

ACTIONS EHPAD

Porteur		Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
1	ADESS	EHPADATHLON	L'objectif est de promouvoir l'activité physique adaptée dans les EHPAD nivernais (nombre d'inscription limitée à 10 EHPAD pour des raisons de logistiques. Nous proposons aux EHPAD de participer à un tournoi inter-EHPAD, à l'issue d'un cycle de 15 séances d'activités physiques adaptées. Ainsi les résidents pourront s'entraîner et se familiariser avec les activités et les challenges qui seront proposés le jour de la rencontre. Ces séances seront encadrées par nos salariés titulaire d'un diplôme APA, accompagnés par un jeune éducateur sportif en contrat d'apprentissage. Pour toucher le plus grand nombre de personnes, l'événement sera ouvert au public. Cela permettra à la famille des résidents, mais aussi à toute personne curieuse, de venir découvrir quels sont les bénéfices et les possibilités de la pratique de l'activité physique à tous les âges de la vie, y compris pour les personnes vieillissantes. Nous proposons des cycles/séances de sport comme le volley-ball, le badminton, la course d'orientation, l'athlétisme, le hockey, le basket... mais le tout en sport adapté aux résidents d'EHPAD. Nous sortirons donc de l'habituel cycle "d'équilibre", "prévention des chutes", "renforcement musculaire".	Les EHPAD de : La-Charite-sur-Loire, Chateau-Chinon, Clamecy, Corbigny, Cosne-Cours-sur-Loire, Decize, Fourchambault, Guerigny, Imphy, Luzy, Nevers 1, Nevers 2, Nevers 3, Nevers 4, Pouilly-sur-Loire, Saint-Pierre-le-Moutier, Varennes-Vauzelles
2	Le Cercle des Aînés	Pass Alimentation : Programme Omégah	Evaluer au sein de notre EHPAD, la problématique de la dénutrition auprès de certains résidents ciblés, mais aussi de proposer à tous les résidents de l'EHPAD de découvrir et redécouvrir les plaisirs alimentaires "table d'hôtes mixée", ateliers cuisine, sorties restaurants et salons de thé, mobilisation du personnel autour du sujet de la dénutrition. Stimulation des résidents en perte d'autonomie, partage du projet et implication des familles des résidents. "Plaisir et appétit stimulent la Santé"	EHPAD Le Cercle des Aînés
3	EHPAD CH Clamecy	Acquisition d'une solution thérapeutique de physio-gaming visant une approche ludique et adaptée de l'activité physique	Le projet d'acquisition de MEDIMOOV vise à utiliser un outil thérapeutique basé sur le Physio-gaming. Il permet une pratique ludique de l'activité physique induisant un apprentissage implicite, ayant pour but de favoriser l'engagement des résidents dans la pratique de l'activité physique et donc observer une augmentation de cette même pratique avec pour finalité une contribution à la diminution du risque de chutes et par la même occasion, au maintien de l'autonomie des résidents institutionnalisés. Ce projet vise également l'inclusion du plus grand nombre de résidents possible, de par la capacité d'adaptation de MEDIMOOV à l'ensemble des personnes ayant un minimum de motricité volontaire.	EHPAD CH Clamecy

