

CFPPA HERAULT

Projets retenus dans le cadre de l'AAP 2024 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile"

N°	Nom du porteur	Intitulé du projet	Territoire	Description du projet	Référent du projet	Coordonnées téléphoniques	Adresse Mail
1	ALOHA OE	Culture et Patrimoine de chez Nous	8 CC VALLEE DE LHERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 10 CC LES AVANTS MONTS	Le projet "Culture et Patrimoine de chez Nous" propose aux séniors des villages ruraux du centre Hérault de prendre ou reprendre contact avec des activités culturelles. Il existe une offre artistique et culturelle très diversifiée et accessible au plus grand nombre, mais les aînés des zones rurales y participe peu voire pas du tout. Nous allons les accompagner à découvrir ou redécouvrir des lieux culturels proches de chez eux afin d'attiser et nourrir leur curiosité, de recréer du lien social et de stimuler leur mémoire ainsi que leurs fonctions cognitives et sensorielles.	Cécile Lasfargues	06 75 61 70 31	asso.aloha.oe@gmail.com
2	ALOHA OE	Mémoires Occitanes	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 12 CC SUD HERAULT	Le projet "Mémoires Occitanes" s'appuie sur les traditions culturelles et culinaires de notre région pour offrir au séniors de plus de 60 ans des activités qui leurs permettront de nourrir leur curiosité intellectuelle, de pratiquer une activité physique, de recréer du lien social et de stimuler leur mémoire, leurs fonctions cognitives et sensorielles.	Cécile Lasfargues	06 75 61 70 31	asso.aloha.oe@gmail.com
3	AQUILA CONSEIL	Programme Tous ACTeurs	7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	Parcours de trois ateliers thématiques destiné aux personnes à partir de 60 ans à la retraite. Ces ateliers " Balade et Nature", " Poésie et Mouvement" et "Partage des savoirs sur le Climat avec les étudiants" ont pour objectif de promouvoir le bien vieillir à travers l'activité physique, de créer du lien intergénérationnel, de proposer des activités non stigmatisantes et apprenantes et de découvrir les sites départementaux.	Anne-Laure Marin	06 29 21 11 76	contact@aquila-conseil.com
4	ASSOCIATION A CHACUN SON KARATE	Prévention des chutes: Gymnastique adaptée autour d'une chaise	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Atelier autour de la prévention des chutes : gymnastique adaptée autour d'une chaise	Guyonnet Emmanuelle	06 75 49 08 09	yguyonnet@free.fr
5	ASSOCIATION ANIM AIDANTS 34	Circuit autonomie séniors	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Notre circuit autonomie séniors vise le maintien de l'autonomie pour vieillir en santé le plus longtemps possible. Il se décline en 3 volets : La découverte des sites départementaux, travailler sa mémoire et atelier d'écriture intergénérationnel	Fatsiha Boukhenter	04 34 11 12 40 06 13 51 00 67	mescontacts@animaidants.com
6	ASSOCIATION ANIM AIDANTS 34	Pour tous les séniors d'ici et d'ailleurs	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Proposé aux séniors immigrés 3 ateliers : Atelier de sensibilisation à la santé Atelier numérique et accès aux droits Atelier de découverte sportive	Fatsiha Boukhenter	04 34 11 12 40 06 13 51 00 67	mescontacts@animaidants.com
7	ASSOCIATION ARCPRED	Ateliers mémoire connectée	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 7CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 12 CC SUD HERAULT 14 CC GRAND ORB CC EN LANGUEDOC	Mise en place d'ateliers mémoire au travers de jeux et d'exercices ludiques et dynamiques pour travailler sa mémoire cognitive, reprendre confiance en soi et nouer des relations sociales. Notre atelier vise à lutter contre l'impact des effets du vieillissement cérébral et à optimiser les capacités cognitives des participants. L'introduction de tablettes numériques au sein des séances permet également de désacraliser l'outil informatique puis d'initier les séniors au travers de certains exercices de manière ludique et simple à l'utilisation de l'outil.	Philippine Begel	06 33 71 12 62	arco.pred@laposte.net
8	ASSOCIATION ARCPRED	Atelier bien vieillir tout un programme!	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 7CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 12 CC SUD HERAULT	Ateliers hebdomadaires avec une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé qui proposent des séances dynamiques, ludiques et amusantes alliant théorie et pratique sur des thématiques de santé publiques, liées à l'avancée en âge (Check-up santé sur tablette numérique, nutrition, activité physique, chutes, mémoire, habitat, gestes de premiers secours, relaxation et bien être, risques cardiovasculaires, sommeil, 5 sens...). Chaque séance se compose d'une partie théorique et d'une partie pratique qui aborde un nouveau thème préventif.	Philippine Begel	06 33 71 12 62	arco.pred@laposte.net
9	ASSOCIATION AU BOUT DU FIL	Ateliers collectifs par téléphone de prévention santé sur le BIEN VIEILLIR à domicile pour les 80+	TOUT LE DEPARTEMENT	Proposer par téléphone aux héraultais isolés et âgés de 80 ans et plus des actions collectives de prévention santé sur le BIEN VIEILLIR à domicile.	Melchior Du Puy-Montbrun	06 41 80 12 27	melchior.dupuymontbrun@boutdufil.org
10	ASSOCIATION BRAIN UP	Atelier Mieux manger, mieux vieillir	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 6 CC PAYS DE LUNEL 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 11 CC LA DOMITIENNE	Ateliers nutrition où les participants pourront retrouver des conseils faciles du mieux manger au quotidien, un retour sur la mode du « sans » (sans lactose, sans sucres, sans gluten, ...) et un temps pour savoir mieux décrypter les étiquettes des aliments. A l'issue des 4 premières séances, la 5ème sera un temps de cuisine en groupe pour élaborer à tous une recette et discuter de ses apports nutritionnels. L'atelier pourra ainsi se clore avec une dégustation.	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
11	ASSOCIATION BRAIN UP	Atelier Risques & Arnaques	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 11 CC LA DOMITIENNE 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Ateliers de prévention pour se prémunir des arnaques du quotidien(e-mail, téléphone et même SMS). Il n'est pas rare que les séniors se retrouvent « coincés » voire « empêtrés » par des publicités accrocheuses mais frauduleuses. Et si les recours juridiques et administratifs existent, et ils seront abordés lors du programme, la meilleure protection reste la prévention.	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
12	ASSOCIATION BRAIN UP	Atelier 5 sens en éveil	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 6 CC DU PAYS DE LUNEL 11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT	Ateliers pour retrouver les différents sens/organes du corps, les risques et pathologies qui y sont associés avec l'âge et des conseils ou solutions qui peuvent être apportés par notre intervenant.	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr

