

ACTIONS COLLECTIVES HORS EHPAD – Département de la Nièvre

Nom	Titre du projet	Description du projet.	Lieux
CENTRE SOCIAL DE FOURCHAMBAULT	" Cultivons nos potes...âgés !"	Dans le cadre du projet "Potes en action" un nouvel axe apparaît en 2021 "Cultivons nos potes...âgés ! » Il s'agit d'une part de délivrer un bon de participation afin de réduire le coût d'un spectacle proposé par la Maison et d'autre part de proposer plusieurs sorties en lien avec le projet des potes (visite de jardins, de lieux remarquables, notamment au niveau environnemental, animations du Pavillon de Loire ...). Au delà l'objectif est d'intégrer les personnes de 60 ans et plus à participer activement aux différentes actions qui composent le projet global.	Fourchambault
ASEPT BFC	Atelier de prévention santé : Le parcours Cap Bien-être	Cap bien-être est un cycle de plusieurs séances prenant la forme d'un parcours. Les contenus sont issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation. Celui-ci amène les participants par le suivi de plusieurs étapes à identifier leurs compétences psychosociales pour leur permettre de mieux se connaître et par cela de savoir quelles méthodes sont les plus appropriées pour gérer leur stress et émotions au quotidien. Le parcours Cap Bien-être se découpe en 5 étapes, les 4 premières en animation collective et la 5ème en animation individuelle par la réalisation d'un entretien téléphonique entre l'animateur et chaque participant.	La-Charité-sur-Loire
CENTRE D'ANIMATION SOCIOCULTUREL ROGER GRIBET	CLUB NUMERIQUE SENIORS	Accompagnement au numérique avec la mise en place d'ateliers, conférences, moments d'échanges pour permettre aux seniors de devenir autonome dans l'utilisation du numérique.	Imphy
SISA Maison de santé amandinoise	La Parenthèse	Ce projet vise à mettre en oeuvre des interventions alternatives à l'hospitalisation et à l'institutionnalisation par un soutien à domicile dans la dignité et le respect de la personne âgée : une parenthèse pour les patients présentant un syndrome de fragilité, de manque de sociabilisation et de stimulation dont on sait que les risques de perte d'autonomie qu'elle annonce sont réversibles (amaigrissement, chute ou difficulté de mobilité, dépression, isolement). En parallèle, les aidants naturels se voient proposer un lieu de parole et d'écoute, "le café des aidants". Ce projet est porté par une équipe pluridisciplinaire intégrant le médico-social.	St Amand en Puisaye
CENTRE SOCIAL MOULINS ENGILBERT	Le SPASAD: un accompagnement global intégré	Dans le cadre des interventions du SPASAD, les aides à domicile et les aides-soignantes ont un rôle majeur dans l'observation des fragilités des personnes accompagnées quotidiennement. Des outils communs d'observation existent, il est toutefois nécessaire de se les approprier régulièrement et de partager en équipe ces observations afin d'apporter la réponse la plus pertinente aux besoins des personnes prises en charge. A partir de ces observations des actions individuelles et collectives de prévention sont mises en place et intégrées au plan d'aide et de soins.	Moulins-Engilbert

Dojo Nivernais	Taïso seniors	<p>Proposer aux habitants de plus de 60 ans de Nevers et de l'agglomération une activité sportive hebdomadaire au travers de cours de Taïso, tout au long de la période scolaire. Cette activité dérivée du judo permet de rompre l'isolement; d'entretenir le capital santé tout en œuvrant dans la prévention des chutes.</p> <p>Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Ils s'adresse aux débutants, sportifs ou non sportifs, ainsi qu'aux personnes qui doutent de leurs capacités à pratiquer une discipline physique. Le taïso contribue à améliorer la santé sur de nombreux plans comme : renforcer le système musculaire/ améliorer la maîtrise des gestes/ augmenter la souplesse/ améliorer les capacités cardiaques/ apprendre à se relaxer et de diminuer le stress/ prévention des chutes</p>	Nevers