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
4	EHPAD de Lormes	Organisation d'ateliers de stimulation des capacités cognitives par le biais de la Tovertafel A l'issue d'une évaluation MMS et NPIES, par notre psychologue, des groupes de résidents homogènes vont être formés pour ensuite leur proposer de participer à des ateliers Tovertafel. Ces derniers auront des niveaux de difficultés différents selon le profil des participants. Ces ateliers permettront de stimuler les capacités cognitives des résidents et de prévenir l'apparition des troubles liés à l'apathie. Pendant la durée de notre projet, nous suivrons différents indicateurs. Un comité de pilotage pluridisciplinaire se réunira tous les deux mois à cet effet. A l'issue des 6 premiers et 12 mois du projet, un bilan de l'action sera rédigé. Au travers de notre projet, nous souhaitons lutter contre l'apparition des troubles de l'apathie. Le développement de cette action contribuera à notre stratégie de mise en place de thérapies non médicamenteuses Le lien intergénérationnel pourra continuer d'être développé à cette occasion. Nous proposerons des ateliers conjoints avec les enfants du centre social de Lormes et les enfants des professionnels de l'établissement sur des temps dédiés. Nous avons également la volonté de maintenir le lien, déjà existant, avec le SSIAD de l'hôpital Les Cygnes (auquel notre EHPAD est également rattaché). En effet, les bénéficiaires du SSIAD pourront venir faire des activités avec nos résidents afin de pouvoir établir des liens privilégiés et surtout d'améliorer la transition entre le domicile et l'EHPAD. Ci-dessous, vous trouverez un lien vers une vidéo vous présentant des ateliers de Tovertafel	EHPAD de Lormes
5	EHPAD LES LOGIS DU NIVERNAIS	Les Universités du Nivernais L'idée du projet « Les Universités du Nivernais » aujourd'hui est donc triple : - Accompagner les personnes fragilisées - Soutenir les aidants - Inculquer des notions de prévention chez les plus jeunes. Les moyens d'action sont de créer un sein d'un Ehpad, Les Logis du Nivernais, un outil d'information en prévention et santé et d'optimisation du lien social. Cet outil de communication est basé sur 3 vecteurs : - Vecteur présentiel et humain : conférence chaque semaine au sein de l'établissement avec une capacité de 40 personnes. Le programme comprendra 10 à 12 sessions de 1h30. 1 heure de conférence et 30 minutes de questions/réponses - Vecteur vidéo avec enregistrement et diffusion en live des conférences pour les personnes âgées du territoire et pour les aidants - Vecteur audio avec enregistrement des conférences en podcast. Parallèlement, les thèmes des conférences seront mis en pratique : - Au niveau du parcours de santé mis en place en 2022 avec l'assistance des enseignants APA de Siel Bleu. - Au niveau de la prévention des chutes par la visite à domicile des personnes qui en font la demande par un ergothérapeute. - Par des soins de pédicures au sein de l'Ehpad. Ces soins sont pratiqués par des podologues-pédicures afin d'éviter des positions vicieuses liées aux	EHPAD LES LOGIS DU NIVERNAIS

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
6	EHPAD Marion de Givry	Stimulation des capacités physiques et des capacités d'autonomies aux gestes de la vie quotidienne des résidents par l'intervention d'un prof APA au sein de la résidence Notre projet est de faire intervenir des professionnels APA au sein de la résidence, car ils sont spécialisés en activités physiques, et formés au vieillissement cognitif et physique en complément de l'offre d'activités de prévention et d'animation existante : - Ateliers pour l'entretien musculaire des résidents ayant des troubles cognitifs sévères et nécessitant une communication spécifique (imitation, guidance, ...) 1 à 2 séances individuelles par semaine, sur prescription médicale. - Ateliers marche en extérieur en individuel ou groupe très restreint (1 à 3 résidents) en fonction des capacités de marche (périmètre, vitesse, endurance) et des troubles cognitifs éventuels associés (surveillance). 1 à 2 séances par semaine par résident sur prescription médicale. - Ateliers de marche en intérieur pour les résidents moins autonome, en groupe restreint (1 à 3 résidents) sur prescription médicale, 1 à 2 séances par semaine. - Ateliers de groupe de motricité des membres supérieurs, en groupe de niveaux cognitifs (6/8 résidents) 1 à 2 séances par semaine. Objectifs 1 à 2 groupes. Fiche ateliers « gym en chaise » et « gym autour de la table ». - Atelier d'entraînement à la station debout pour le travail des transferts, 1 à 2 par semaine - Ateliers adaptés à des profils particuliers : résidents avec troubles dépressifs majeurs, profil psychiatrique, ... 1 à 2 séances par semaine.	EHPAD Marion de Givry
7	Ehpad Bernard de Laplanche	Tovertafel Les jeux proposés par le système Tovertafel sont spécialement conçus pour offrir une expérience ludique et interactive qui stimule l'esprit et encourage l'activité physique. Les jeux peuvent inclure des activités comme taper sur des ballons, suivre des motifs lumineux, ou interagir avec des animaux virtuels. Les interactions avec les jeux peuvent aider à améliorer la coordination œil-main, à stimuler la mémoire et à encourager l'engagement social, cela crée une dynamique au sein du lieu de vie. En individuel, il pourra être proposé aux résidents pour une utilisation en vue de maintenir les compétences motrices, cognitives et relationnelles, et afin de garantir une expérience agréable et stimulante pour tous En collectif, au-delà de son pouvoir d'agir sur les compétences, il permettra de participer au développement des interactions entre les soignants et les résidents. Ainsi, il sera possible de voir diminuer des comportements d'indifférence et de retrait social	Ehpad Bernard de Laplanche
8	Ehpad Bernard de Laplanche	Utiliser la médiation animale pour lutter contre l'isolement social. Nous souhaitons centrer notre action sur ceux de nos résidents atteints de troubles cognitifs sévères qui voient leurs capacités de communication altérées (en particulier par le langage). Ces troubles génèrent de l'isolement au sein de l'établissement. Pour répondre à ces défis, la Médiation Animale apporte de réels progrès et améliorent leur bien-être physique, mental et émotionnel. Les animaux mobilisés peuvent être des chiens, des chats, des chevaux, des lapins, des cochons d'Inde et même des reptiles. - Mise en place de visites bimensuelles d'une équipe dédiée accompagnée d'animaux adaptés aux besoins. - Objectifs semestriels de progrès avec un programme individualisé et ciblé sur des résidents atteints de troubles cognitifs - Supervision trimestrielle de nos schémas d'action par notre médecin coordinateur	Ehpad Bernard de Laplanche