CFPPA HERAULT

Projets retenus dans le cadre de l'AAP 2024 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile"

N°	Nom du porteur	Intitulé du projet	Territoire	Description du projet	Référent du projet	Coordonnées téléphoniques	Adresse Mail
13	ASSOCIATION BRAIN UP	Atelier Gymnastique cérébrale (Mémoire)	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CE SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 12 CC SUD HERAULT	Ateliers mémoire à partir de jeux ludiques et exercices amusants pour faire travailler les méninges de chacun. Une 6ème séance « hors les murs » sera proposée pour réaliser une balade dans la commune / le quartier, et de s'arrêter à différentes étapes pour convoquer les souvenirs des participants.	Noémie Frédou	07 67 22 56 89	nfredou@brainup.fr
14	ASSOCIATION GRANDIR ET VIEILLIR ENSEMBLE	Et si encore une fois, nous partions tous ensemble en vacances	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 11 CC LA DOMITIENNE 14 CC GRAND ORB CC EN LANGUEDOC	Permettre à 60 personnes de partir en vacances afin de rompre avec le quotidien, de faire des découvertes et de créer du lien social. C'est également l'occasion de rappeler l'importance de prendre soin de soi grâce à une mise en pratique d'activités de prévention (gym douce, gym mémoire, atelier mémoire (mémoire immédiate, à long terme), atelier cuisine, gestes de premiers secours, prise de parole pour travailler son oralité.	Cédric Rodriguez	06 22 93 85 93	fablangin34@gmail.com
15	ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS	Album de famille Projet pluriannuel 2024 2025 2026	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Ce projet permettra de mieux appréhender l'utilisation et l'exploitation des photos au format numérique. Au travers des séances, les participants pourront découvrir les différentes méthodes de récupération et de modification des photos et leur classification. La vue est notre sens le plus évident à première vue. Nos souvenirs sont liés à des images que nous gardons plus ou moins en mémoire, allier le texte à la photo est un formidable moyen de raconter ses souvenirs en images. Pour ajouter du souvenir aux souvenirs, un photographe professionnel viendra immortaliser la création de ce livre photos en insérant dans ce dernier quelques clichés réalisés durant les ateliers.	Michaël De Smet	04 67 10 08 31	direction.gutenberg@orange.fr
16	ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS	Mémoires et récits de vie Projet pluriannuel 2024 2025 2026	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Atelier "Mémoires et récits de vie" avec un double objectif: Développer une écriture reliante et poétique, enrichir le récit de vie et maintenir une plasticité cérébrale en reliant les émotions, les perceptions, les sensations liées à nos souvenirs Organiser une scène ouverte régulière qui sera préparée pendant l'atelier d'écriture.	Michaël De Smet	04 67 10 08 31	direction.gutenberg@orange.fr
17	ASSOCIATION HAUT PARLEUR	Nouveaux ateliers festifs et dynamiques à visée thérapeutique pour séniors	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 6CC DU PAYS DE L'OR 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	Ateliers festifs et dynamiques à visée thérapeutique pour séniors.	Line Braunschweig	06 03 40 61 37	linab@associationhautparleur.fr
18	ASSOCIATION HERAULT SOPHRO 34	Libérer la parole et retrouver sérénité, joie de vivre grâce à la sophrologie	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Atelier de sophrologie afin de permettre aux séniors de libérer leur parole, rompre l'isolement, calmer le stress, l'angoisse, et retrouver sérénité et joie de vivre.	Jean-Louis Combelles	06 24 52 74 97	heraultsophro34@hotmail.com