Centre Socio-Culturel de La Machine	PROJET LOCAL POUR L'AUTONOMIE DES ADULTES AGES	<p>Axe 1, actions de prévention adaptées : ABJ/ activités collectives de sports adaptés pour les seniors (travail de l'équilibre, renforcement musculaire) et contribuer à l'intervention du Laboratoire du Mouvement. Cette action participera à accélérer notre travail interne qui consiste à développer un projet de prévention santé d'envergure, pour tous les âges, que nous souhaitons élaborer progressivement dans notre association.</p> <p>Axe 3, action d'accès aux droits. Organisation de rendez-vous à domicile dans le cadre de notre label France Services. Selon l'évolution des conditions sanitaires, et si celles-ci sont positives en 2021, nous proposerons un atelier informatique régulier en collectif ou en individuel pour permettre aux seniors de se familiariser avec les outils.</p> <p>Axe 4, action sécurité routière. Organisation d'un module de prévention routière. Nous allons reprendre notre projet spécifique "mobilité" engagé en 2019, avec notamment une enquête, afin d'accompagner les seniors aux rendez-vous médicaux, à l'accès à des commerces de proximité, à des activités... en clair, tous les lieux qui participent à alimenter localement le lien social sans oublier les communes et villes voisines.</p>	La machine
Centre d'Animation Socioculturel Roger Gribet	Projet "Bien être"	<p>Pour contribuer à anticiper la perte d'autonomie, à améliorer la participation des seniors à la vie sociale et participer "au bien être "des seniors, le thème du Bien-Être apparait particulièrement adapté puisque ce thème peut se décliner dans divers champs d'intervention : Bien-être dans son corps, Bien-être dans sa tête, Bien-être chez soi, Bien-être dans l'assiette, Bien-être en « société »...</p> <p>Développement d'actions collectives (ateliers, conférences, sorties, animations...) autour de ces thématiques.</p>	Imphy
Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté	Les ateliers du bien vieillir en lien avec la santé, l'hygiène et l'activité physique.	<p>1 atelier Prendre soin de soi autrement :</p> <p>1 atelier La santé c'est le pied (Distanciel)</p> <p>1 atelier Plus d'humain pour se sentir bien</p> <p>2 ateliers Bouger en rythme, c'est la santé</p> <p>1 atelier Bouger Mémoriser</p> <p>1 atelier Bouger Mémoriser (Distanciel)</p>	Nevers / St Pierre le Moutier / Guerigny Saint Martin d'Heuille / Coulanges les Nevers

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté	Projet Chatbot MICA (Mes Infos et Conseils d'Aidant)	Le mot ChatBot = « agent conversationnel », est un programme informatique capable de simuler une conversation. Le ChatBot développé est organisé selon trois axes : • Axe 1 : le repérage de la fragilité sociale • Axe 2 : proposition d'activités de bien-être et de répit Axe 3 : orientation vers les plateformes et les structures de soutien et de répit	Déparement
Centre Social du Donziais	"Les seniors branchés"	La finalité de ce projet est de lutter contre l'isolement social d'une part et de tendre à effacer la fracture numérique d'autre part. Il consiste donc à mettre en place un accompagnement dans l'utilisation des supports informatiques et numériques, ainsi qu'un soutien technique dans l'acquisition d'un matériel personnel et adapté si besoin. A travers ces interventions, et au delà de l'aide physique et technique apportée, le lien social sera renforcé.	Donzy
CENTRE SOCIAL VERTPRE	Ensemble pour l'Inclusion	L'APFet le Centre social Vertpré Médio souhaitent continuer à travailler ensemble sur l'accompagnement collectif pouvant être apporté à toute personne âgée et / ou handicapée subissant une perte d'autonomie, dépendantes ou non. L'objectif est de créer et de renouer du lien social et de lutter contre la précarité. Suite à la crise sanitaire et afin de répondre au mieux aux attentes du public, les deux structures souhaitent renforcer leurs actions collectives autour bien être et du vivre ensemble, de renforcer les capacités de résilience des personnes en perte d'autonomie en leur redonnant confiance en elles. Toutes les actions peuvent s'adapter au contexte de la crise sanitaire. Thématique : lien social, accès aux droits, sensibilisation des modes de transports doux	Nevers