Porteur		Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
9	EHPAD "les jardins des laignes"	Acquisition d'une Tovertafel : "table magique"	Il s'agit d'un vidéo projecteur doté de capteurs infrarouges et de haut parleurs fixés au plafond (ou sur pied). Celui-ci projette des images mobiles, lumineuses et amusantes qui entrent en interaction (toucher, vue, ouïe) avec les résidents. Chaque joueur devient acteur de son propre jeu, les capteurs infrarouges répondent aux mouvements des mains et des bras. Les participants jouent avec la lumière, une manière simple et poétique de contrer l'apathie. Elle permet une stimulation globale des résidents sur les plans physique, social, sensoriel et cognitif. Il existe divers jeux classés en types de stimulations et de niveaux.	EHPAD "les jardins des laignes"
12	EHPAD de Saint-Pierre le Moutier	Rompre la solitude par le biais de la médiation animale	La solitude des résidents accueillis en EHPAD est une difficulté à laquelle nous devons permettre de mettre fin. La plupart des résidents ont fréquemment déjà eu un animal de compagnie dans le passé. A travers la médiation animale ils réapprennent à prendre soin d'eux et à retrouver d'anciens gestes ce qui stimule à la fois leur mémoire et leur mobilité. Permettre de maintenir ou favoriser le bien-être physique et psychologique des résidents accueillis par le biais de la médiation animale . Les interventions par un prestataire se feront une fois par mois au sein de l'établissement.	EHPAD Saint Pierre le Moutier

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
13	Ehpad Château Morlon	APA et Lien social	1/ Le déploiement d'un vélo connecté "Motomed" permet d'accompagner différemment les résidents en sollicitant leurs capacités motrices, cognitives et sensorielles par la pratique d'un exercice physique qui est de pédaler avec assistance à travers des paysages choisis ou faire du pédalo sur un canal sans quitter son fauteuil. 2/Totalement différent du "Motomed" le dispositif "Qwiek.up" outil non médicamenteux/mobile, est utilisé en chambre ou en groupe pour apaiser des tensions liées à l'anxiété, à des angoisses, également pour les personnes avec troubles cognitifs ainsi que pour un accompagnement pendant les soins et pour les personnes en fin de vie. L'outil offre la possibilité de projeter soit au plafond soit au mur ou encore sur un écran numérique, des films, des photos, et toutes sortes d'univers pour répondre aux demandes et besoins du résident qui est alité ou pas. 3/Suite à l'expérience extrêmement positive de 2022, les résidents ont émis le souhait de poursuivre les séances avec l'Adess 58 qui leurs ont permis de découvrir diverses activités sportives et de mobiliser tous les membres peu sollicités en temps normal. 4/La pratique du yoga s'inscrit dans la continuité des projets de vie et participe activement à soulager les douleurs chroniques, à améliorer l'équilibre et, par déduction préviendra des risques de chute.
14	EHPAD de Saint-Pierre le Moutier	Permettre de maintenir un lien avec les familles par l'outil numérique	"Famileo propose aux établissements trois prestations :- La gazette familiale permet d'imprimer sur papier pour les résidents un ensemble de photos envoyées par les membres de leurs familles via une application. Elle permet de renforcer ou de renouer le lien entre les résidents en EHPAD et leurs familles.- Le journal interne permet de réaliser facilement le journal interne de l'EHPAD. C'est un plus appréciable car la composition du journal interne est chronophage.- Les messages aux familles permettent à l'établissement d'envoyer des messages directement aux proches, dans le respect du secret professionnel. Ces messages permettent d'avoir une communication, plus aisée avec les familles."
15	EHPAD Sud Morvan	Ferme thérapeutique	La ferme thérapeutique, viendrait une fois par semaine, visiter un groupe de résidents défini. La prestation durerait un après midi deux fois par mois. L'objectif est de visiter un maximum de résidents qui ne participent pas ou peu aux cycles des animations proposées par l'Ehpad. Ils seraient regroupés dans une salle d'activité par petits groupes .