19	ASSOCIATION JOUVENCE APA MONTPELLIER Projet pluriannuel 2024 2025 2026	Je m'équilibre pour être libre	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Mise en place un programme d'Activités Physiques Adaptées et d'Éducation à la Santé pour prévenir les chutes des personnes âgées de plus de 60 ans. Ce programme de prévention des chutes comprend deux volets, des exercices physiques en group, et 30 minutes d'éducation à la santé.	Lemarchand Stéphanie	06 49 76 51 36	contact@jouvenceapa.fr
20	ASSOCIATION L'AMANDIER	Activ'sénior	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Proposer diverses actions et animations à destination des séniors vivants entre le quartier Saint Hubert et le quartier des Garrigues à Juvignac. Notre process consiste à co-construire un projet de vie avec les habitants afin de s'adapter au mieux aux besoins des séniors (santé, mobilité, accès au droit commun, lien social...). Ainsi, avant de proposer nos ateliers, nous débutons toujours par une phase de concertation organisée au travers d'ateliers ludiques et participatifs.. Diverses thématiques sont abordées, mais le maintien des locataires séniors dans leur habitat en adaptant les logements, en travaillant la veille et le lien social, est l'un des piliers forts du projet.	Marine Tixier	07 63 16 32 17	fella.alal@sa-patrimoine.com
21	ASSOCIATION LE RECIF	La passerelle des Âges	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Ateliers d'éducation populaire et de prévention à destination des séniors favorisant la mixité sociale, les liens intergénérationnels, le pouvoir d'agir et l'expérimentation. Co-construction d'événements festifs, activité physique, la transmission des savoir-faire.	Florent Votovic	06 74 35 68 47	association@le-recif.fr
22	ASSOCIATION MA VIE	Agir pour ma santé	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL 8 CC VALEE DE L HERAULT 11 CC LA DOMITIENNE	Mise en place d'activité physique ayant pour objectif d'améliorer la condition physique des séniors, mais aussi les accompagner à comprendre les enjeux d'une bonne hygiène de vie par des ateliers d'éducation thérapeutique et de nutrition. Cela s'articulera autour : Une conférence et un temps d'échange collectif grand public Une séance d'évaluations fonctionnelles et comportementales collective Séances collectives d'APA Séances d'éducation thérapeutique Ateliers nutrition de 2h Un bilan terminal avec évaluations fonctionnelles et comportementales.	Céline Royer	06 08 42 19 77	mavie.apa@gmail.com
23	ASSOCIATION MANALIA	La beauté	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	L'association Manalia souhaite travailler avec un public à partir de 60 ans, sur "la beauté" de manière poétique, esthétique et artistique en organisant un défilé de mode intergénérationnel et atypique. Nous envisageons ce défilé sous forme de spectacle, avec des musiciens en live. Des ateliers de préparation au défilé seront mis en place à Montpellier, Sète et Béziers et seront encadrés par des professionnels de la scénographie, de la costumerie, de la danse et de la musique.	Emma Bonzom	06 77 19 46 72	contact@assomanalia.com
24	ASSOCIATION PARTAGE	Action de prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus de notre territoire de 45 communes pour le maintien à domicile.	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 10 CC LES AVANTS MONTS 11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT	Mise en place d'actions de prévention pour les personnes de 60 ans et plus sur notre territoire de 45 communes pour le maintien à domicile.	Véronique Bessedé	07 71 71 65 34	clicpartage@orange.fr
25	ASSOCIATION RELAXATION CREATIVE	Ateliers Relaxologie	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A5 CA DU PAYS DE L'OR	Proposer plusieurs cycles d'ateliers de Relaxologie, une méthode visant à développer l'autonomie de chacun dans la gestion du stress et le mieux-être, à la fois sur le plan physique, mental et émotionnel. Chaque séance permet de pratiquer une alternance de postures corporelles douces (yoga, qi gong...), techniques respiratoires, exercices sensoriels de pleine conscience et relaxations guidées.	Claire Ortolì	06 47 34 95 54	relaxationcreative.asso@gmail.com