centre Social entre Loire et Morvan	Mouv'ta retraite !	Le projet est axé sur les actions suivantes : 1. "créez vos envies avec nous" (démarche participative avec les bénéficiaires, pour innover dans les sorties et être volontaire pour son voisin), 2. "à la rencontre des jeunes" (actions intergénérationnelles toutes tranches d'âge pour développer les interactions et promouvoir le volontariat auprès des parents et des adolescents), 3. "tous partants pour lutter contre l'isolement" (impulsion et animation d'une coordination des acteurs locaux contre l'isolement, diversifier le volontariat), 4. "rendez-vous chez moi (connexions numériques grands parents + parents + enfants + amis), 5. "aujourd'hui on sort" (extension des sorties et animations collectives jusqu'à chez les habitants et dans leur "quartier"), 6. "On est là ! (visites de convivialité et plateforme téléphonique, 7. "Des livres à la maison" (extension de l'action à des habitants hors portage de repas), 8. "viens je t'emmène" (aide à mobilité pour se rendre à des animations et des sorties).	Fours
APF France handicap Territoire Ouest bourgogne Délégation de la NIEVRE	Inclure grâce au numérique	Ce projet de lutte contre la fracture numérique s'inscrit dans le projet associatif APF France handicap 2018-2023 : Pouvoir d'agir, pouvoir choisir. La finalité de ce projet est de rendre accessible de la façon la plus large possible les outils numériques à différentes catégories de personnes et de permettre par cet élargissement de l'accessibilité aux droits communs une inclusion propice à l'insertion sociale, culturelle et professionnelle mais aussi scolaire.	Nevers

MSA Services Bourgogne Franche-Comté	Numérik Santé	2 ateliers de 7 séances sur le thème du numérique Séance 1 : "Les nouvelles technologies, ça me dit" (1h30) Séance 2 : "Sensibilisation aux bons usages du numérique" (1h) Séance 3 : "Faire des recherches en lien avec sa vie quotidienne" (1h30) Séance 4 : "Communiquer via les réseaux sociaux" (1h30) Séance 5 : "Bien-être connecté" (1h30) Séance 6 : "Marche d'orientation" (1h30) Séance 7 : "Bilan, à distance" (1h)	Luzy
Foyer de Vie de Moulins Engilbert	PHA - Bouger en musique	Mettre en place un cycle de 4 séances de danse auprès du public Personnes handicapées vieillissantes Séance 1 : Faisons connaissance (1h30) Séance 2 : Relation à l'autre (1h) Séance 3 : Danse en groupe (1h) Séance 4 : Partage du trésor (1h30)	Moulins-Engilbert
ADESS 58	Camion du Sport de la Santé et du Bien- être	Le dispositif se concrétise grâce à l'action d'éducateurs sportifs, d'un véhicule itinérant sur le département, de matériel et de documents sources d'informations. Les maisons de santé sont au centre du dispositif. Ce sont leurs équipes qui repèrent et orientent les patients vers nos ateliers sportifs encadrés par un éducateur diplômé et formé à ce type de public. Le certificat médical ou une prescription d'activité physique adaptée sont obligatoires. Le projet repose sur un cycle d'un an soit environ 35 séances dont l'accès est gratuit, 3 bilans sont réalisés au cours du cycle permettant de mesurer les progrès physiques et psychologiques du participant. « Une ambition, rapprocher l'activité du pratiquant ou du futur pratiquant » au plus près du lieu de vie.	La Charité sur Loire / Château Chinon / Clamecy / Corbigny / Cosne Cours sur Loire / Nevers / Tannay/ Garchizy / Donzy
