

## Soutien de la CFPPA aux actions portées sur le territoire métropolitain en 2024/2025



Nom du Porteur	Nom de l'action	Description succincte
FAPA SENIORS 21	Seniors 2.0 @ vos tablettes	Ateliers de 10 séances qui vont permettre aux participants de : Comprendre le fonctionnement d'une tablette, apprendre des termes utilisés dans le numérique, savoir utiliser une boîte mail, un navigateur internet, télécharger des applications... Bien se repérer sur internet en toute sécurité, savoir utiliser les réseaux sociaux, permettre aux participants de s'inscrire dans une démarche pérenne quant à l'utilisation d'un outil numérique et créer une passerelle avec les espaces numériques
	Estime, et vous? Gardez un regard positif sur vous	Ateliers de 7 séances de 2h00 pour conserver une bonne estime de soi: - Réfléchir sur soi, se respecter, s'accepter - Mieux gérer ses émotions et son stress - Lutter contre l'isolement social - Découvrir les ressources du territoire qui correspondent à ses attentes
Mutualité Française Bourgogne Franche Comté	Bouger Mémoriser	Atelier qui propose de stimuler sa mémoire à travers l'activité physique.
	Du stress en moins, des bienfaits en plus	Identifier les facteurs de stress pouvant générer des comportements délétères pour la santé et apporter des solutions alternatives.
	Du soleil derrière les nuages	Théâtre-débat sur la thématique de la dépression, du suicide: - Favoriser les échanges sur un sujet pouvant être tabou - Initier les personnes aux thématiques du suicide et de la dépression et lever les idées reçues - Présenter les ressources disponibles sur le territoire - Initier les personnes à la culture de la prévention santé - Présenter l'atelier « Bouger Mémoriser »
CCAS de Chenôve	Escapade Bien-être	Avec l'âge, un certain nombre de seniors ont une estime de soi qui diminue et prendre soin de soi devient futile. Or, il est important de se sentir bien dans son corps et de ne pas craindre le reflet du miroir ou le regard des autres. Permettre aux participants de prendre soin de leur corps et de leur esprit, Permettre une remobilisation par une activité où la personne pense à elle. -14 séances d'1h30 d'atelier bien être avec une esthéticienne -14 séances d'1h d'atelier yoga du rire santé avec une animatrice diplômée.
	Parcours sportif	Favoriser la pratique de l'activité physique des seniors avec des séances de marche et d'équilibre. 2 créneaux par semaine pour chaque activité avec une progressivité au cours de l'année. Encadrement par des professionnels.
Ville de Talant	Les outils numériques: une ouverture sur le monde	Aborder le numérique d'une façon plus ludique et culturelle, avec envie et non obligation - Permettre d'identifier les lieux utiles et les personnes aidante pour l'usage du numérique à Talant - Rompre l'isolement en participant à des actions collectives. - Réaliser un parcours menant à l'autonomie numérique. - Révéler en chaque participant des capacités insoupçonnées et rassurer sur l'utilisation du numérique. Cela permettra : - De rester acteur de sa vie. - D'acquérir ou maintenir des compétences en lien avec les outils numérique. - D'éviter un isolement et l'inactivité en maintenant un rythme de vie. - De s'enrichir personnellement à travers des rencontres et des échanges. - De découvrir que le numérique est une source de divertissement, de découverte et de création.
	Talant 2024, vers une animation sportive municipale de proximité	Marche douce proposée à la demande d'habitants ne pouvant participer à des activités trop soutenues. Cette proposition se déroule donc dans les quartiers de la ville sur de courtes durées (30-45 minutes) et petites distances. 1 à 2 séances par mois, au départ d'un