CFPPA HERAULT

Projets retenus dans le cadre de l'AAP 2024 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile"

N°	Nom du porteur	Intitulé du projet	Territoire	Description du projet	Référent du projet	Coordonnées téléphoniques	Adresse Mail
26	ASSOCIATION SE REALISER PLEINEMENT	Ateliers Bien-être : mieux vieillir avec la méditation	7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	Séances de pratiques adaptées aux séniors et de temps d'échange (re)créant une dynamique positive et du lien social. Lors de ces ateliers, une routine de mise en route permet de venir mobiliser en douceur les corps en parallèle d'une respiration en conscience. Ensuite, une ou deux pratiques méditatives sont réalisées, suivi d'un temps de relaxation profonde. Enfin un temps d'échange et de convivialité viendra clôturer en douceur chaque séance et ramènera positivement à leur quotidien.	Adriane Ascias	06 52 57 98 04	contact@serealiserpleinement.fr
27	ASSOCIATION SIEL BLEU	APA intergénération	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Mise en place d'ateliers d'APA intergénérationnels	Valérie Menu	06 69 76 71 11	valerie.marchand@siebleu.org
28	ASSOCIATION SIEL BLEU	APA CardioTraining	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Ateliers hebdomadaire composés d'une réunion d'information d'1h, puis de 30 séances de 1h30 sous forme de circuit d'exercices. Nous aborderons des exercices permettant de travailler différentes capacités physiques : cardio Equilibre, renforcement musculaire et endurance.	Valérie Menu	06 69 76 71 11	valerie.marchand@siebleu.org
29	ASSOCIATION SIEL BLEU	APA marche active et parcours santé	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Mise en place d'ateliers composés d'une réunion d'information d'1h, puis de 30 séances de 1h30 sous forme de marche active, permettant de relier le point de rendez-vous aux parcours santé/sportif présents dans les parcs de la commune où se déroule l'action. Le but étant d'apprendre aux bénéficiaires à se servir des équipements correctement afin qu'ils puissent par la suite les réutiliser de façon autonome en toute sécurité.	Valérie Menu	06 69 76 71 11	valerie.marchand@siebleu.org
30	ASSOCIATION TDAIM	Mémoire et Patrimoine	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Ateliers mémoire évolutifs qui privilégient, en complément de la sollicitation des capacités cognitives (qui reste l'objectif principal de l'atelier), la sollicitation des capacités physiques par la découverte du patrimoine local, avec la présentation et la visite animée de domaines départementaux de l'Hérault.	Virginie Galibert	07 67 34 50 16	tdaim.association@gmail.com
31	ASSOCIATION TIN HINAN	Bien vieillir : découvrir, transmettre, valoriser	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Projet est à destination des femmes vieillissantes du quartier Mosson qui a pour objectif d'améliorer la santé globale tout en prenant en compte leurs spécificités liées à leurs parcours de vie. L'idée est de valoriser les savoir-faire existants, de les transmettre, d'en découvrir de nouveaux... L'accent sera mis sur la création et la multiplication de liens sociaux et la création des conditions favorisant l'épanouissement et la confiance en soi. Des activités diverses seront proposées (voyage et échange avec une école et un musée, ateliers linguistiques, réunion d'informations, sport, activités autour de la mémoire et de la santé, sorties).	Manon Juret	04 67 72 96 23	astinhinfr@orange.fr
32	ASSOCIATION CULTURE NUMERIQUE OCCITANIE	Un tour du monde numérique en 360° pour en profiter en toute sécurité	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGLOPOLE MEDITERRANEE CA HERAULT MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 8 CC VALEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS	Atelier numérique afin de sensibiliser les séniors aux avantages de la technologie pour maintenir leur autonomie et leur bien-être à la retraite sous forme d'une réunion de présentation et de 6 ateliers de découverte (réalité virtuelle, serious games, les outils et usages numériques utiles)	Philippe Pelerin	06 27 25 07 23	philpelerin@gmail.com