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
16	EHPAD Henri Marsaudon	De nouveaux sourires grâce à une table magique, au travers de nouvelles technologies Cette nouvelle technologie est un outil thérapeutique non médicamenteux conçu pour sortir les résidents de leur enfermement et de leur état d'apathie. En effet, ce jeu interactif est destiné aux personnes atteintes de maladie neurodégénérative et aux personnes déficientes intellectuelles. Pouvant être pratiqué seul ou en groupe, ces jeux offrent des activités spécifiques. Ainsi chaque résident peut jouer de manière autonome et à son rythme dans une atmosphère chaleureuse et agréable en compagnie de sa famille et/ou du personnel soignant. La Tovertafel est un vidéo projecteur doté de capteurs infrarouges et de haut-parleurs fixés au plafond. Celui-ci projette des images mobiles lumineuses et amusantes qui entrent en interaction avec les résidents. Chaque joueur devient acteur de son propre jeu, les capteurs infrarouges répondent aux mouvements des mains et des bras. Les participants jouent avec la lumière, une manière simple et poétique de modifier l'apathie. Chaque jeu est différent mais comporte des caractéristiques communes : ils réagissent tous aux mouvements lents, projettent des images très contrastées afin d'être le plus visible possible par les personnes âgées. Les jeux prennent une initiative afin de mobiliser le résident et font appel aux souvenirs heureux des résidents. Éclater de bulles de savon, faire pousser des fleurs, jouer avec un ballon de plage ou ramasser des feuilles d'automne font parties des 8 jeux de base de la TOVERTAFEL. Grâce à la TABLE MAGIQUE, plusieurs stimulations interviennent pour le résident : physique, cognitive, sociale et émotionnelle par des expériences mêlant l'image, le son, le toucher, la réminiscence ou l'empathie.	EHPAD Henri Marsaudon

ACTIONS HORS EHPAD

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
1	Centre social de Luzy	Les diagonales du vertige #2 Après une première saison en 2022, l'expérience des "Diagonales du vertige" se poursuit avec ce deuxième volet. Rappelons que ce projet vise à permettre à toute la population d'un territoire, quel que soit son statut social, quel que soit son âge, de participer ensemble à un projet artistique d'envergure : la réalisation en quatre épisodes d'une série tournée à Luzy et ses environs. Série dont le scénario, une sombre histoire d'héritage, est surtout prétexte à la découverte d'un territoire, de ses habitants, de son histoire. Le centre social et culturel de Luzy a été sollicité par la Cie du Coléoptère à l'initiative de ce projet tant du point de vue humain que logistique : - repérage des personnes isolées âgées et (ou) en situation de précarité ; - accompagnement personnalisé par une animatrice consistant à aller chercher à leur domicile les seniors, puis à les aider durant les ateliers à effectuer les exercices propres au jeu d'acteur, mais également les exercices physiques afin d'acquérir un bon équilibre ; - mise en relation avec des habitants pouvant mettre à disposition un lieu pouvant servir à tourner certaines scènes ; - mise à disposition d'un minibus pour le tournage. Le projet est divisé en deux temps : les ateliers et le temps de tournage. La deuxième saison des "Diagonales du vertige" sera diffusée au cinéma de Luzy, comme il a été fait pour la première saison en 2022. Les spectateurs sont impatients de découvrir ce deuxième opus.	Luzy
2	Centre Social du Canton de Chatillon-en-Bazois	Ateliers Santé L'action consistera à poursuivre la mise en place des ateliers santé pour les personnes de plus de 60 ans où les personnes auront le choix de pratiquer une activité par trimestre, ou une activité sur toute l'année. Les personnes pourront choisir dans le cadre d'ateliers santé entre : - une activité de gymnastique, - une activité de gymnastique à intensité modérée, - une activité remise en forme, - une activité act-march - une activité « corps et mémoire » - une activité aquagym adultes - une activité aquagym douce - une activité aquagym personnes dépendantes En fonction de leur capacité physique, elles auront un large choix pour favoriser leur pratique régulière. L'implantation du centre social au sein de la maison de santé peut favoriser la sensibilisation des médecins à prescrire pour leur patientèle une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.	Château-Chinon Ancien territoire de la Communauté de Communes du Bazois regroupant 15 communes, et les communes environnantes.

