco-santé	Le projet propose le déploiement d'ateliers de vélo associé à des journées randonnées complété par un axe écosanté. Chaque atelier est composé de 18 séances de 2h30 d'activité (15 min éco-santé + 2h15 de vélo) et 6 séances de randonnées sur 24 semaines. La partie éco-santé permet de sensibiliser les participants sur différentes thématiques pour encourager les modes de déplacements favorables pour la santé et l'environnement. De ce fait, 24 fiches seront abordées sous forme de livrets distribués en début de cycle.	A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR	Valerie Marchand	06 69 76 71 11	valerie.marchand@sielbleu.org
63	SIVOM-CIAS DU PAYS DE PEZENAS	Animer et mobiliser nos séniors	Le programme ViSA intervient sur un territoire de 11 communes membres, comprenant 26 000 habitants dont 8 400 séniors. Le projet vient enrichir les propositions d'actions en lien avec les missions du programme ViSA, à savoir : "informer, réunir, animer, prévenir, agir et mobiliser". En 2022, le programme ViSA souhaite conforter son action auprès des séniors en valorisant le lien social et les atouts du territoire (patrimoine historique, culturel et associatif...) par la proposition de 4 thématiques principales : L'activité physique adaptée, La découverte du patrimoine naturel et historique, La peinture, La lecture.	A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Christelle Blin	07 85 10 97 13	visa@ciasdupaysdepezenas.fr
64	TD'AIM	La mémoire conviviale	Nous agissons pour le maintien de l'autonomie des personnes isolées, souvent invisibles, pas forcément très âgées. Nous souhaitons proposer une nouvelle génération d'ateliers mémoire portant sur 3 axes, en complément de la sollicitation des capacités cognitives qui reste l'objectif principal de l'atelier: - la concentration et l'attention - le mouvement et la synchronisation - la convivialité et la coopération	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX	Virginie Galibert	07 67 34 50 16	tdaim.association@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
65	UDSSL 34	2 ème souffle + Projet pluriannuel 2022,2023	Le programme 2ème souffle + est un dispositif fédéral de remobilisation globale par les activités physiques et sportives adaptées (APSA), régulières et sécurisées des seniors fragilisés de plus de 60 ans et issus en majorité des quartiers prioritaires de la politique de la ville. Il est conçu pour favoriser l'inclusion sociale de seniors fragilisés de + 60 ans par les APSA, au sein de notre réseau Léo Lagrange : création d'ateliers de prévention en APSA, suivi global individualisé, relais vers les structures d'aides. Ce projet 2022 (+) consistera également à décliner l'axe « lien social » en renforçant l'offre pédagogique ad-hoc centrée sur les APSA, par l'apport complémentaire d'un séjour de vacances adapté.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Johanne Gratiot	04 67 34 06 07	udsl34@leolagrange.org
66	UFCV OCCITANIE	Anim et moi: impulser une mobilisation intergénérationnelle pour le bien vieillir des seniors dans l'Hérault Projet pluriannuel 2022,2023,2024	L'objectif global du projet est de déployer des actions permettant d'agir sur la vie quotidienne, mais aussi de prévenir de possibles situations d'isolement ou d'agir sur des situations existantes. Ceci passera par la participation de jeunes en mission de Service Civique au développement d'actions d'animation itinérantes en collaboration avec les acteurs de terrain pour l'identification des bénéficiaires et/ou la mise en place de projets avec ces mêmes acteurs. Ainsi, nous mettrons en oeuvre les types d'interventions suivantes: - Ateliers « bien vivre ma retraite » - Ateliers « bien vivre dans ma commune » Pour animer ces ateliers, nous souhaitons nous appuyer sur la méthode du théâtre institutionnel.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A5 CA DU PAYS DE L'OR 6 CC DU PAYS DE LUNEL 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Clément Tissier	06 35 59 84 83	clement.tissier@ufcv.fr
67	UNIS CITE	La solidarité intergénérationnelle en action Projet pluriannuel 2022, 2023	Ce projet vise à mobiliser 24 volontaires en Service Civique auprès de personnes âgées pour favoriser le bien vivre au travers d'ateliers et d'animations collectives basés sur l'échange entre générations. Pour cette année, Unis Cité envisage de poursuivre son partenariat avec le CCAS autour du projet "Quartier Solidaire". Cette expérimentation, en partenariat avec la ville de Montpellier, a vocation à mobiliser les volontaires autour d'actions de repérages des seniors isolés afin de les amener vers des actions collectives, notamment auprès des clubs de l'âge d'or de Montpellier. Outre la mise en place de moments de rencontres et de convivialité (sorties, animations, etc.), Unis Cité souhaite proposer un axe d'intervention supplémentaire à travers l'action Silver Geek. Il s'agira pour les volontaires de proposer aux seniors des ateliers ludiques autour du numérique (jeux sportifs sur Wii, jeux de mémoire sur tablette, compétitions entre équipes de seniors) en s'adaptant aux envies et besoins des participants.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Céline Mesquida	04 99 75 97 36	cmesquida@uniscite.fr
68	VAVI	Aidants/aidés sont sorties en vacances	Nous souhaitons renforcer l'offre d'accompagnement pour les aidés-aidants du Département de l'Hérault en proposant deux séjours vacances, l'un sur le premier semestre 2022, et le second sur le semestre suivant. ● Un séjour de 8 jours/7 nuits se tiendra au Village Vacances de Chadenas, à Embrun ● Un séjour de 5 jours/4 nuits aura lieu au Domaine Lou Capitelle à Vogüé, en Ardèche Méridionale	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Nadia Benomari	07 77 73 37 22	associationvavi@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

PROJETS RETENUS AAP 2022 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie"

Informations générales					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	Adresse mail
69	VAVI	Parcours multi-thématiques	<p>Nous souhaitons renforcer l'offre d'accompagnement pour les jeunes retraités, les séniors et les aidants du Département de l'Hérault, en maillage avec les acteurs du réseau local, afin d'offrir un panel d'activités diverses et ludiques, répondant aux besoins de prévention de la perte d'autonomie et de l'isolement.</p> <p>Pour cela, nous proposons un parcours "multi-thématiques" avec au programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des activités physiques adaptées variées - des sorties culturelles - des activités artistiques - des temps d'échanges 	<p>M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES</p>	Nadia Benomari	07 77 73 37 22	associationvavi@gmail.com