33	ASSOCIATION ENVIE	Programme ateliers repas	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Ateliers repas bi-mensuels pour personnes de plus de 60 ans vivant avec une maladie chronique, très isolées socialement et en grande précarité financière. Ces ateliers visent à briser l'isolement, ils offrent un espace sécurisé et convivial où les participants se réunissent pour contruire et partager ces ateliers.	Magali Desforges	04 67 04 20 23	associationenvie@orange.fr
34	CCAS DE BALARUC LES BAINS	Parcours Séniors 2024	Communauté d'Agglomération Sète Agglopôle Méditerranée(220)	Mise en place d'un parcours annuel d'actions collectives ayant pour but d'inscrire les personnes âgées repérées et volontaires dans une démarche participative et conviviale. La finalité de ce « Parcours séniors 2024 » est de rompre l'isolement des personnes âgées tout en veillant à préserver les capacités physiques et psychiques de chacun des participants et ainsi favoriser le "bien vieillir" à travers la mise en place de divers ateliers (cuisine, jeux, sorties, APA, ateliers créatifs, bien-être ...)	Carole Rouxel	04 67 80 79 44	carole.rouxel@mairie-balaruc-les-bains.fr
35	CCAS DE GRABELS	Stimulation cognitive à destination des séniors	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Ateliers de stimulation cognitive pour les séniors qui s'inscrivent dans le cadre d'actions d'éducation pour la santé et la prévention. Ils ont pour objet de proposer aux personnes des activités de stimulation cognitive, un entraînement à la mémorisation et une prévention d'une altération des fonctions cognitives.	Mariette Coudray-Couder	04 67 10 41 12 06 22 58 70 97	direction.ccasgrabels@gmail.com
36	CCAS DE PERET	Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile	9 CC DU CLERMONTAIS	Mise en place d'ateliers mémoire afin de lutter contre la perte d'autonomie et développer les liens sociaux.	Pauline Soulairol	04 67 96 09 41	accueil@mairie-peret.fr
37	CCAS ENTRE-VIGNES	La danse et l'activité physique comme moteurs sociaux et d'autonomie.	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Mise en place de différents ateliers de danse pour les séniors et intergénérationnels. En complément, des ateliers danses pour les séniors seront également mis en place à fin de travailler spécifiquement la motricité fine et les processus de mémorisation sur plusieurs chorégraphies. En parallèle à ces actions, nous maintiendrons des ateliers d'activité physique adaptée, Médimov ou de marche en extérieur pour les personnes les plus fragiles qui ne pourront pas participer à la danse.	Fabrice Raynaud	04 67 86 01 09	f.raynaud@entre-vignes.fr
38	CEMEA OCCITANIE	Le Club de la 3ème Jeunesse	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Mise en place d'activités de mobilité et d'interaction sociale, notamment par l'organisation de sorties et d'événements divers, ainsi que l'extension du réseau de partenaires pour faciliter ces initiatives. Sera également proposé une exploration théâtrale à travers des ateliers culturels et des partenariats avec des entités culturelles locales. Une initiation aux nouvelles technologies est prévue, avec des projets intergénérationnels en réalité virtuelle et intelligence artificielle en collaboration avec le club ado de la MJC de Carnon. Le soutien administratif individuel sera poursuivi, avec une attention particulière à la prévention des risques liés à la santé mentale. Les objectifs incluent l'encouragement de l'autonomie, la réduction de l'isolement, et la mutualisation des compétences entre territoires.	Alexandre Weill	04 67 50 46 18	direction@cemea-occitanie.org
39	CENTRE SOCIOCULTUREL L'AGANTIC	ATELIERS ADULTES : pratiques artistiques, numériques et autour du bien être, du prendre soin de soi	16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Les ateliers adultes comporte deux axes de travail : Bien être et prendre soin de soi Apprendre et enrichir ses connaissances Tout en étant ouverts à tous, afin de permettre de favoriser les liens intergénérationnels, le public senior est plus particulièrement visé et donc prioritaire pour ces ateliers.	Sonia Ferreres	04 67 73 80 05	sonia.ferreres@csp-agantic.fr