		<p>quartier différent à chaque séance le vendredi à 10h30.</p> <p>- Gym « parachute », à la demande d'habitants qui souhaitent une suite à une découverte d'activités adaptées. Cette proposition consiste en une gymnastique douce sur chaise, avec un travail également d'équilibre. 2 séances les mardis après-midi, avec un roulement dans les salles municipales des différents quartiers de la commune.</p> <p>· Aquagym, proposition de l'activité dans le cadre de l'année olympique et de l'accueil d'un bassin temporaire de natation du 19 août au 13 octobre dans le gymnase Santana (quartier du Belvédère). Cette nouveauté doit permettre également de recueillir l'expression de participants sur leurs besoins et conditions d'une suite, par exemple par les piscines alentours. Planning prévisionnel d'1 à 2 séances par semaine suivant la demande.</p>
	Ô p'tit café de nos quartiers et bistrot des rencontres	<p>Animation d'un espace café convivial le 1er et le 2ème vendredi de chaque mois dans un quartier différent de 9h à 11h. Accueil des habitants, création de lien social, transmission d'informations diverses. Mise en place d'animations ludiques avec les seniors.</p>
	Formation des bénévoles du réseau de solidarité	<p>A destination des seniors autonomes bénévoles auprès de seniors plus dépendants et /ou isolés. Double objectif pour les uns qui commencent et doivent apprendre à poser des limites et les autres qui connaissent des situations de plus en plus lourdes de dépendance et décès :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empathie, écoute inconditionnelle,</li> <li>- Prise de recul - Recherche de solution en groupe,</li> <li>- Cohésion de groupe, échanges d'expérience par un processus de partage, faire ressortir et capitaliser les pratiques les plus efficaces...</li> <li>- Mettre en place des outils partagés...</li> </ul>
Creativ'	Bougez Zen - Le parcours aventures	<p>Ce programme d'ateliers interactifs vise à promouvoir une mobilité sécurisée, confiante et respectueuse de l'environnement.</p> <p>Initiative unique et innovante conçue pour les seniors. Ce parcours offre aux seniors l'opportunité de maintenir leur autonomie de déplacement, d'actualiser leurs connaissances en matière de conduite et de sécurité routière et de découvrir des alternatives de déplacement qui participent à la transition écologique.</p>
Judo Club de Marsannay-La-Côte	Prévention des chutes au travers des arts martiaux	<p>Diminuer le nombre de chutes des seniors.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminuer les traumatismes physiques à la suite d'une chute : apprendre à se protéger en tombant.</li> <li>• Diminuer les traumatismes psychologiques à la suite d'une chute.</li> <li>• Donner des outils et des conseils pour éviter les chutes au domicile, en abordant des sujets comme les différents facteurs de risque de chute : dangers du domicile, nutrition, vision etc.</li> <li>• Permettre la mise au sol des participants grâce à un travail progressif sur tatamis.</li> <li>• Faire prendre confiance aux seniors en leurs capacités.</li> <li>• Découvrir de nouvelles disciplines / passer du bon temps</li> <li>• Sensibiliser à l'importance d'une activité physique régulière et d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>• Réorienter et faire connaître d'autres associations locales adaptées et/ou faire adhérer les participants afin de poursuivre une activité adaptée au sein du club.</li> <li>• Évaluer précisément leur progression à l'aide des bilans physiques en début et fin de session.</li> </ul>

