

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
SANTE							
1	ACCORD	Ma mémoire est mon patrimoine	Conserver et enrichir sa mémoire le plus longtemps possible.	15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Marie-Line Martinez	04 99 91 11 50	clicaccord@orange.fr
2	APRRES MONTPELLIER	Pratique du yoga spécifique au renforcement des capacités respiratoires et motrices	L'action demandée est la pratique de Yoga spécifique au renforcement des capacités respiratoires et motrices. Elle est encadrée par un professeur diplômé, compétent dans la dimension de fragilité respiratoire et dans la prévention des difficultés physiques liées au vieillissement. L'activité Yoga est ouverte à tous les adhérents d'APRRES, après information et 2 séances d'essai, les participants s'inscrivent sur l'année. 30 personnes réparties en 2 groupes peuvent participer.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Claude Rocamora	07 85 27 81 21 06 23 38 63 87	aprrres.montpellier@gmail.com
3	APRRES MONTPELLIER	Marche nordique en APA aux séniors	L'action demandée est la pratique de Marche nordique en APA aux séniors. Elle est encadrée par un professeur diplômé, compétent dans la dimension de fragilité respiratoire et dans la prévention des difficultés physiques liées au vieillissement. Pratiquer une activité en plein air, est très importante pour des personnes atteintes d'insuffisance respiratoire chronique. L'activité est ouverte à tous les adhérents, après information et 3 séances de préparation et d'apprentissage dans un terrain sécurisé, les participants s'inscrivent à l'année. 20 participants maximum, répartis en 2 groupes, de façon à assurer un accompagnement individualisé.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Claude Rocamora	07 85 27 81 21 06 23 38 63 87	aprrres.montpellier@gmail.com
4	APRRES MONTPELLIER	Aquagym en APA aux séniors	L'action demandée est la pratique de l'aquagym en APA aux séniors. Elle est encadrée par un professeur diplômé, compétent dans la dimension de fragilité respiratoire et dans la prévention des difficultés physiques liées au vieillissement. L'intérêt de la pratique sportive dans le milieu aquatique est multiple. Du fait des actions de l'eau sur le corps, les mouvements subissent des résistances dans les 3 dimensions. Comme les impacts des chocs ostéoarticulaires sont fortement atténués, l'aquagym est propice à de nombreux exercices que les personnes avancées en âge ainsi que les personnes souffrant de maladies chroniques ou en surpoids peuvent pratiquer dans un environnement sécurisé et confortable. L'activité Aquagym est ouverte à tous les adhérents, la Clinique du Pic St Loup à mis à disposition sa piscine à titre gracieux. Les dimensions permettent d'accueillir 10 personnes maximum. Après information et 2 séances d'essai, les participants s'inscrivent à l'année à raison d'une fois par semaine 1h.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Claude Rocamora	07 85 27 81 21 06 23 38 63 87	aprrres.montpellier@gmail.com
5	ARCOPRED	Multi Atelier x12 Bien vieillir tout un programme	Pendant 12 semaines, 20 séniors participent chaque semaine avec une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé à des séances dynamiques, ludiques et amusantes alliant théorie et pratique (check up santé sur tablette numérique, nutrition, activité physique, tester sa mémoire, habitat sur tablette numérique, gestes de premiers secours, relaxation et bien-être, risques cardiovasculaires, sommeil, 5 sens...).	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 8 CC VALLEE DE L'HERAULT	Philippine Begel	04 67 61 00 88 06 33 71 12 62	arco.pred@laposte.net
6	ARCOPRED	Ateliers Mémoire connecté	Notre "atelier mémoire connectée" se déroule en 10 séances hebdomadaires de 2h et accueille jusqu'à 20 séniors qui vont travailler des exercices et des jeux par écrit sur feuille, puis visualiser sur écran de projection des images, et s'initier sur une tablette numérique au travers de jeux culturels et ludiques. Notre atelier vise à lutter contre l'impact des effets du vieillissement cérébral et à optimiser les capacités des participants. L'introduction de tablettes numériques au sein des séances va permettre de désacraliser l'outil informatique puis initier les séniors au travers de certains exercices et de manière ludique et simple et de réduire la fracture numérique. Le but est de redonner confiance aux séniors et d'apporter des astuces" à mettre en pratique quotidiennement pour répondre à la plainte qui vient majoritairement d'un manque d'attention et/ou de concentration. Autre but, prouver que la mémoire s'entretient, ce que constatent les participants à l'issue des 10 séances et ainsi leur offrir la motivation de poursuivre des activités cérébrales, même seuls ou indépendamment d'une structure.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DU LUNEL	Philippine Begel	04 67 61 00 88 06 33 71 12 62	arco.pred@laposte.net
7	ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS	Sport séniors à Grabels Projet pluriannuel 2021-2022	Mettre en place des séances d'activités physiques adaptées à destination des personnes de plus de 60 ans. Chaque séance d'activité proposée sera pratiquée en groupe mais programmée et individualisée en fonction des capacités de chacun. Il s'agit d'amener les personnes retraitées à mieux vieillir et à bien vieillir grâce à une activité physique adaptée dès l'arrêt de leur pratique professionnelle (prévention de perte d'autonomie).	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Dominique Bothorel	04 67 10 08 31	direction.gutenberg@orange.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
8	ASSOCIATION JOUVENCE APA MONTPELLIER	Clic& Moove	Notre association a pour vocation de proposer une bonne pratique de l'activité physique adaptée à la santé des seniors, mais aussi à leurs envies et à leur autonomie dans la vie quotidienne. Nous souhaitons innover en utilisant des outils numériques pour proposer des séances d'Activités Physiques Adaptées collectives en visioconférence, en partenariat avec CN'OC. Cette association a pour vocation de former aux outils et bons usages numériques, par l'animation, la médiation, toute personne qui en est aujourd'hui éloignée, afin de maintenir son autonomie dans la vie sociale actuelle. Ils vont donc équiper informatiquement (mise à disposition d'un ordinateur avec webcam ou d'une tablette et d'un réseau internet), accompagner à domicile et à distance des seniors dans l'usage de ce nouvel outil (prise en main, emails, visio...). Une fois les seniors autonomes et à l'aise avec la visioconférence, nous proposerons des séances d'APA en visioconférence par groupe de 6 à 8 seniors, à raison de deux fois par semaine pendant deux mois, soit un programme de 18 séances.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE MONTPELLIER	Stéphanie Lemarchand	06 49 76 51 36	contact@jouvenceapap.fr
9	ASSOCIATION NOUVELLE POUR LA SOLIDARITE AU FEMININ	Ateliers seniors SAPATIC	Dans un contexte sanitaire difficile, où les fragilités sont renforcées et où les populations fragiles, et notamment les seniors, se retrouvent isolées à leur domicile, nous souhaitons proposer des ateliers d'activités physiques adaptées (APA) à distance. Ces ateliers, réalisés en partenariat avec la structure Mooven, spécialiste depuis 2012 de l'APA pour les publics fragiles à distance, seront dispensés à 30 retraités répartis en 5 groupes. Suite à la formation des retraités par le CN'OC, nous leur proposerons des séances d'APA leur donnant la possibilité 1) de pratiquer de l'activité physique en collectif 2) d'être sensibilisé aux bénéfices de l'activité physique 3) de réduire les effets néfastes d'une part de l'inactivité et de la sédentarité, d'autre part de l'isolement social. Chaque participant pourra participer à 20 ateliers (2 séances par semaine pendant 10 semaines), adaptables. L'aspect ludique et interactif est privilégié pendant les séances, tout en privilégiant la sécurité.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL 13 CC DU MINERVOIS AUX CAROUX	Nadia El Yakhlifi	06 16 84 86 20	ansa.association@hotmail.fr