CFPPA HERAULT

Projets retenus dans le cadre de l'AAP 2024 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile"

N°	Nom du porteur	Intitulé du projet	Territoire	Description du projet	Référent du projet	Coordonnées téléphoniques	Adresse Mail
40	CENTRE SOCIOCULTUREL L'AGANTIC	ADULTES &+	16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Propositions d'animations auprès des séniors, afin de faciliter leurs rencontres, les échanges, et lutter contre l'isolement social dont certains depuis la période liée au Covid 19 se retrouvent confrontés.	Sonia Ferreres	04 67 73 80 05	sonia.ferreres@csg-agantic.fr
41	DROITS QUOTIDIENS LEGAL TECH	Sensibiliser au mandat de protection future	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	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. Co-construction, déploiement et évaluation de l'impact d'un parcours de sensibilisation aux mesures de protection juridique anticipées.	Fabien Savonne	04 67 58 52 09	contact@droitsquotidien.fr
42	EN CORPS EN VOIX	Ateliers de médiation artistique musique et arts plastiques: De la (re)création de soi à la création avec l'autre	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Accompagner les séniors dans le "bien vieillir" avec des ateliers de médiation artistique vecteurs de lien social et de mieux-être.	Anne-Sophie Beaujouan	06 61 02 53 35	encorpsenvoix@gmail.com
43	ENVIES D'AIDES	Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile Projet pluriannuel 2024 2025	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	1er Festival de musiques (karaoke) par et pour les jeunes retraités (60 ans et plus) L'objectif est de proposer des rencontres mensuelles autour de la musique (karaoke) avec comme objectif final un festival de musiques(travaux manuels en vue du festival de musiques en partenariat avec l'association de soutien scolaire LA RUCHE DE PRADES, proposer aux enfants du primaire la réalisation de lots pour le festival de musique, album souvenirs)	Jean-Michel Gentilhomme	06 31 02 49 64	envie.jm@orange.fr
44	ETE INDIEN (SAS OJ2B)	ANNE-MARIE	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Une reprise en douceur de l'activité physique adaptée pour des séniors sédentaires ou fragiles.	Roger Valentine	03 10 93 06 11	bonjour@ete-indien-editions.fr
45	EUROTAMBI	Chanter pour faire escale	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	L'action comprend 30 séances collectives de rencontres-échanges autour d'une pratique chansonnière locale en vue de rompre les situations d'isolement social, maintenir et améliorer les facultés cognitives et mémorielles, maintenir les capacités d'autonomie des séniors. La pratique chantée comprend également un volet culturel et créatif et permet aux bénéficiaires de participer à des événements de la cité.	Jean-Michel Lhubac	07 88 08 85 08	musique.canaloc@gmail.com
46	FEDERATION ADMR HERAULT	Les activités ludiques numériques pour les séniors : un voyage dans le monde connecté Projet pluriannuel 2024 2025	TOUT LE DEPARTEMENT	Activités ludiques numériques pour les séniors avec comme objectifs la stimulation cognitive, la communication, l'accès à l'information, l'autonomie, le divertissement, l'apprentissage, la santé et la sécurité	Sylvie Louriac	04 67 20 75 75	accueil@admr34.fr
47	FEDERATION ADMR HERAULT	Patrimoine gastronomique et saveurs locales Projet pluriannuel 2024 2025	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L4OR 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Ateliers culturels de gastronomie pour les séniors vise à répondre à des besoins méco-sociaux essentiels, tels que la nutrition, l'isolement social, et la préservation des compétences cognitives. Les actions sociales autour de l'alimentation ont souvent en commun d'afficher un double objectif. Le premier consiste à prévenir une dénutrition future chez les personnes âgées, le second à les prémunir contre l'isolement et/ou la solitude. Ces ateliers proposent une approche thérapeutique en offrant une alimentation saine, en encourageant la socialisation, la préservation des traditions culinaires et le maintien des compétences culinaires individuelles. Ils stimulent également les sens, encouragent l'interaction sociale et promettent une vie active pour les séniors.	Sylvie Louriac	04 67 20 75 75	accueil@admr34.fr
48	FEDERATION DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DE France LANGUEDOC	Bien-être et lutte contre la sédentarité	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Ce projet vise à lutter contre la sédentarité et améliorer le bien-être physique et psychique des personnes âgées déficientes visuelles en proposant des séances d'activité physique adaptée, et des ateliers bien-être physique (Slow cosmétique, phytothérapie, aromathérapie), et bien-être de l'esprit (méditation, sophrologie).	Pierre Petit	04 67 50 50 60	p.petit@faf-lr.fr
49	FRANCE ALZHEIMER HERAULT	Accompagner le parcours de soin non-médicamenteux des personnes malades	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	L'association choisit de renforcer et développer ses actions de prévention qui s'inscrivent dans le soutien par des approches non médicamenteuses permettant aux malades de ralentir l'évolution de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, de mieux vivre avec et de favoriser ainsi un maintien à domicile.	Sonia Terrasse	09 72 43 90 36	Coordination34@francealzheimer.org
50	HYPRA	Inclusion numérique à destination des séniors de l'Hérault	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Mise en place d'un parcours d'inclusion numérique collectif avec une proposition de format innovant ouvert sur tout le département (webconférences). Ce parcours se décline en trois formats : Les forums numériques Des ateliers numériques collectifs Des webconférences de culture numériques afin de permettre aux seniors ayant acquis les bases de se perfectionner et découvrir de nouveaux usages via des formats collectifs et interactifs en distanciel.	Corentin Voiseux	06 51 82 22 22	administration@hypra.fr
51	L'AGE DE LA VIE	Le Pain en Musique	14 CC GRAND ORB CC EN LANGUEDOC	Atelier-Spectacle intergénérationnel où les séniors partagent leur savoir faire autour du pain. Se rassembler autour du pain et de son histoire. Créer un lien social avec le savoir faire des séniors. Nous proposons un atelier de confection de pains en percussions pour le pétrissage. Pendant que les patrons lèvent, un spectacle sur le pain et la vie des villages est proposé à tous les habitants.	Cécile Roda	06 86 99 92 84	lagedelavie@gmail.com
52	LUNEL ATHLETISME	L'activité physique adaptée : améliorer la santé et l'inclusion sociale des séniors	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Mise en place d'activité physique adaptée autour de 2 objectifs : Pratiquer une activité physique adaptée pour des personnes avançant en âge afin de préserver leur autonomie au sein d'un club sportif, lieu de mixité sociale et intergénérationnelle, intégrant ainsi une dimension d'inclusion sociale. Organiser des sessions d'activité physique adaptée sur le stade Colette Besson à Lunel qui est un lieu d'échanges et d'animations sportives au sein duquel les différentes générations se croisent ce qui va nous permettre de stimuler les échanges entre les participants aux ateliers et les jeunes sportifs s'entraînant sur le stade - en mettant en place des événements intergénérationnels	Léa Verdier	06 09 12 76 67	lunel_athletisme@yahoo.fr
53	MENG DIAO	Qi Gong en nature	9 CC DU CLERMONTAIS	Mettre en place des mini-stages de Qi Gong en pleine nature à la découverte de lieux comme le Salagou, Villeneuve, lieux qui foisonnent de merveilles naturelles avec une diversité patrimoniale et une beauté paysagère.	Sophie Foucher	06 22 13 54 00	artsmartiauxherault@gmail.com