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
3	CENTRE SOCIO-CULTUREL LES PLATANES	Pass'âges 2023 : PARTage Solidarité Séniors Pass'âge est un projet d'animation globale à destination des séniors/personnes âgées du territoire, identifiés comme public fragile. Les actions inscrites au projet 2023 émanent des besoins et attentes exprimées par les habitants dans une enquête réalisée au cours du dernier trimestre 2022. Le projet a été présenté lors du comité de pilotage séniors réalisé le 28/02/2023 et validé par les partenaires/acteurs locaux, administrateurs, bénévoles, professionnels et usagers présents. Il a pour finalité de préserver l'autonomie, prévenir l'isolement, favoriser le lien social et d'encourager la participation sociale des habitants. 1) Passeurs de liens 2) Actions de prévention santé et sécurité 3) Accompagnement numérique : ateliers collectifs 4) Ateliers intergénérationnels 5) Papot'âges 6) Sorties collectives 7) Accompagner et soutenir notre réseau de bénévoles	Decize et communes adhérentes
4	Centre social de Fourchambault	Savoir faire et transmission en Nièvre Il s'agit d'étendre le champ de l'action de l'année dernière et d'approfondir le concept de transmission des savoirs sur plusieurs thématiques : - Découverte de producteurs de la Belle Nièvre - La danse et la musique traditionnelle nivernaise (Intervention de musiciens et apprentissage de danses traditionnelles) - Les escapades de la cantine : jardiner et cuisiner - Tous en selle (apprendre à faire du vélo et à l'entretenir)	Fourchambault
5	Centre social de Lormes	Bouj Ta Retraite : les seniors hors les murs Il s'agit de se rendre dans les 9 communes du territoire du Centre Social Intercommunal des Portes du Morvan, afin de proposer des ateliers d'accompagnement social, administratif et de loisirs, auprès des séniors non mobiles et isolés socialement: - En allant vers la population des 60 ans et plus dans un but de démarche préventive contre l'isolement: à leurs domiciles et / ou sur des lieux spécifiques : marchés dans les communes...; - En mobilisant ou remobilisant un partenariat sur le territoire (collectivités, associations...), notamment en s'associant au projet "Tiers Lieux en EHPAD" afin de favoriser le développement de l'ouverture sur l'extérieur des résidents de l'EHPAD en y associant, par notre participation, des séniors non-résidents à différentes activités et actions; - En proposant des ateliers, rencontres, sorties à caractère social, culturel et de loisirs.	Lormes, Brassy, Marigny l'Eglise, Duns-les-Places, Saint-Martin-du-Puy, Empury, Chaux, Saint André en Morvan, Bazoches

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
6	Centre social de St Amand en Puisaye	Je bouge donc je suis (bien) Le projet « Je bouge donc je suis bien » est structuré en 4 sous-actions, avec l'intention commune de lutte contre l'isolement, de remise en mouvement et de création de liens sociaux, après une période de repli forte liée au Covid-19. La première sous-action a été construite en partenariat avec la Maison de Santé Pluridisciplinaire amandinoise. Les médecins de la maison de santé repèrent des patients âgés, isolés, repliés sur eux même, en souffrance psychologique. Ils les invitent via une ordonnance à participer à l'action « Je bouge donc je suis bien » (du vendredi) sur un cycle de 10 séances. A la fin du cycle de 10 séances, l'objectif est d'orienter les personnes vers d'autres activités qui permettent à la fois de poursuivre cette remise en mouvement et à la fois de poursuivre les échanges sociaux. La deuxième sous-action est intitulée « Marches tranquilles ». Elle a été imaginée début 2022 par une bénévole active et l'équipe salariée du Centre social. La troisième sous-action propose des séances hebdomadaires d'activités physiques « séniors » : activité « je bouge donc je suis (bien) » du lundi. Enfin, une quatrième sous-action propose des déplacements organisés à la piscine pour des séances libre de natation.	Le périmètre d'action du Centre Social et Culturel intègre les communes de l'ancien canton de St Amand en Puisaye, soit les communes d'Arquian, Bitry, Bouhy, Dampierre-sous-Bouhy, St Amand-en-Puisaye, Saint Verain.
7	IREPS BFC	La cuisine du territoire nivernais : un outil pour promouvoir la nutrition des aînés <u>Étape 1</u> : Animation d'ateliers de prévention de la dénutrition auprès des séniors Les ateliers seront mis en place avec les partenaires relais locaux (centres sociaux, cafés des aidants à La Charité-sur-Loire, rencontres de délégués MSA à Corbigny, Université du Temps Libre...). Au total, 4 partenaires pourront accueillir chacun 3 ateliers auprès des séniors, soit 12 ateliers mis en place. Le premier atelier sera sur la Nutrition du séniors, le second sur le repérage et la prévention de la dénutrition et le troisième un atelier cuisine sur les méthodes permettant de lutter contre la dénutrition comme l'enrichissement et le manger mains. Ces temps seront organisés selon une démarche participative. Ils permettront de sensibiliser les séniors à la dénutrition avec l'exposition créée en 2022, d'échanger avec eux pour identifier leurs besoins et donc adapter l'outil afin qu'il réponde concrètement aux attentes du terrain. <u>Étape 2</u> : Construction d'un livret pratique Afin que le livret soit complémentaire de l'exposition, 4 rubriques seront proposées : - repérage et prévention de la dénutrition du sujet âgé vivant à domicile ; - des recettes traditionnelles nivernaises ; - trucs et astuces des Nivernais pour maintenir leur autonomie à domicile ; - ressources locales (dispositifs, structures, activités, associations...) : qui pourront être identifiées avec les animateurs des Projets Alimentaires de Territoire. <u>Étape 3</u> : Communication et diffusion du livret Un temps de présentation à destination des professionnels du livret et de l'exposition sera organisé afin de faciliter la diffusion auprès du public. Les outils pourront aussi être relayés par les partenaires dans le cadre d'actions mises en place sur les territoires (Ateliers Bons Jours, actions de la plateforme de répit, salon des Séniors, cafés des aidants, associations, université du temps libre...)	Nevers, Imphy, Corbigny et Pouilly-sur-Loire