10	ASSOCIATION REPER'AGE	Ma mémoire est indispensable	Conserver et stimuler sa mémoire le plus longtemps possible. Mener ce travail de stimulation dans une approche de développement durable.	9 CC DU CLERMONTAIS	Fabienne Llorens	04 67 88 53 18	clic-reperage@orange.fr
11	BRAIN UP	La crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant	Le projet consiste à déployer et animer 5 ateliers « La crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant" sur le département de l'Hérault. Nous les organiserons avec nos partenaires locaux CCAS, clubs seniors, centres sociaux culturels... L'atelier se décline en 5 séances de 2 heures, il s'adresse à un groupe de 15 participants, avec une mise en place des séances à un rythme hebdomadaire pour favoriser l'assiduité.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL 12 CC SUD HERAULT	Noémie Frédou	09 53 40 20 00	association@brainup.fr
12	BRAIN UP	Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir	Le projet consiste à mettre en place 8 modules Gymnastique Cérébrale : Travailler sa mémoire, tout en prenant plaisir en lien avec nos partenaires des différents territoires identifiés. Chaque module se compose d'un atelier de 10 séances de 1h (ou de 5 séances de 2h). Il s'adresse à un groupe de 15 participants, avec une mise en place des séances à un rythme hebdomadaire pour favoriser l'assiduité.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 10 CC LES AVANT-MONTS 11 CC LA DOMITIEENNE 12 CC SUD HERAULT	Noémie Frédou	09 53 40 20 00	association@brainup.fr
13	CCAS ENTRE VIGNES	L'autonomie par l'activité physique	Mise en place d'ateliers d'activités physiques aux seniors. Le vieillissement de la population et surtout le bien vieillir à domicile est un enjeu majeur de santé publique. C'est pourquoi notre commune en s'appuyant sur son CCAS, souhaite s'impliquer sur cette problématique en apportant à nos seniors des ateliers leurs permettant de se maintenir à domicile en toute autonomie. Le but de ce projet est de maintenir une activité physique, une mobilité et un lien social 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 (activité physique adaptée, Médimooov, randonnée, atelier adapté pour les situations de COVID-19).	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Fabrice Raynaud	04 67 86 01 09	f.raynaud@entre-vignes.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif				Coordonnées			
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
14	COMMUNAUTE PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTE PAYS DE LUNEL	Ateliers d'activité physique adaptée intégrés dans un parcours coordonné avec les acteurs de l'accompagnement de la personne âgée à domicile.	Ce projet oeuvre à la prévention de la dépendance en favorisant l'accès à l'activité physique aux séniors de plus de 65 ans dépistés par l'unité mobile fragilité (UMF). 2 programmes collectifs d'activité physique adaptée de 10 semaines seront proposés: -Programme de Yog'Adapt visant les séniors autonomes (profil robuste à fragile) dont les aidants de personnes dépendantes. Ces ateliers ont pour objectif de les maintenir en santé, prévenir les rachialgies et avoir un temps de bien être. -Programme de Gym'Adapt visant les séniors fragiles à peu dépendants. L'objectif est d'entretenir les fonctions physiques pour vieillir en santé et le plus autonome possible. Ces programmes collectifs sont voulus conviviaux pour restaurer des liens sociaux en ces temps d'isolement, favoriser l'adhésion au programme et le maintien de l'activité une fois le programme terminé.	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Gaëlle Bacou	06 62 54 16 22	coordination@cpts-paysdelunel.fr
15	ENVIE D'AIDES	Poursuite d'activités culturelles et sportives en faveur des personnes âgées afin de favoriser le lien social et lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie	Au vue de l'année 2020 et de la situation sanitaire actuelle, il y a une véritable demande et nous souhaitons améliorer nos actions en 2021 et développer d'autres actions. Dans le contexte actuel, nous mettrons en place les gestes barrières pour proposer aux personnes des activités individualisées: Nous proposerons des sorties individuelles accompagnées par 1 intervenant (sortie à la mer, dans l'arrière-pays). Mise en place d'une plate-forme téléphonique pour créer du lien avec un psychologue. Nous proposerons un atelier lecture, l'intervenant se propose de lire un livre ou raconter une histoire au domicile de la personne. Nous proposerons un atelier numérique pour apprendre à se servir d'un ordinateur et devenir autonome dans leurs démarches. Vers un retour à la normale: Nous proposerons aux personnes âgées de plus de 60 ans, des sorties culturelles et récréatives mensuelles, en petit groupe de 3 personnes. Nous proposerons des séances d'aquagym et de natation hebdomadaires, encadrées par un moniteur diplômé dans une piscine adaptée aux personnes à mobilité réduite. Ces activités ont pour objectif de valoriser la personne et de l'initier au numérique pour communiquer avec ses proches (ordinateur, téléphone, accès à certains sites indispensables).	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP	Jean-Michel Gentilhomme	06 31 02 49 64	envie_fm@orange.fr
16	IREPS	Prendre du temps pour soi pour s'épanouir ensemble au quotidien: mise en place d'ateliers mémoire et psychocorporels dans le cadre du dispositif PERCEP'sens à destination des personnes de plus de 60 ans	Ce dispositif, composé de 3 actions, vise à amener les séniors et aidants de plus de 60 ans à faire évoluer leurs représentations, leurs attitudes et leurs comportements vis-à-vis du vieillissement dans une démarche de prévention de la perte d'autonomie, pour préserver leur capital santé, favoriser leur bien-être et leur estime de soi, réduire la réversibilité de la fragilité et renforcer le lien social. Via une approche prenant en considération l'individu dans sa globalité, à la fois dans sa dimension physique, cognitive, affective et sociale, il est ici proposé de porter attention à son vécu, à ses sensations et ses expériences tout en étant tourné vers autrui, à l'écoute et écouté par ce dernier. Les actions proposées sont donc pensées en complémentarité : -Les réunions de coordination, via une approche partenariale coordonnée, -Les demi-journées de sensibilisation, via une approche motivationnelle, -Les ateliers Percep'sens, via la proposition d'exercices pluriels et diversifiés (temps d'échanges, exercices sensoriels, cognitifs et corporels).	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A5 CA DU PAYS DE L'OR	Karine Noger	04 67 79 07 82 06 88 07 08 27	ireps@ireps.org

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif				Coordonnées			
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
17	MA VIE	Moov'up	<p>Le programme que nous souhaitons expérimenter est né des difficultés rencontrées durant la crise sanitaire. En effet, les modalités collectives d'une pratique en activité physique adaptée actuelles ne peuvent être maintenues. Par conséquent, 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 seniors. Suite à ces constats, nous avons conçu le programme Moov'Up en nous appuyant sur les forces des différents programmes que nous menions (montres connectées, tablettes adaptées, importance de l'effet de groupe, adhésion des publics ciblés à l'activité, ateliers APA et alimentation) et de la crise sanitaire que nous vivons actuellement pour construire cette nouvelle formule.</p> <p>L'innovation majeure est la mise en place d'un réentraînement à domicile à l'aide d'une application pour les personnes connectées et de supports pédagogiques pour les personnes non connectées tout en préservant la dynamique de groupe. Cette alternative de pratique à distance et/ou en présentiel d'une activité physique adaptée nous permet de poursuivre notre accompagnement quelle que soit la situation sanitaire.</p> <p>Ainsi le programme MOOVUP 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 soit en visio soit en présentiel au regard de l'évolution des restrictions sanitaires. De plus, cette approche nous permet de renforcer la phase de sensibilisation aux nouvelles technologies par 2 séances de "connexion" en petits groupes.</p>	A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 9 CC DU CLERMONTAIS 12 CC SUD HERAULT 14 CC GRAND ORB, CC EN LANGUEDOC 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Céline Royes	06 08 42 19 77	mavie.apa@gmail.com