CFPPA HERAULT

Projets retenus dans le cadre de l'AAP 2024 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile"

N°	Nom du porteur	Intitulé du projet	Territoire	Description du projet	Référent du projet	Coordonnées téléphoniques	Adresse Mail
54	MONPELLIER INSTITUT DU SEIN	Séniors actifs contre le cancer	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A5 CA DU PAYS DE L'OR	Programme d'activité physique en direction des personnes traitées pour des soins adjuvants dans le cadre d'un cancer du sein ou en rémission.	Juliette Cholvy	04 67 02 02 02	contact@le-mis.fr
55	MUSIQUE HANDICAPS ET MEDITERRANEE	Ateliers de musicothérapie	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	Ateliers hebdomadaires de musicothérapie qui a pour objectifs de stimuler les capacités et compétences sociales, et recréer de la dynamique sociale	Magali Desforges	06 80 61 73 04	musique.handicaps.mediterranee@gmail.com
56	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Séniors : mes éco-gestes au quotidien !	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Mise en œuvre de 6 cycles de 5 séances organisés pour favoriser le bien-être physique, psychologique et social des seniors afin de contribuer au maintien de leur autonomie par le rapport à la nature, l'écologie et les activités liées au jardin	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr
57	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Santé au féminin, toutes concernées !	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 7 CC DU PIC SAINT LOUP 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX	Mise en œuvre de 4 stages de 2 jours « Santé au féminin, toutes concernées ! » pour développer l'espérance de vie en bonne santé des femmes de plus de 60 ans	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr
58	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Séniors : renforcer sa confiance en soi avec la self défense !	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Mise en œuvre de 5 cycles "Séniors : renforcer sa confiance en soi avec la self défense". Ces cycles sont constitués de 6 séances hebdomadaires permettant d'augmenter la confiance des seniors dans leurs capacités à interagir avec le monde extérieur.	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr
59	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Ateliers danse : Danser pour prévenir les chutes !	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 9 CC DU CLERMONTAIS	Mise en œuvre d'ateliers hebdomadaires visant à mettre en mouvement des seniors par la danse afin de prévenir les chutes et leurs effets délétères. Il s'agira grâce à différentes techniques de mouvements de permettre aux participants de récupérer ou de renforcer leur stabilité et leur confiance dans leurs appuis. Des danses offriront la possibilité d'aborder des techniques de renforcement de la condition physique nécessaire à l'équilibre et de travailler sur les craintes relatives aux chutes de façon ludique. Il sera aussi question d'apprendre à se relever avec facilité lorsqu'une chute est survenue.	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr
60	OCCITANA PROD	Les seniors flashent sur le patrimoine. Stage de photo numérique et légendage des photos en occitan	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Ateliers de découverte ou redécouverte du patrimoine occitan présent dans le cœur historique de leur village. Les seniors sont guidés à travers les rues de la commune, équipés de tablettes numériques, 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.	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
61	OCCITANA PROD	Le Duo d'Aquí, balades théâtralisées adaptées (et actions de prolongement)	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 6 CC DU PAYS DE LUNEL 7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX	Le Duo d'Aquí 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. Dans certaines communes, nous ferons également une "action de prolongement" avec la représentation d'un spectacle "contes sonores du Pays d'oc" et un atelier de cuisine occitane	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