CS ACCORDS DE LOIRE - MEDIO	Faire Compagnie aux Bords de Loire	Le dispositif « Faire Compagnie » a pour but de créer un réseau de proximité pour contribuer au lien social, rendre « des petits coups de mains » aux personnes âgées et leur permettre de participer activement aux échanges pour qu'ils ne soient pas considérés comme « assistés » et deviennent « voisins actifs ».. Ce projet consiste à un système d'échanges que l'on peut résumer en 3 approches : - Approche sociale : des activités d'échanges individuelles ou collectives de convivialité répondant à des besoins de se retrouver (visites de convivialité, après midi jeux de société, promenades...) - Approche culturelle : des échanges culturels entre ses membres (échanges, partage de savoirs dans la convivialité...) - Approche servicielle : échanges de « coups de main » non couverts par les professionnels (aide pour monter un meuble, remplacer une ampoule...) ou bien la mise en relation avec un professionnel du secteur.	Nevers

Espace Socio-Culturel La Pépinière	Ateliers "Partage et Bien être"	<p>L'Espace Socio-Culturel la Pépinière souhaite proposer des ateliers les mercredis pour les plus de 60 ans, avec des actions "bien être" autour de la sophrologie, de la méditation et de la relaxation et des actions intergénérationnelles en partenariat avec les accueils de loisirs.</p> <p>Les ateliers sophrologie, de relaxation, de méditation et d'autres activités seront mis en place en lien avec un partenaire formée à ces pratiques.</p> <p>Les ateliers intergénérationnels seront proposés autour du jeu en partenariat avec la ludothèque, mais aussi en créant des ateliers autour des compétences des seniors participants afin valoriser leurs connaissances.</p> <p>Si possible un temps fort intergénérationnel type concert ou spectacle de magie sera mis en place afin de réunir les petits et les grands lors d'un évènement festif.</p>	La charité sur Loire
Centre social et Culturel du Pays Corbigeois	Faire compagnie, bien vivre ensemble	<p>Poursuite du maintien de l'autonomie des personnes âgées et prévention des situations de rupture sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permettre la réalisation des projets de vie des seniors - Favoriser le lien de proximité (convivialité entre voisins) <p>Cycle d'ateliers collectifs : Ateliers à la carte (Prévention, spectacle, création, jeux...)</p> <p>Solidarité de voisinage : Mise en relation, repérage, diagnostic du réseau de proximité</p> <p>Les conséquences de la crise COVID-19 ont accentué les besoins en matière de lien social, un besoin d'accomplissement et de sécurité (sanitaire). C'est pourquoi, en 2021, nous mettrons l'accent sur des animations semi-collectives chez l'habitant ; Les nouvelles restrictions permettant des regroupements en petits groupes. Pour ce faire, l'animatrice seniors proposera des animations diverses, spécifiques et adaptées aux envies/besoins des hôtes.</p>	Corbigny
SISA PROJET DE SANTE DE LA CAPITALE MORVANDELLE	Prendre soin de soi	<p>J'ai ma santé à cœur :</p> <p>Cette action est composée de 2 séances</p> <p>Séance 1 : Rendez-Vous Infos Santé</p> <p>Séance 2 : L'atelier Votre santé sur mesure (3h)</p> <p>Prendre soin de soi autrement</p> <p>Rendez-vous Infos Santé » (2h)</p> <p>Séance 1 : « Faisons connaissance » (2h)</p> <p>Séance 2 : « Naturopathie » (2h)</p> <p>Séance 3 : « Aromathérapie » (2h)</p> <p>Séance 4 : « Réflexologie » (2h)</p>	Château Chinon
Laboratoire de Recherche et du mouvement de Nevers	Maintenir et prolonger l'autonomie des personnes âgées à l'aide de la réalité mixte.	<p>Ce projet a pour objectif de repérer finement et scientifiquement les problèmes de marche de la personne âgée pouvant présager de certaines pathologies sous-jacentes et d'un risque de chute important. Pour cela, une analyse quantifiée de la marche de la personne sera réalisée à l'aide de différents outils de mesure de haute précision.</p> <p>Cette analyse sera comparée à des normes scientifiquement validées. En fonction des résultats de cette analyse, un médecin gériatre du laboratoire orientera la personne vers des professionnels de santé (podologues, ergothérapeutes, masso-kinésithérapeutes, ORL...) ou invitera la personne à participer à des ateliers</p>	Département

		hebdomadaires de réalité augmentée afin d'améliorer l'équilibre et la marche, ou au moins la stabiliser dans un but de maintenir et prolonger l'autonomie.	