18	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Séniors: Yoga et bien-être	<p>La découverte de différents yoga permettra à chaque personne de se familiariser avec la forme qu'il préfère, pour pouvoir continuer par la suite. Chaque type de yoga sera adapté au public, d'où l'importance des petits groupes.</p> <p>Organisation de 4 cycles de 6 ateliers en visio-conférence qui se dérouleront de la manière suivante :</p> <p>Atelier d'1h30 (15 min de présentation, 1h de cours, 15 min d'analyse et retour sur la séance)</p> <p>Animateur : Professeur de Yoga et responsable d'actions en promotion de la santé</p>	TOUT LE DEPARTEMENT	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr
19	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Sénior: Mon sommeil en musique	<p>Réalisation de 4 cycles "Sénior : Mon sommeil en musique" composés de 5 ateliers :</p> <p>Atelier 1 (animé par une musicothérapeute) : Présentation de la musicothérapie, une alternative aux thérapies médicamenteuses. Comment la musicothérapie peut-elle aider à améliorer les troubles du sommeil ?</p> <p>Comprendre comment la musique agit sur notre cerveau et permet de réduire l'anxiété, le stress, les douleurs physiques et psychologiques.</p> <p>Exemples autour de notre environnement sonore quotidien, des styles musicaux, bruits parasites....</p> <p>Atelier 2 (animé par une psychologue) : Comprendre le fonctionnement du sommeil (animé par une psychologue).</p> <p>Présentation des différentes notions du sommeil (cycles, rythmes, train du sommeil...)</p> <p>Atelier 3 (animé par une musicothérapeute) : Corps & voix</p> <p>Atelier 4 (animé par une psychologue) : Pourquoi dormez-vous mal ?</p> <p>Atelier 5 (animé par une musicothérapeute) : Comment se détendre ?</p> <p>L'ensemble des cycles sera réalisé dans le respect des règles sanitaires. Si nécessaire, les ateliers pourront être menés sous un format distanciel.</p>	A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 15 CC LODEVOIS LARZAC 16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif				Coordonnées			
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
20	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE	Mobilité douce après 60 ans	Réalisation de 5 actions "Mobilité douce après 60 ans" qui accueillent 30 participants (2 demi-groupes de 15 personnes en rotation) sur une journée et demi. 1ère JOURNEE : - Atelier 1 (animé par le réseau FUB : https://www.fub.fr/) : Réparation de vélo - Atelier 2 (animé par un enseignant en activité physique adaptée) : Réalisation de tests d'équilibre afin de déterminer leur capacité à monter sur un vélo. - Stands : Espace d'information qui offrira la possibilité d'obtenir des renseignements auprès de la mission "Mobilité durable" du Conseil Départemental sur les infrastructures existantes et les initiatives mise en place dans le Département en terme de mobilité. Une place sera faite sur cet espace pour promouvoir l'offre de service locale en matière de transport en commun aides à la mobilité douce, les aménagements locaux/ associations locales de vélo. Les participants pourront également obtenir des informations santé auprès de partenaires (club cœur et santé ...). Un temps convivial partagé autour du repas (repas tiré du sac) L'après-midi : - Atelier code de la rue à vélo (animé par le réseau FUB : https://www.fub.fr/) : Sensibilisation au code de la route de manière ludique sous forme de quizz. - Atelier alimentation (animé par une diététicienne) : Sensibilisation autour de l'alimentation et de l'activité physique. DEUXIEME JOURNEE (1/2 journée) - Un atelier découverte du vélo électrique (2h30) encadré par des moniteurs de cyclisme.	9 CC DU CLERMONTAIS 10 CC LES AVANTS MONTS 11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT 14 CC GRAND ORB,CC EN LANGUEDOC	Sylvain Agier	04 99 58 88 90	sylvain.agier@mutoccitanie.fr
21	RELAXATION CREATIVE	Ateliers de relaxologie	Il s'agit de proposer aux personnes de + 60 ans, des ateliers de Relaxologie Biosappia®, une méthode de gestion du stress, visant un mieux-être à la fois physique, mental et émotionnel. Afin de garantir le maintien du projet, nous adapterons notre enseignement à l'évolution des consignes sanitaires liées au Covid-19, et aux préférences du public, en proposant les ateliers en présentiel et/ou en visio-conférence. La Relaxologie est à ce titre un outil de prévention de santé physique et mentale, visant l'autonomie et le bien-être.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX	Claire Ortoli	06 47 34 95 54	relaxationcreative@gmail.com
22	SIEL BLEU	Programme NutriSiel	Les ateliers NutriSiel sont des ateliers sur la nutrition à destination des personnes de + de 60 ans vivant à domicile. Ils seront réalisés sur les villes de Béziers, Montpellier et Sète. Ils seront précédés d'une conférence d'information au cours de laquelle les personnes pourront s'y inscrire. A la fin de chaque atelier, des fiches minutes seront distribuées à chaque bénéficiaires, soit au total 4 fiches minutes avec une thématique précise et 2 fiches minutes recettes (recette de saison). Thématiques des fiches minutes: Alimentation générale, étiquettes alimentaire, liste des courses, hydratation Un bilan individuel sera réalisé à la fin d'un cycle (possibilité de faire celui-ci en distanciel)	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE	Valérie Marchand	06 69 76 71 11	valerie.marchand@sielbleu.org
23	TD AIM	Objectif mémoire	Nous proposons 7 séries de 5 séances d'ateliers mémoire, en présentiel et/ou à distance, afin de préserver le lien social quelles que soient les conditions sanitaires. Ces ateliers conjointement proposés en vidéo conférence permettent au public de se familiariser avec les nouveaux moyens de communication et d'apporter des techniques de mémorisation, de stimulation de l'attention. Un apprentissage au domicile des personnes les plus en difficulté (15 sur les 42 participants) grâce à un partenariat avec l'association CN'OC, permet à ces personnes de découvrir et utiliser les outils de visioconférence.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 14 CC GRAND ORB CC EN LANGUEDOC	Annick Galibert	06 18 86 19 02	tdaim.association@gmail.com
24	UDSLL 34	Nutri'activ Projet pluriannuel 2021-2022	Le programme Nutri'Activ'S est un dispositif fédéral de remobilisation globale par la nutrition et les activités physiques et sportives adaptées (APSA), régulières et sécurisées des seniors fragilisés de plus de 60 ans et issus en majorité des QPV du département de l'Hérault. Ce dispositif est conçu pour favoriser l'inclusion sociale de seniors fragilisés de + 60 ans, au sein de notre réseau Léo Lagrange : création d'ateliers APSA, d'ateliers de cuisines encadrés par un professionnel, suivi global individualisé, séjours sport-santé et offre Léo Sport Home (visio adaptées et gratuites mardi et vendredi).	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Rémi Rodriguez Johanne Gratiot	07 78 63 26 88 04 67 34 06 07	remi.rodriguez@leolagrange.org Johanne.gratiot@leolagrange.org

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
LIEN SOCIAL							
25	ACCORD	Les séniors en vacances	Favoriser le départ de 70 séniors fragilisés par l'âge et la maladie. Les séniors en rupture de lien sociaux et en situation de précarité sont prioritaires dans ce projet. Ce séjour leur permet le temps d'une semaine d'oublier leurs difficultés au quotidien et de vivre pleinement des moments de rencontres, d'échanges, de découvertes sans aucune contrainte.	9 CC DU CLERMONTAIS 15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Marie-Line Martinez	04 99 91 11 50	clicaccord@orange.fr