62	OCCITANA PROD	Ateliers de chant occitan adaptés	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Dans ce projet, nous proposons une série de 4 ateliers de chant occitan, adressée aux personnes de plus de 60 ans avec l'objectif de créer du lien social avec une restitution des chants devant un public à l'occasion d'un spectacle dans les communes où cela est possible.	Julie Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
63	PACIM	Eco-décoll'age	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	L'action Eco-Décoll'age choisit de mettre les seniors au vert, avec une démarche de sensibilisation écologique, leur apportant des moyens concrets d'accéder à un mode de vie éco-conscient ayant notamment des effets positifs sur leur santé, leur mode de consommation et leur rapport à l'environnement.	Catherine Barrière	06 25 77 01 45	passcultim@gmail.com
64	REVES DU 22 MARS	Une nouvelle rencontre avec Le Petit Prince	12 CC SUD HERAULT	Proposer un parcours artistique aux personnes âgées en famille d'accueil ou à leur domicile, articulé autour d'1 temps forts spectacle, 1 parcours de 6 ateliers artistiques et d'1 restitution ouverte aux familles et habitants des territoires avoisinants.	Gabrielle Baille	06 10 18 84 87	contact@revesdu22mars.eu
65	SIVOM-CIAS DU PAYS DE PEZENAS	Bien-être et lien social	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Proposer aux seniors du territoire des actions afin de prendre en compte le "prendre soin de soi", de promouvoir les actions de prévention et d'échange.	Christelle Blin	04 67 98 06 15 07 85 10 97 13	visa@ciaspaysdepezenas.fr
66	SUDLOISIRS	Mémoire(s) et Territoire(s)	7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 16 CC DES CEVENNES GANGEOISE ET SUMENOISES	Balades-découverte et ateliers ludiques sur le thème de l'environnement et du patrimoine local pour maintenir les capacités sensorielles, motrices, neuronales, et favoriser le lien social des seniors sur notre territoire. Un volet intergénérationnel est présent à travers l'implication de nos bénévoles et partenaires locaux. Le projet s'inscrit également comme un levier de motivation pour les personnes à participer à d'autres actions pour le maintien de leur autonomie, au-delà des séances que nous proposons.	Catherine Datigue	06 64 09 27 60	sudloisirs34@yahoo.com
67	TERRE DE SAINT JEAN	Projet intergénérationnel personnes isolés et enfants	7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP	Atelier de céramique intergénérationnel où enfants et seniors sont réunis pour une expérience créative.	Magali Giraud	06 12 89 33 18	terresdesaintjean@gmail.com

CFPPA HERAULT

Projets retenus dans le cadre de l'AAP 2024 "Diversifier la démarche de prévention pour le maintien à domicile"

N°	Nom du porteur	Intitulé du projet	Territoire	Description du projet	Référent du projet	Coordonnées téléphoniques	Adresse Mail
68	UDS LEO LAGRANGE	Léo'cité	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Programme conçu pour favoriser l'inclusion sociale de séniors fragilisés de + 60 ans par les APSA (Activités Physiques et Sportives Adaptées), au sein de notre réseau Léo Lagrange. Ce dispositif se traduit par la mise en place de rencontres intersites, ludiques, sportives, culturelles, et/ou culinaires... avec de jeunes volontaires en mission de service civique. Dans la phase finale du projet, nous souhaitons mettre en place un séjour séniors en vacances intergénérationnel.	Johanne Gratiot	07 78 63 26 88	udsl.34@leolagrange.org
69	UFCV OCCITANIE	Anim & moi : Réalité Virtuelle et Jeux Vidéos	7 CC DU GRAND PIC SAINT LOUP 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Mise en place d'ateliers de réalité virtuelle et jeux vidéos adaptés. La pratique de la réalité virtuelle se fait assise dans un premier temps pour des questions de sécurité (habitude du casque à prendre) puis dans la position souhaitée et propice à l'activité en lien avec les possibilités de motricité du participant. Ils permettent également une interaction avec le collectif (plusieurs personnes sont équipées des lunettes/manettes de console et ce qui est vu à travers les lunettes de chaque participant est projeté sur un écran géant pour que le reste du groupe puisse suivre ce qu'il se passe et éventuellement commenter.	Clément Tissier	04 67 87 80 31	seniors.occitanie@ufcv.fr