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
8	Centre social Vertpré	Favoriser l'autonomie des seniors et leur maintien à domicile Le projet du centre social Vertpré comprend plusieurs approches : 1,La dimension collective avec la mise en place d'ateliers collectifs accessibles financièrement permettant le maintien de l'autonomie : -Ateliers cuisine + Journées thématiques (équilibre alimentaire, sensibilisation au tri, échanges de savoirs, mieux consommer local si possible) Mise en place et utilisation de la production du potager intergénérationnel du centre social pour faire des ateliers cuisine de saison (Possibilité de récupérer des légumes et aromates gratuitement. -Ateliers pour apprendre à prendre soin de soi (Sophrologie, Do In, massage assis AMMA, sommeil, Aroma thérapie) -Atelier couture pour favoriser l'autonomie et les économies, pratique d'une activité créative permettant de garder un esprit alerte et d'être en lien avec un collectif partageant la même activité. -Atelier à la Ludothèque "jeux vitaminés" stimulant la mémoire et la concentration avec un travail sur l'esprit de coopération et de compétition dans un esprit ludique. -Atelier Gym douce et Atelier marche et découverte pour garder une bonne forme physique pour être en contact avec son environnement, la nature et le patrimoine local. -Ateliers informatiques pour lutter contre la fracture numérique et être autonome dans ses démarches administratives (Collectif et individuel). -Club des sages (Accompagnement d'un collectif de seniors à l'organisation de sorties en semi autonomie, travail sur la bienveillance, l'écoute et les choix partagés). -Atelier loisirs créatifs -Atelier Chant animé par une bénévole -Accueil des ateliers PEPS EUREKA -Atelier peinture et dessin animé, par une bénévole -Atelier tricot animé par une bénévole -Sorties culturelles 2, L'aménagement d'espaces favorisant la convivialité et le développement d'échanges et d'activités en autonomie : -Café social et solidaire situé rue du Fer en hyper centre ville de Nevers le public majoritairement isolé a accès à des boissons chaudes ou sirops à prix libre. Des activités intergénérationnelles y sont également proposées : Lecture et poème, Ludothèque, débats sur un sujet sociétal...). -Au centre social : Ouverture fin du 1er trimestre 2023 d'un espace "cafétéria" où les participants peuvent profiter en quasi autonomie d'un espace aménagé pour discuter autour d'une boisson chaude ou faire un jeu (belote, scrabble...). Mise en accessibilité de l'espace jardin du centre social avec un potager intergénérationnel, un salon de jardin. Il est également envisagé de permettre un accès "privatisé" aux adhérents sur la période estivale pour pouvoir bénéficier du jardin ombragé car beaucoup des seniors vivent en appartement. 3, Organisation d'une journée a destination de l'ensemble de la population des différents quartiers de Nevers sur le handicap visible et invisible avec différentes associations en lien sur ces thématiques. 4, Ouverture d'un espace SNOEZELEN au sein du centre social avec la formation de deux professionnels du centre social.	Nevers 4