26	ASSOCIATION EN CORPS EN VOIX	Ateliers de médiation artistique collectifs Projet pluriannuel 2021-2022	Ce projet a pour objectif le maintien du lien social des personnes âgées de 60 ans et plus, vivant à domicile en centre ville de Sète, reconnu avec beaucoup de précarité, en proposant des séances de médiation artistique (musique et arts plastiques) collectives. Ce projet vient en continuité à l'action menée en 2020, où nous n'avons pas pu développer d'ateliers collectifs à cause du COVID. Cette présente action, que nous choisissons sur 20 mois, va nous permettre de passer de l'individuel au collectif en touchant davantage de personnes en collaborant avec plus de SAAD.	A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Anne-Sophie Beaujouan	06 61 02 53 35	encorpsenvoix@gmail.com
27	AU BOUT DU FIL	Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou vivoio destinés aux ressortissants du département de l'Hérault	Notre action se compose d'ateliers collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Elle est destinée aux personnes qui veulent recevoir des conseils pertinents de spécialistes tout en se divertissant et passer d'agréables moments. Elles n'auront pas à se déplacer de chez elles. Elles participent en audio si elles n'ont qu'un téléphone ou en visio si elles possèdent une tablette ou un ordinateur. La séance d'une heure est interactive : chaque participant peut interpeller l'animateur Créés pour sensibiliser aux comportements de vie bénéfiques pour la santé et le bien-être les ateliers abordent tous les sujets à mettre en pratique dans la vie quotidienne : prévention santé, adaptation de l'habitat, inclusion numérique, gymnastique douce, mobilité et sécurité pour se déplacer.	TOUT LE DEPARTEMENT	Arnaud Brodzki	07 65 15 64 15	arnaud.brodzki@dylead.com
28	CODES 34	Promouvoir le bien-être auprès des personnes de 60 ans et plus	L'action s'inscrit dans une démarche "d'aller vers" afin de minimiser le sentiment d'isolement tout en prenant en compte 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 des techniques permettant de gérer ses émotions, renforcer l'estime de soi, réduire sa consommation de produits psychoaffectifs, améliorer la qualité de son sommeil, etc. 38 ateliers collectifs 1h30 par groupe de 7 à 12 personnes	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE	Raphaëlle Ghouil	04 67 64 07 28 06 07 71 29 89	raphaelle.ghoul@codes34.org
29	ESPACE DE VIE SOCIALE LE ROYAUME DES NEUFS FIEFS	Les mémoires et coulisses partagées de Neffiès	Solliciter la mémoire des personnes âgées sur leurs connaissances des lieux emblématiques de la commune (patrimoine, commerces ou activités disparues, anecdotes liées à des maisons, des places...) afin de construire un parcours éducatif, ludique, informatif, de découverte du village. Installer dans des lieux repérés avec les personnes âgées, des bornes QR CODE qui permettraient à chacun de visionner un interview, écouter un texte...en lien avec le lieu et partager cette connaissance à l'ensemble des habitants. Cette action a aussi une dimension intergénérationnelle et sera menée avec un groupe de jeunes et d'habitants de la commune.	10 CC LES AVANTS MONTS	Julie Cahier	06 47 91 97 81	rovaumeactivites@gmail.com
30	FEDERATION ADMR HERAULT	Actions collectives pour les séniors-Ateliers créatifs	Le projet consiste à organiser localement des ateliers d'activités créatives à destination des séniors. Ces séances collectives seront animées sur le département de l'Hérault aussi bien dans l'urbain que dans le rural. Elles consisteront à animer un atelier autour des recettes faciles permettant la création d'un produits ménagers bio puis à fabriquer un produit couramment utilisé comme une lessive, un adoucissant, un produit vaisselle... Ces séances ont pour objectif d'accompagner les séniors dans une démarche créative liant à la fois la découverte, l'estime de soi mais aussi le travail en équipe. Cette animation se déroulera dans l'API BUS, lieu d'échange et d'entraide qui permettra également la création de lien social et la lutte contre l'isolement.	TOUT LE DEPARTEMENT	Sylvie Louriac	04 67 20 75 75	accueil@admr34.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
31	HAUT PARLEUR	Ateliers festifs, physiques cognitifs 2021	<p>Mise en place de 22 ateliers ludiques, physiques et cognitifs à destination des personnes de plus de 75 ans. Dix ateliers se dérouleront à Montpellier, 6 à Balaruc et 6 à Lattes avec nos partenaires respectifs.</p> <p>En s'appuyant sur le concept Voix d'Or (que l'association Haut Parleur a créé il y a 10 ans) et qui propose depuis lors des productions audio pour stimuler la mémoire émotionnelle des personnes du très grand âge et retrouver ainsi certains épisodes de leur vie passée, ces ateliers ont pour objectif de motiver, développer et retrouver l'envie de rencontrer l'autre, d'échanger, de partager, de transmettre. Ils font la part belle au plaisir, au jeu et à la bonne humeur afin de redonner, aux yeux de ces personnes très âgées, de la valeur aux rencontres de groupes et revivifier le désir d'y participer.</p> <p>Lutter contre l'isolement, redonner à la personne âgée isolée le goût de la rencontre et du partage par la danse, la parole, le jeu, renforcer le lien social, lutter contre la dépression, tels sont les objectifs des trois thèmes d'ateliers que nous mettons en place, avec plusieurs partenaires, à l'attention des grands âgés (75 ans et plus) vivant à domicile. Les personnes à partir de 70 ans sont les bienvenues le cas échéant.</p> <p>Nous proposons 3 thèmes d'ateliers de deux heures et demie de 10 à 15 personnes chacun (selon les consignes sanitaires en vigueur à la période de l'action). Ces trois différents thèmes d'ateliers sont : jeux de sons, tranches de rire, après-midi festif autour du chant, de la danse et de l'échange.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Lina Braunschweig	06 03 40 61 37	linab@associationhautparleurs.fr
32	ISCAP	Tablette Amical	<p>L'association ISCAP met en place dans le cadre du LAM de Capestang, un service et un outil pédagogique numérique « AMICAL » à destination des séniors âgés de plus de 60 ans, pour lutter contre la perte d'autonomie et l'isolement, amplifié par les mesures sanitaires actuelles, liées au Covid 19, sur les Communautés de communes : SUD HERAULT et MINERVOIS.</p> <p>La tablette AMICAL est une aide technologique qui fournit un appui à l'autonomie de la personne et qui lui permet d'agir par elle-même face à ses difficultés, sans dépendre d'une intervention externe. Ce service gratuit pour les bénéficiaires comprend à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La remise d'une tablette connectée « AMICAL » (Aide à Minimiser l'Isolement et Créer de l'Autonomie Libre) - Un accompagnement et un suivi individualisé - Une prise en charge de l'abonnement internet pendant la durée de l'accompagnement. - Une dynamique menant à du lien social rythmée par une alternance de séances individuelles et collectives (une fois par mois) pour renforcer le lien social. <p>La gratuité est le point fort de ce projet, il permet de réduire la fracture numérique, de pallier aux difficultés économiques, afin de n'exclure aucune personne.</p> <p>Le premier rendez-vous au domicile en compagnie d'un ou plusieurs proches formalisera l'adhésion au projet, il sera le premier contact avec l'outil numérique personnalisé et le séniors.</p>	1 2 CC SUD HERAULT 13 CC DU MINERVOIS SAINT PONAIS ORB JAUR	Frédérique Tiscar	04 67 30 13 27	iscap3411@gmail.com
33	LES PETITS FRERES DES PAUVRES	Favoriser le droit à la culture pour tous: A la découverte des sites et monuments emblématiques de l'Hérault	<p>A travers des sorties collectives, permettre aux personnes âgées accompagnées par les Petits Frères de Pauvres résidant à Lunel, Montpellier, Saint-Jean-de-Védas, Sète, Frontignan, Agde, Béziers d'aller à la découverte des sites et des monuments emblématiques du département de l'Hérault, de participer à des visites guidées dans des musées ou à un événement et ainsi d'accéder à la culture et aux échanges.</p> <p>5 sorties à la journée durant l'année 2021: Nombre de bénéficiaires total: 225 personnes</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Emmanuel Gary	07 86 67 12 30	emmanuel.quary@petitsfreresdespauvres.fr