ASEPT	Les ateliers PHARE	Ateliers collectifs de prévention des conduites addictives à destination des seniors: 3 séances + bilan et évaluation téléphonique.
CCAS de Longvic	Ateliers et conférences autour de l'art	Conférences autour d'un courant ou d'une pratique artistique suivie de séances d'art-plastiques en lien: Il s'agit de retrouver du lien social, valoriser les capacités, intégrer un groupe, prendre connaissance des ressources de son territoire
	Journée des aidants	De plus en plus de personnes âgées avec des problématiques d'autonomie sont accompagnées par des proches (femmes, maris, enfants...). Ces aidants se sentent parfois souvent seuls. Il s'agit ici de faire découvrir les associations et dispositifs qui viennent en soutien des aidants. Les besoins sont multiples mais peuvent se résumer en 2 points : -Découverte des dispositifs de répit pour les aidants -Rompre le sentiment d'isolement des aidants
Ville de Quetigny	Aquagym seniors	2 groupes bénéficiant de séances hebdomadaires d'aquagym, pour un public éloigné de l'activité physique (douleur, faible mobilité). Découverte des infrastructures, orientation vers les activités aquatiques de droit commun. Encadré par des professionnels du sport santé senior.
	Gym douce seniors	2 séances hebdomadaires d'1h pour favoriser le lâcher prise des seniors, développer les bienfaits de la gymnastique : renforcement musculaire, souplesse, décontraction, circulation sanguine, diminution des risques cardiovasculaires, réduction du stress et de l'anxiété, amélioration de l'équilibre, meilleur sommeil , rompre l'isolement des seniors. Encadré par un professionnel du sport Adapté.
	Escrime senior et intergénérationnelle	Activité sportive adaptée dans le but d'attirer un public plus masculin et rompre l'isolement des hommes,
	Bouger pour sa santé	Promouvoir la pratique de l'activité physique adaptée comme alliée d'un vieillissement en bonne santé. Proposer des solutions simples et des activités adaptées pour pratiquer sans douleur. Faire découvrir aux participants plusieurs modalités de pratique de l'activité physique en fonction de leurs capacités. Permettre aux participants de s'initier et/ou renouer avec l'activité physique en dehors de toute performance. Engager les participants dans une pratique régulière de l'activité physique en adéquation avec leur condition physique et leurs envies. Favoriser les échanges entre les participants afin d'apporter une réponse à une situation d'isolement ou de solitude. Permettre aux participants d'avoir une meilleure connaissance des activités proposées sur leur territoire.
CCAS de Dijon	Estime de soi	Ateliers de socio-esthétique pour des seniors isolés accompagnés par des travailleurs sociaux, ayant pour objectifs de favoriser l'estime de soi, accompagner le bien vieillir à travers des ateliers sociaux esthétiques, améliorer la qualité de vie des bénéficiaires, diminuer l'isolement et le repli sur soi. Les ateliers auront lieu dans un EHPAD afin de faire tomber les a priori sur ce type d'établissement.
ADOMA	Anne Marie	Réinstaller l'activité physique dans la vie quotidienne, améliorer les activités physiques de bases (équilibre, endurance, force musculaire, souplesse) et favoriser l'autonomie dans la pratique de l'activité physique. 3 ateliers de 24 séances + 1 réunion d'information.
	Ma démarche santé	Développer des actions d'activités physique adaptée visant à améliorer la santé globale (physique et mentale) des résidents ADOMA et favoriser l'inclusion des résidents dans le tissu sportif local via l'orientation vers des clubs locaux appartenant aux fédérations partenaires. 2 ateliers de 24 séances + réunion d'information.

Ville de Dijon OPAD et MDS	Le vélo, un moyen de locomotion à exploiter	<p>Atelier 1 : « remise en selle » ° objectifs opérationnels : - Contacter, sensibiliser et motiver les seniors à l'approche du vélo - Surmonter le sentiment de peur lié aux chutes - Développer l'autonomie - Revoir le code de la route spécifique au vélo</p> <p>Atelier 2 : « A vos guidons, avec vos bidons » ° objectifs opérationnels : - Permettre un déplacement d'un point A à un point B en toute sécurité - Sortir de sa zone de confort - Prendre le temps de découvrir l'espace naturel</p> <p>Atelier 3 : « le rayon bleu » ° objectifs opérationnels : - Découvrir sa ville autrement, en intergénérationnel (sites culturels et historiques) - Se réapproprier le réseau urbain</p>
Ville de Saint-Apollinaire	Escrime senior	Les séances se passent assises, les participants ne combattent pas entre eux mais travaillent leur gestuelle d'escrimeur qui leur permettra un gain d'autonomie pour leur quotidien, travailler sur la mémoire gestuelle, la coordination, la précision, le schéma corporel, la capacité d'expression.
Ville de Dijon	Le catalogue d'activité physique	Une séance hebdomadaire en dehors des vacances scolaires. Sont prévues 2 séances d'évaluations, au début et à la fin de l'atelier. Les séances vont alterner des différentes activités adaptées : avec un ballon (volley, basket, football...), avec des raquettes (tennis de table, badminton...), du tir à l'arc, de la danse, de la gymnastique douce, des parcours équilibre. Chaque séance contient un parcours équilibre et une activité adaptée dans un programme type « catalogue » pour s'orienter ensuite vers le club ou l'association qui correspond le plus.
	Action mémoire	Séances d'activités physiques hebdomadaires qui proposent de stimuler la mémoire. Les séances contiennent : des exercices physiques avec un objectif mémoire ou stratégie, des parcours motricité à thème, des mouvement de danse avec des chorégraphies...
	Bien vieillir	2 séances de sport hebdomadaires pour des personnes âgées éloignées des activités physiques et isolées. Accompagnement et transport par le CCAS, intégrer la culture de l'activité physique", renforcement musculaire, prévention des chutes et de l'isolement.