				Territoire pour la réalisation de l'action
Porteur	Titre du projet	Description du projet		
9	Centre Social Intercommunal de Guérigny	Lutter contre l'isolement des personnes retraitées sur le territoire	Rompre l'isolement, créer et maintenir le lien social et s'adapter aux besoins Organiser des sorties collectives en fonction des envies et du degré de dépendance des personnes retraitées Associer les participants à l'organisation des sorties, adapter les sorties, créer du lien et du plaisir, faire découvrir de nouveaux lieux, mais aussi en revoir. Créer et maintenir le lien intergénérationnel, changer les représentations Multiplier les offres d'ateliers dédiés aux seniors sur l'ensemble du territoire d'intervention du centre social avec des thématiques variées en fonction des envies et des besoins de participants Coordonner et participer à la mise en place de projets partenariaux de prévention - mettre en place des visites à domicile ponctuelles lorsqu'un fragilité est détectée	Guérigny - Urzy - Poiseux - Saint Aubin les Forges - Saint Martin d'Heuille - Vaux d'Amognes
10	Centre social de Montsauche-les-Settons	Tous à l'eau	Le projet consiste à organiser des ateliers collectifs de prévention adaptée et inspirés du territoire de vie des personnes âgées. Ces ateliers mêleront des activités de sport et de nature, des activités de stimulation physique et de bien-être, tout en valorisant le cadre de vie des seniors. Ainsi, nous proposerons des activités autour de l'eau, en piscine dans un premier temps, dans les lacs dans un second temps. En complément, nous prévoyons des sorties dans des espaces de balnéothérapie et solliciterons des interventions de professionnels de type naturopathe. Ils auront à cœur de partager des méthodes, des exercices faciles à appréhender pour permettre aux seniors de prolonger leur bien-être à domicile. La genèse du projet est la suivante : - Le Centre Social propose déjà un panel d'offre d'activités physiques adaptées. L'idée est d'enrichir et de compléter cette offre par des activités nouvelles et complémentaires à ce qui existe ; - Nous avons organisé une sortie à la piscine au cours de l'hiver 2022 et à notre surprise, cette sortie a été une réussite et a plu à de nombreux seniors. Certains d'entre eux ne fréquentaient aucune activité collective à ce jour ; - L'eau est très présente dans le Morvan, notamment avec la présence de trois grands lacs. C'est un environnement naturel facile d'accès et qui a l'avantage d'être gratuit et populaire. Les personnes âgées désertent souvent les lacs faute d'assurance suffisante pour y aller seules ; - L'eau est un élément dans lequel il est facile de pratiquer une activité physique douce, peu invasive et adaptée à l'état de mobilité et de santé des personnes âgées. Fort de ces constats, le Centre Social souhaite initier une série d'atelier autour de l'eau et des possibilités.	L'action comprendra l'ensemble du territoire d'intervention du Centre Social des Grands Lacs, soit les communes suivantes : Alligny-en-Morvan, Moux-en-Morvan, St Brisson, St Agnan, Gouloux, Gien Sur Cure, Montsauche-Les Settons, Planchez, Ouroux-en-Morvan, Chaumard