34	LES PETITS FRERES DES PAUVRES	" Les Casserolettes" Projet de chorale inclusive portés par les petits frères des pauvres de Frontignan	<p>Le nom des « Casserolettes » doit être entendu comme un trait d'humour car c'est un grand défi de faire vivre ce projet auprès d'un public vulnérable et très âgé. Si les voix sont hésitantes, l'attention limitée, la vue déficiente, l'enthousiasme et l'attente de se retrouver autour du chant sont omniprésents.</p> <p>Faire chanter des personnes valides, des jeunes comme des personnes âgées, c'est le rôle de cette chorale inclusive, l'essentiel étant de passer un bon moment ensemble. Plus que la musique, c'est la rencontre et le lien qui se crée entre les personnes qui priment. La chorale permet de renouer, de créer et de maintenir du lien social. Entraide, compréhension mutuelle, stimulation cognitive ou motrice, lien social... Le partage à travers le chant apporte autant aux personnes valides qu'aux personnes fragiles.</p>	A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Emmanuel Gary	07 86 67 12 30	emmanuel.quary@petitsfreresdespauvres.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
35	MANALIA	Séniors et créatifs	<p>Nous proposons une série de 10 ateliers par commune, axés autour de la créativité et du divertissement. La mixité et la richesse de la différence sont au coeur de cette intervention culturelle, pleine de bienveillance et de joie.</p> <p>3 ateliers autour de la création de contes, 3 ateliers autour de la création de chansons, 3 ateliers autour des danses de Méditerranée.</p> <p>Des ateliers pour permettre aux séniors de se sentir renaître physiquement, d'activer leur mémoire, leur équilibre physique, psychique et émotionnel. La forme de chaque atelier invite à la danse mais également à son histoire, son contexte géographique, ses anecdotes ainsi qu'au vécu des participants, s'il en est.</p> <p>1 atelier final lors duquel chacun pourra assister à la restitution des créations produites au cours des différents ateliers, dans une ambiance festive.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Gaëlle Konate Valentin	06 33 48 8 16	assomanalia@gmail.com
36	OCCITANA PROD	Le Duo d'Aqui, balades patrimoines adaptés 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. Dans ce projet, il y a huit dates pour huit communes différentes. Chaque session accueillera 20 personnes.</p> <p>Détail sur le contenu du spectacle :</p> <p>Le public est guidé dans la coeur de village par deux personnages troubadours, deux comédiens-chanteurs, qui mettent en lumière l'histoire et le patrimoine occitan du territoire.</p> <p>Lors de précédentes représentations du Duo d'Aqui, certaines personnes âgées ne participaient pas car elles avaient des problèmes de mobilité et craignaient de ne pouvoir suivre la balade jusqu'au bout. Afin de leur permettre de renouer des liens avec leur environnement et les rassurer sur leur capacité à bouger et à avoir envie de sortir à nouveau, nous souhaitons proposer des balades sur des parcours adaptés à leur capacité.</p> <p>Par ailleurs, en s'appuyant sur l'occitan et les racines, on fait appel à la mémoire, et on aborde les questions de cultures et d'ouvertures aux autres, cela incite au partage et à la rencontre avec les autres participants.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 CA SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 8 CC VALLEE DE L HERAULT 12 CC SUD HERAULT 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX 14 CC GRAND ORB, CC EN LANGUEDOC 20 CC DES MONTS DE LACAUNE ET DE LA MONTAGNE DU HAUT LANGUEDOC 5EPCI DU DEPARTEMENT DU TARN)	Julia Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
37	OCCITANA PROD	Ateliers de mise en activité collective autour de la culture occitane : chant, danse, cuisine	<p>Dans ce projet, nous proposons une série d'activités adressées aux personnes de plus de 60 ans, dans la prévention de la perte d'autonomie et avec l'objectif de créer du lien social :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. A l'issue de cette séance, nous présentons les trois ateliers suivants, dans lesquels les personnes peuvent s'inscrire. - Un atelier de cuisine occitane, - Un atelier d'initiation aux danses occitanes, en groupe, qui permet de travailler sur la motricité et la prévention des chutes, - Un atelier d'initiation au chant occitan. 	12 CC SUD HERAULT	Julia Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com
38	OCCITANA PROD	Les séniors flashent sur le patrimoine, Stage de photo numérique et légendage des photos en occitan	<p>Ce projet se situe entre initiation aux tablettes numériques, stage photo et visite patrimoine du village!</p> <p>Nous prévoyons sept séances (sur chaque commune) 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 balade-découverte, 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.</p> <p>Les ateliers sont prévus pour 10 personnes, et le projet est proposé pour deux communes.</p>	A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE 12 CC SUD HERAULT	Julia Aliaga	06 05 15 04 79	occitanaprod@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
39	PACIM	Décoll'âge	<p>Notre projet Décoll'âge est construit sur deux axes principaux qui sont indissociables et vecteurs de lien social : La citoyenneté active et le bien-être.</p> <p>L'implication numérique et citoyenne des séniors est dépendante de leur bien-être. Ce bien-être physique et psychique est garant de leur inclusion sociale et de leur désir d'investissement pour leur quartier, le bien-être et la sécurité de tous.</p> <p>L'implication citoyenne sera favorisée au moyen d'ateliers numériques, garants du maintien des connaissances et de leur accès aux droits. Les séniors seront également mobilisés pour rester acteurs de leur sécurité, grâce à la mise en place de kawa-rencontre Police-Population dédiés aux problématiques des séniors.</p> <p>Le volet bien-être comprendra des ateliers originaux qui permettront aux séniors de rompre avec leur quotidien et l'isolement. Des ateliers de sophrologie et de yoga du rire auront pour but de leur rendre une certaine aisance et confiance dans leur corps et leur esprit. Enfin une veille téléphonique et des groupes de paroles co-animés par une psychologue et une anthropologue permettront de maintenir un lien régulier, y compris en période de covid et de donner la possibilité aux séniors d'exprimer leurs ressentis.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Catherine Barrière	06 25 77 01 45	passcultim@gmail.com
40	RELAXATION CREATIVE	Ateliers de relaxologie	<p>Il s'agit, en partenariat avec la Maison Jean-Jacques Rousseau de Lunel, de proposer des ateliers de Relaxologie Biosappia®, une méthode de gestion du stress, visant un mieux-être à la fois physique, mental et émotionnel.</p> <p>Afin de favoriser de lien social et la mixité intergénérationnelle, les ateliers s'adresseront à 1 groupe constitué pour 2/3 de personnes de + 60 ans, et pour 1/3 de personnes de – 60 ans, isolées et/ou fragilisées.</p> <p>Chaque atelier sera suivi d'un temps d'échanges et de convivialité, dans les locaux de la Maison Jean-Jacques Rousseau.</p> <p>Ainsi, nous animerons les ateliers en présentiel, avec diffusion simultanée en visio-conférence pour les personnes qui le souhaitent, ou pour tous les participants, si nous y étions contraints par la situation sanitaire.</p> <p>Chaque séance proposera de pratiquer une alternance de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postures de yoga et Qi Gong (adaptées à tout public adulte, en fonction de ses éventuelles contraintes physiques) - Techniques respiratoires - Relaxations - Exercices sensoriels de la méthode du Docteur Vittoz 	6 CC DU PAYS DE LUNEL	Claire Ortoli	06 47 34 95 54	relaxationcreative@gmail.com