CS BAZOIS	Atelier santé	La mise en œuvre des ateliers santé. Pour cela, il sera mis en place un atelier hebdomadaire sur toute l'année scolaire (pas de fonctionnement durant les vacances) pour les activités gymnastique, remise en forme, équilibre et mémoire et 2 ateliers hebdomadaires pour l'acti-march et la gymnastique à intensité modérée. Concernant les activités aquatiques, le fonctionnement est basé sur une inscription pour 12 séances. Il sera mis en place 4 groupes différents d'aquagym adultes, 5 groupes d'aquagym douce. Les groupes d'aquagym seront constitués d'un maximum de 10 personnes, pour les autres ateliers, l'effectif maximum sera de 12 personnes. Les ateliers aquatiques seront sur une durée de 45 minutes et les autres ateliers sur la base d'une heure. Les activités seront adaptées aux capacités des personnes.	Chatillon en Bazois
CS BAZOIS	SPASAD	L'action consistera à poursuivre l'appropriation et la mise en oeuvre des protocoles de prévention liés aux chutes, à la nutrition, et à poursuivre le repérage du risque de perte d'autonomie ou de son aggravation. Le travail de conception de nouveaux outils sera mené en partenariat avec le Centre Social de Moulins-Engilbert et ses environs. L'action consistera ensuite à poursuivre les actions individuelles de prévention à domicile. Prévention des chutes à domicile : sensibilisation des bénéficiaires pour participer à l'atelier équilibre et mémoire, accompagnement des personnes intéressées à l'atelier équilibre et mémoire - actions de prévention à domicile pour aider les personnes à marcher et sortir de chez eux - mobilisation des bénéficiaires à participer au programme annuel - Développer des actions de vie sociale et d'accompagnement véhiculé - Mobiliser les personnes rencontrant des problèmes cognitifs à participer à l'accueil de jour - Visites de convivialité - Mise en place d'activités cognitives à domicile	Chatillon en Bazois
Association Centre Social de Pouilly	Valoriser l'image des seniors	Le Centre Social de Pouilly souhaite organiser une exposition audio et photographiques autour de personnalités seniors des onze communes du périmètre du Centre Social. Il s'agit, à la faveur de visites à domicile, de recueillir les témoignages des seniors autour de cette question : « Comment avez-vous conservé votre âme d'enfant ? » Des portraits seront réalisés par un photographe. Les portraits seront tirés en grand format et affichés dans les devantures des commerces en déshérence ou sur les façades abandonnées. Des QR-Code seront apposés sur les portraits grand format. Photographiés par les passants et les visiteurs, ces QR-Code renverront aux témoignages audios des personnes photographiées. Les visiteurs découvriront ainsi les visages et les voix de personnes qu'ils croisent peut-être certains matins. Grâce à la participation des seniors et à l'exposition, le Centre Social de Pouilly entend susciter l'empathie de l'ensemble de la population envers les seniors. Sur cette base, le Centre Social de Pouilly sera plus à même d'inviter les habitants à réaliser des visites au domicile des personnes seniors isolées. A l'occasion de ce projet, une « malle ludique » sera réalisée qui permettra aux bénévoles de proposer des activités aux personnes durant les visites à domicile.	Pouilly sur Loire

<p>Centre social et Culturel du Pays Corbigeois</p>	<p>Bien vivre chez soi</p>	<p>Sensibilisation des seniors aux risques et contraintes liées à leur logement. Cette action vise l'amélioration du quotidien des personnes âgées et leur maintien à domicile à travers des : petits travaux d'entretien et de maintenance (ampoule à changer, évier bouché, papier peint qui se décolle, changement de la bouteille de gaz...) et une orientation en termes d'adaptation du logement en lien avec les opérations publiques d'amélioration de l'habitat. Cette action permet aussi de mieux connaître l'isolement social et relier les personnes aux actions collectives. Ces interventions permettent un repérage des problématique du logement : Décence, salubrité, accessibilité, coût énergétique, sécurité (risque de chute). elles peuvent déboucher sur un accompagnement vers des solutions d'aménagement des logements.</p>	<p>Corbigny</p>
---	----------------------------	---	-----------------