41	SIVOM-CIAS DU PAYS DE PEZENAS	Santé et environnement Projet pluriannuel 2021-2022	<p>Le programme ViSA souhaite articuler divers projets. Ainsi, c'est au travers du développement d'instances créatrices de lien social que se traduiront divers projets relatifs au volet de la santé, et de l'environnement. Ces divers projets auront pour objectif particulier de prendre en compte la question de l'isolement qui a davantage fait jour de par la crise sanitaire liée au COVID-19.</p> <p>Parmi ces instances, nous proposerons un soutien aux situations d'isolement repérées, par la représentation du programme ViSA lors d'instances réunissant les associations de solidarité locale et le Service Territorial de la Solidarité. Nous proposerons également la mise en place de balades contées avec une attention particulière à l'utilisation des plantes, des échanges intergénérationnels, des présentations et initiations à la plateforme numérique ViSA, la mise en place d'un groupe de bénévoles seniors photos, une mise en lumière des diverses actions lors d'une journée publique, ainsi que l'organisation d'une semaine bleue (marche, conférences, repas dansant, numérique, etc...).</p>	A4 BEZIERS MEDITERRANEE	Justine Le Boedec	04 67 98 06 15	cias-visa@orange.fr
42	TIN HINAN	Les plantes et leurs bienfaits: valorisation d'un savoir Projet pluriannuel 2021-2022	<p>Notre parti pris est de valoriser les personnes en partant des savoirs qu'elles possèdent. Ces femmes, parce qu'elles ne sont jamais allées à l'école nous disent souvent que "leur tête est vide". Elles sont pourtant riches de savoirs et savoir-faire ancestraux. Lors d'échanges et de sorties, nous avons constaté qu'elles avaient une sensibilité pour la "terre", les plantes et leurs bienfaits, chacune allant de sa "recette de grand-mère". Ainsi le projet vise à récolter ce savoir, à l'enrichir et à le transmettre. Les participantes s'inscrivent d'abord à l'association pour des ateliers de français. Ainsi chacune se verra proposer 2 séances hebdomadaires en plus des autres activités liées au projet. A travers des randonnées et cueillettes, des rencontres avec des professionnels, des ateliers de création, des rencontres et des échanges avec des collégiens et des élèves d'école, la constitution d'un journal numérique et d'un mini potager, nous souhaitons récolter les connaissances, les confronter scientifiquement, s'enrichir de nouveaux savoirs, et enfin, transmettre.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Laurène Fournier	04 67 72 96 23	astinhinanfr@orange.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
43	UFCV	ANIM ET MOI: des jeunes volontaires se mobilisent pour le lien social auprès des personnes âgées dans l'Hérault. Projet pluriannuel 2021-2022	L'UFCV mobilise les acteurs de terrain (institutions, collectivités territoriales, associations...) agissant auprès des séniors d'une part et des équipes de Jeunes Volontaires en Service Civique (JVSC) d'autre part afin d'agir contre l'isolement des personnes âgées et la prévention de perte d'autonomie. L'objectif global du projet est d'enrichir les liens intergénérationnels et citoyens auprès des séniors et de tisser autour d'eux un maillage local solide et bienveillant. Ceci passera par la participation de jeunes en mission de Service Civique au développement des 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.	8 CC VALLEE DE L HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 15 CC DU LODEVOIS ET LARZARC	Sophie Baudriller	04 67 87 80 00	sophie.baudriller@ufcv.fr
44	UNIS CITE	La solidarité intergénérationnelle en action Projet plurinuel 2021-2022	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, la rencontre entre les personnes âgées et la dynamique multi-partenariale. Les actions de jeunes volontaires constituent une innovation pertinente de renforcement des liens de solidarité entre générations car ce type de rencontres, dans le cadre d'une relation humaine non médicalisée, permet de développer l'autonomie et le bien-être de personnes âgées et de s'attaquer à cette nouvelle forme d'isolement social. L'action des volontaires permet en outre de mailler un territoire par un programme de proximité répondant aux besoins quotidiens des personnes âgées en termes de convivialité, de maintien du lien social et du niveau d'autonomie. Les volontaires prévoient d'intervenir à travers la mise en place de temps collectifs, sur trois axes principaux que sont: - le lien social - la mobilité - la santé Ils interviendront via la réalisation d'ateliers et d'animations collectifs, grâce à des partenariats opérationnels avec des structures du territoire.	TOUT LE DEPARTEMENT	Claire Brun-Mandon	04 99 75 97 36	cbrunmandon@uniscite.fr
NUMERIQUE							
45	CCAS DE MONTPELLIER	Pour bien vieillir, soyons connectés	L'action, innovante et calibrée pour être activée au CEIS (Centre des Expérimentations et d'Innovation Sociale) du CCAS de la ville de Montpellier, propose par le biais du numérique, support transverse à l'ensemble du projet, d'aborder et de développer des habits favorables en vue du bien-être et de l'autonomie des personnes séniors, mais aussi pour qu'elles aient l'envie et l'énergie de poursuivre les activités et les comportements acquis à l'issue de l'action. Ce projet "Pour bien vieillir, soyons connectés !" s'adresse aux montpelliérains de plus de 60 ans, fragilisés par l'isolement, la précarité économique et/ou en demande de connaissance dans le domaine du numérique et de conseils pour être en bonne Santé au sens large. Le contexte de la crise sanitaire a permis à l'équipe du CCAS d'être créatif pour garder le contact avec les personnes au cas où. L'action s'appuie sur le volet numérique (atelier Visio, cuisine connectée...) sur l'ensemble des thématiques développées. L'action propose aussi des interventions santé individualisées menées par les deux conseillères santé, référentes du programme, en sus des ateliers collectifs. De plus, non seulement les temps collectifs dans les salles du CEIS sont proposés (atelier mémoire, nutrition, séances d'activité physique...) mais les animations s'organisent aussi à l'extérieur des locaux (visite culturelle, balade santé gourmande ...) pour respirer et se réapproprier la ville. Un groupe de 6 à 10 personnes (en fonction des protocoles sanitaires) se retrouve dans un rythme régulier hebdomadaire pendant 1 jour et demi, à raison de 8 semaines.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Marie-Agnes Genelot	04 99 52 85 31	nadege.horvath@ccas.montpellier.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif				Coordonnées			
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
46	CENTRE SOCIO CULTUREL AGANTIC	Jeunes retraités et séniors isolés	<p>Le projet comporte deux axes de travail.</p> <p>La mise en place d'un atelier informatique débutant. Il s'agit 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 actuel.</p> <p>Une offre d'activités propices à créer du lien social, pratiquer une activité physique, valoriser ses compétences et apprendre des autres: atelier, yoga, réveil sportif, réseau d'échange et de savoir, médiation.</p> <p>L'objectif de cette offre d'activité est de proposer des temps de rencontres propices à sortir de l'isolement, donner un rythme aux semaines des personnes ayant plus d'activité professionnelle. Tout en étant ouvert à tous, le public sénior est plus particulièrement visé par ces ateliers. L'idée est de permettre leur intégration avec des publics plus jeunes (actifs en seconde partie ou fin de carrière, jeunes retraités) afin d'éviter de mettre en place des activités ghettos pour les séniors. En fonction des contraintes liées à la pandémie, les ateliers yoga, réveil sportif et médiation se feront en distanciel.</p>	16 CC DES CEVENNES GANGEOISES ET SUMENOISES	Arnaud Azémar	04 67 73 80 05	arnaud.azemar@csc-agantic.fr
47	COMPAGNIE ART MIXTE	Anecdothèque et mémoire des anciens de Murviel autour du projet cave coop	<p>Projet orienté vers l'utilisation des outils numériques à destination des séniors dans le cadre du spectacle</p> <p>L'Anecdothèque est un spectacle de la Cie Art Mixte lié et enrichi de la parole des habitants du territoire.</p> <p>Ces formes théâtrales viendront nourrir l'Anecdothèque 2024.</p> <p>Pour l'année 2021, nous prévoyons 4 formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la projection de notre vidéo créée en 2020 tournée dans la cave coopérative. <p>Nous irons rencontrer les séniors, grâce à notre création. La rencontre se fera en présentiel ou en distanciel. D'une manière ou d'une autre, notre outil de partage sera la vidéo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - le défilé de costumes. La Cie Art Mixte possède une « costumothèque ». Un défilé sera préparé pour le mois de juin. Nous ferons appel à la Fourmilère de Murviel. C'est une association qui regroupe des couturières amatrices sénior et une couturière professionnelle. L'objectif étant d'organiser le défilé grâce à des outils se trouvant sur le web. - première scène théâtrale issue des interviews faites à partir de janvier 2021. A l'automne, Art Mixte joue en public sa première forme. La création aura lieu au mois d'octobre pour une restitution en salle et/ou en visio. - au mois de novembre ou décembre 2021, nous organiserons un temps de restitution du projet de l'année et un lancement du projet 2022. Le temps clownesque sera à l'honneur. <p>Ce projet artistique se réalisera en partenariat avec l'association CN'OC pour la partie technologique.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 8 CC VALEE DE L'HERAULT	Stéphanie Nguyen	04 67 47 73 48	stephanie@artmixte.com
48	CULTURE NUMERIQUE OCCITANIE	Accompagner les retraités dans leurs premiers pas sur internet et leur offrir un bouquet d'ateliers stimulants en visiophonie	<p>Ce projet vise les publics qui sont éloignés des outils et des usages numériques, en leur faisant connaître et apprendre à utiliser ces outils, par des solutions de communication en visiophonie.</p> <p>Ceci afin de leur apporter des services d'animation à leur domicile et également de les familiariser avec ces outils qu'ils pourront utiliser pour communiquer avec leurs familles et amis.</p> <p>Nous proposons d'équiper les plus éloignés, ceux qui n'ont ni matériel ni connexion internet, de compléter les équipements de ceux qui n'ont pas de webcam, et de les accompagner individuellement vers des ateliers collectifs.</p> <p>Une fois ces publics mis en capacité de participer à des ateliers en visiophonie, il leur sera proposé de participer à des séances d'activité physique adaptée, des ateliers mémoire, des réunions autour du patrimoine et de la culture locale, de la relaxation, et bien sûr des ateliers pour aller plus loin sur le numérique.</p> <p>Une assistance à distance sera proposée via des outils de prise en main du matériel, pendant la phase de préparation du public visant l'autonomie sur les outils de visiophonie, puis par téléphone pendant le premier mois des ateliers qui suivront.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE MONTPELLIER A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL 13 CC DU MINERVOIS AU CAROUX	Jean-Michel seilles	06 37 10 65 21	seillesjeanmichel@gmail.com
49	ESPACE DE VIE SOCIALE LE ROYAUME DES NEUFS FIEFS	Démarches & cie	<p>Une semaine sur deux, l'Espace de Vie Sociale propose un accompagnement individualisé sur rendez-vous pour répondre à des besoins d'inclusion numérique. Ce sont les personnes âgées du village qui en font la demande.</p>	10 CC LES AVANTS MONTS	Julie Cahier	06 47 91 97 81	royaumeactivites@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif				Coordonnées			
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
50	FEDERATION ADMR HERAULT	Actions collectives pour les séniors Accompagnement à la visioconférence	Le projet consiste à organiser localement des ateliers numériques visant à développer chez les séniors la pratique d'outils de visioconférence afin de favoriser le lien social. La crise sanitaire que nous traversons contraint grand nombre de séniors à rester chez eux, par obligation et par peur, favorisant ainsi la rupture de lien social, l'isolement et par conséquent l'accélération vers la dépendance. Ces séances collectives seront animées sur le département de l'Hérault aussi bien dans l'urbain que dans le rural. Elles consisteront à appréhender les différents outils disponibles et les plus couramment utilisés pour communiquer que ce soit via un ordinateur, une tablette ou un smartphone : Microsoft Teams, Zoom, Skype, WhatsApp, Viber. Cette animation se déroulera dans l'API BUS, lieu d'échange et d'entraide qui permettra également la création de lien social et la lutte contre l'isolement.	TOUT LE DEPARTEMENT	Sylvie Louriac	04 67 20 75 75	accueil@admr34.fr
51	HABITER ENFIN!	Permanences numériques	Le projet consiste à proposer un atelier de permanence numérique à destination de personnes ne maîtrisant pas l'outil informatique. La dématérialisation généralisée des démarches administratives entraîne des difficultés visibles d'accès aux droits pour une partie des personnes âgées et/ou ne maîtrisant pas la langue française. Nous agissons sur le Quartier Politique de la Ville de la Mosson à Montpellier. Le public que nous accompagnons rencontre de nombreux freins dans l'accès à leurs droits : non maîtrise des démarches administratives, outil numérique peu accessible et peu maîtrisé, sentiment d'isolement, difficultés à pratiquer la langue française... Le fonctionnement de cette permanence se fera en partenariat avec Unis Cité qui mettra à disposition deux volontaires en service civique pour accompagner les personnes dans leurs démarches. Notre équipe les formera à raison de deux formations de 3h chacune. Il s'agit d'une permanence hebdomadaire, d'une demi journée. Au moins un membre de l'équipe de salariées assistera à la permanence numérique et viendra en appui technique sur les questions liées au logement notamment.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Clémence Kary	06 33 51 40 88	habiter.enfin@wanadoo.fr
52	MOSAIQUE DES HOMMES ET DES JARDINS	INCLUSION NUMERIQUE DES SENIORS "les mains dans la terre et un pied dans le numérique" Projet Pluriannuel 2021-2022	Tout en mobilisant les personnes de + de 60 ans en risque de perte d'autonomie grâce à l'animation d'Ateliers Jardins Adaptés (AJA) dans nos 5 quartiers de la ville de Montpellier, nous souhaitons leur proposer un programme de soutien numérique en partenariat avec l'association Up ESI. L'informatique et notamment internet sont devenus des outils incontournables de nos us et coutumes malgré le fait que toute la population n'a pas à disposition le matériel nécessaire et ne soit pas correctement l'utiliser. Pour pallier à ce problème sociétal et générationnel, nous proposons en parallèle de nos AJA, 20 ateliers d'accompagnement à l'utilisation des outils informatiques sur les besoins relatifs aux personnes âgées: apprendre à se servir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone, naviguer sur internet, envoyer et recevoir des emails, utiliser la bureautique et la visioconférence sur un ordinateur, sur une tablette ou un mobile. Nous comptons sur cette association insolite de soutien numérique et de médiation par le végétal pour amener les séniors motivés par une meilleure maîtrise des outils informatiques à participer à nos ateliers jardins et sorties de pleine nature, et également pour inciter les amateurs de jardinage et d'écologie à ne pas couper les ponts avec le monde des écrans.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Sonia Trinquier	06 10 30 85 47	soniatrinquier@mosaiquejardin.org
53	RLISE LES SABLIERES	Découverte et initiation et perfectionnement aux outils numériques	Animation d'ateliers renforçant le lien social et permettant de lutter contre la fracture numérique des séniors. Ces ateliers sont proposés dans les médiathèques, ou salles communales de chaque village ou au siège du Rlise à Vendres. La commune de Valras a mis en place un système de navette. Ces ateliers permettent aux séniors de garder un lien social tout en se familiarisant avec les nouveaux outils de communication essentiellement tablettes et smartphones. Cela favorise la communication entre eux mais aussi avec les enfants et petits enfants. Une attention particulière est portée à la e-administration : démonstration, création de compte, aide aux télédéclaration. Aux vues des expériences tirées des années de mises en oeuvre de l'action, le projet 2021 est basé sur 4 sessions avec adaptation au contexte: la mise en place de rendez-vous individuels en amont des sessions.	A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 11 CC LA DOMITIEENNE	Karine Baylac	04 67 32 56 36	direction@rlise.fr

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référent du projet	Téléphone	mail
MOBILITE							
54	BRAIN UP	Plaisir, sécurité et sérénité au volant	<p>Le projet consiste à déployer et animer 5 ateliers « Plaisir, sécurité et sérénité au volant » sur le département de l'Hérault.</p> <p>Nous les organiserons avec nos partenaires locaux CCAS, clubs séniors, centres sociaux culturels...</p> <p>L'atelier se décline en une conférence et un atelier de 3 séances de 2 heures, il s'adresse à un groupe de 15 participants, avec une mise en place des séances à un rythme hebdomadaire pour favoriser l'assiduité.</p> <p>Le module vise alors à donner des conseils aux séniors pour apprendre à gérer ces situations dangereuses. Une révision des règles du code de la route est aussi prévue afin que les personnes âgées aient toutes les cartes en main pour conduire plus sereinement.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE 11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT	Noémie Frédou	09 53 40 20 00	association@brainup.fr
55	CEMEA	Des ateliers pour bien vieillir/ des rencontres interculturelles Projet pluriannuel 2021-2022	<p>L'action " des ateliers pour bien vieillir" a été mise en place en 2018 sur la communauté de communes du pays de l'Or. Elle s'est développée à partir de 2019 puis en 2020 sur les communautés de communes de la Vallée de l'Hérault et du Clermontais.</p> <p>En 2021-2022, le développement se concentrera sur ces territoires et éventuellement à proximité (nous pensons au Lodévois) pour conforter l'installation du projet, développer les partenariats, les liens, les interactions avec les autres publics.</p> <p>Nous avons comme projet de donner une coloration interculturelle à nos ateliers en 2020, pour progressivement préparer et accompagner les personnes à des échanges européens en 2021. La crise sanitaire nous a obligés à décaler cet objectif. Nous relançons donc ce projet sur 2021-2023. Cette action a deux pans intimement liés:</p> <p>Ateliers rencontres interculturelles et échanges européens. Une coloration autour de la thématique de la mobilité internationale et de la rencontre interculturelle sera notre fil rouge en 2021, pour aller vers la construction d'échanges entre séniors européens (avec l'Italie et le Portugal) en 2022 et 2023.</p> <p>Cette action sera cofinancée par l'Agence ERASMUS + Education formation</p>	A5 DU PAYS DE L'OR 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 15 CC LODEVOIS ET LARZAC	Olivia Bourdin	06 07 79 52 39	obordin@cemea-occitanie.org
56	LA POSTE	Ateliers de prévention routière et éco-conduite	<p>Notre projet consiste à réaliser des ateliers de prévention routière et de l'éco-conduite. Chaque formation dure une demi-journée (3H) où 7 seniors sont conviés.</p> <p>Nous réaliserons donc 10 journées (20 demi-journées au total) sur 10 communes différentes, où 140 seniors seront formés.</p> <p>Un atelier de formation se décompose en deux phases :</p> <p>-1H30 de conférences / débats sur le rappel, l'évolution du code de la route et des notions et techniques sur l'éco-conduite (entre écologie et économie).</p> <p>-1H30 de simulateur de conduite avec test de réflexes, du temps de réaction et simulation d'accidents. Le but est de faire prendre conscience aux seniors, des distances de freinage.</p> <p>Les formations sont animées par l'association CapSecur, spécialiste de la sécurité routière et de l'écoconduite.</p>	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A3 CA HERAULT MEDITERRANEE 7 CC DU GRAND PIC ST LOUP 8 CC VALLEE DE L'HERAULT 9 CC DU CLERMONTAIS 11 CC LA DOMITIENNE 12 CC SUD HERAULT	Adnan Mohamed	07 81 66 69 48	adhan.mohamed@laposte.fr
HABITAT							
57	RENAISSANCE 34	Lutter contre la précarité énergétique des personnes âgées Projet pluriannuel 2021-2022	<p>Renaissance 34 propose d'organiser et d'animer des sessions collectives dédiées aux personnes âgées en situation de précarité sur le territoire du Bassin de Thau. Ces séances collectives de 1h30/2h ont une visée préventive et permettent de présenter les éco-gestes pour limiter la consommation d'énergie, et d'améliorer le ressenti de confort dans le logement (diminuer le ressenti de froid et d'humidité dans le logement).</p>	A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE	Christelle Chevalier	09 66 88 90 71	renaissance34.chevalier@gmail.com

CFPPA DE L'HERAULT

Projets retenus AAP 2021 "Accompagner les personnes âgées à domicile de 60 ans et plus dans une démarche de prévention de perte d'autonomie"

Administratif					Coordonnées		
N°	Nom de la structure	Intitulé du projet	Résumé du projet	Territoire	Référént du projet	Téléphone	mail
58	HABITER ENFIN!	HLM, haut Lieu de Mémoire. " Vers la libération de la parole des femmes âgées isolées dans les quartiers de Montpellier". Projet pluriannuel 2021-2022	Le projet vise à créer une méthodologie à partir de récits de vies afin d'aller vers le public femmes âgées isolées vivant en QPV, qui rencontrent des difficultés en matière de logement. Ce public, particulièrement difficile à capter, adhère difficilement au mode de suivi social en vigueur au sein de l'association, bien que les besoins d'accompagnements soient très visibles. Ce projet permettra aux femmes "Chibanis" des QPV de trouver un espace de valorisation de leur mémoire et parcours résidentiels, tout en réalisant des démarches de relogement ou de lutte contre l'habitat indigne. Cette action nous permettrait de développer le bénévolat au sein de l'association notamment de personnes en situation de mal logement ou ayant dépassés des difficultés de logement et qui souhaitent s'impliquer dans des actions de solidarité à l'échelle du quartier. Le projet Haut Lieu de mémoire permet, grâce à une meilleure compréhension des parcours résidentiels et locatifs des femmes âgées issues de l'immigration, de renforcer l'accompagnement de ce public méconnu vers l'accès au logement dans le parc public et privé. La récolte de données statistiques et qualitatives, permettra également de mettre en valeur la parole de femmes invisibilisées dans l'espace public. La méthode du récit de vie, et l'implication de bénévoles dans une démarche interculturelle et intergénérationnelle vise également à sensibiliser les différentes parties prenantes aux questions de lutte contre les discriminations et d'égalité femmes-hommes. Un événement sera organisé de manière participative afin de donner à entendre la voix des femmes « chibanis » des quartiers prioritaires de Montpellier et de mettre en lumière certains dysfonctionnements relevés.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE METROPOLE	Clémence Kary	06 33 51 40 88	habiter.enfin@wanadoo.fr
CADRE DE VIE							
59	DROITS QUOTIDIENS LEGAL TECH	Prévention de la perte d'autonomie et protection juridique	Prévenir l'aggravation de la perte d'autonomie des personnes âgées sur l'amélioration des mesures de protection juridique. Coconstruire avec toutes les parties prenantes, à l'aide d'un outil numérique personnalisé et d'une démarche structurée, un parcours de prévention en matière de protection juridique, plaçant les personnes âgées concernées au centre de la démarche. Ainsi, faire des personnes âgées les décideurs ou au moins des acteurs de leur potentielle future mesure de protection. Contribuer à améliorer les mesures de protection juridique pour: - qu'elles ne soient un facteur d'aggravation de la perte d'autonomie - qu'elles constituent des dispositifs contribuant au maintien à domicile, à la santé et bien-être des personnes âgées.	M1 MONTPELLIER MEDITERRANEE MONTPELLIER A2 SETE AGGLOPOLE MEDITERRANEE A4 CA BEZIERS MEDITERRANEE 6 CC DU PAYS DE LUNEL	Mélanie Parnot	06 79 88 05 40	m.parnot@droitsquotidiens.fr