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
11	Centre social du Bazois	Coordination et appui aux actions de prévention mises en œuvre par le SPASAD Appropriation et mise en œuvre des protocoles de préventions liés aux chutes, à la nutrition, et à poursuivre le repérage du risque de perte d'autonomie ou de son aggravation. L'action consistera ensuite à poursuivre les actions individuelles de prévention à domicile. Les actions de prévention qui pourront être proposées sont les suivantes : -Sensibilisation des bénéficiaires pour participer à l'atelier corps 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 mis en place dans le cadre du partenariat avec la C.A.R.S.A.T. -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 convivialités, Lecture du journal et autres au domicile, soins de bien-être (toucher/massage détente), soins esthétiques pour l'estime de soi -Mise en place d'activités cognitives à domicile	Territoire d'intervention du SPASAD
13	Centre social de La Machine	Bien vieillir en Sud Nivernais - Nous allons poursuivre l'organisation de navettes LA MACHINE / NEVERS pour conduire des séniors vulnérables et/ou précaires à l'Epicerie Solidaire à raison de 2 navettes par mois. L'accompagnement sera réalisé par notre personnel chargé de la livraison des repas à domicile. - Nous allons organiser très localement des activités régulières, culturelles et de maintien de la forme physique et psychique (dessin, loisirs créatifs, osier) en s'appuyant sur des bénévoles compétents et des intervenants extérieurs. Pour compléter ces loisirs pour tous, à partir de septembre 2023 nous organiserons 2 fois / semaine des séances animées par une intervenante extérieure spécialisée en Activité Physique Adaptée (APA). Ces séances auront pour objectif de favoriser un mode de vie actif et d'améliorer les qualités physiques nécessaires au maintien de l'autonomie fonctionnelle. - Nous allons nous appuyer sur les usagers et bénévoles du centre pour organiser des activités locales ou à l'extérieur entre séniors et avec des enfants et des familles. C'est une pratique récente née de notre nouveau projet social qui s'appuie sur différentes commissions qui réunissent des professionnels, des bénévoles, des partenaires et des usagers. Cet espace de réflexion partagée permet la mise en place d'actions collectives partagées. En 2023, un spectacle culturel sera organisé à La Machine avec la participation du Foyer Logement « La Maison des Roses ». - 4 sorties seront proposées en 2023 (spectacles à la Maison de la Culture, loisirs, lieux culturels...). - Des animations seront organisées localement dans le cadre de la « Semaine Bleue » avec une promenade en plein air, des jeux entre générations avec des enfants et des familles et en partenariat avec La Maison des Roses (Foyer Logement) ainsi qu'une sortie cinéma. Un thé dansant, intitulé « La guinguette de Noël » sera proposé à la Salle des Fêtes pour clôturer l'année. Les activités ici sont le fruit d'une participation d'habitants. - A partir du dernier trimestre 2023, nous allons proposer d'autres modes d'intervention (différentes du service de portage de repas au domicile) en s'appuyant sur des partenariats, des prestataires et des bénévoles. Les formes pourront être différentes selon l'offre et la demande : livraison de livres, lecture du journal, des ateliers cuisine et bien-être. Dans ce cadre, en partenariat avec « La Maison des Roses », nous souhaitons en parallèle proposer au moins un temps convivial en 2023 (cuisine, jeux de cartes, pétanque...) dans leurs locaux et/ou à l'extérieur, avec les résidents du foyer. Notre objectif sera de « faire sortir » les personnes chez qui nous interviendront (comprenant les bénéficiaires du service du portage à domicile qui peuvent encore se déplacer).	Communauté de communes Sud Nivernais

				Territoire pour la réalisation de l'action
Porteur	Titre du projet	Description du projet		
14	Dojo Nivernais	Taïso Séniors	Proposer une activité physique aux personnes de plus de 60 ans de Nevers et Agglomération des Amognes, Magny Cours. Créer et recréer du lien social. Mise en œuvre d'un cours hebdomadaire de Taïso dédié à ce public. Moment d'échange prévu en fin de cours et d'action. Participations aux événements du club et à la vie associative (repas, fête du club, cours intergénérationnels...) Pérennisation de l'action et fidélisation des participants, convivialité. 1h de cours hebdomadaire, sur 4 sites différents,	Nevers Agglomération des Amognes Magny-Cours
15	RESEDIA	Faire découvrir et pratiquer de nouvelles activités Sport-Santé dans une ambiance conviviale.	Dans le cadre de ses missions Maison Sport-Santé, le réseau Résédia depuis plus de 2 ans, travaille en étroite collaboration avec les comités sportifs et associations sportives pour développer le Sport-Santé. Ce projet consiste à proposer à nos adhérents et autres personnes extérieures des séances d'initiations de nouvelles activités Sport-Santé. 9 activités seront proposées: - Foot-santé: initiations+ clôture par un tournoi de foot en marchant avec la présence des joueuses de l'équipe féminine de football du Fc Nevers - Basket-santé - Hand-santé - Canoe-santé - Escalade-santé - Golf-santé - Rugby-santé - Tennis-santé - Nagez forme santé Pour chaque activité, 4 initiations seront proposées.	Nevers 1, Nevers 2, Nevers 3, Nevers 4, Varennes-Vauzelles
16	CSI La Pépinière	LIBERT'ÂGE : Pour l'autonomie des seniors en Bertranges !	Le projet porte principalement sur : 1. La pratique d'activité physique qui prévient l'état de fragilité : En effet, l'activité physique permet de conserver une bonne motricité, et par conséquent, de préserver l'autonomie des seniors. Elle ralentit également les effets du vieillissement sur les muscles et renforce les capacités cardiaques et respiratoires. Elle se fera principalement dans nos petites communes rurales et vieillissantes. 2. Des rencontres hebdomadaires, afin de renforcer le lien social / de travailler la mémoire / l'intergénérationnel (ex : rencontres avec les enfants du CLAS pour préparer ensemble une recette de cuisine) et la motricité ; 3. Des RDV santé avec des professionnels de la santé ou de prévention routière par trimestre pour prévenir des problèmes de santé (vision, déplacement...) liées au vieillissement ; 4. La semaine bleue en partenariat avec le CCAS , chaque année nous organisons des commissions composées d'habitants, de seniors, d'élus et de professionnels de l'animation pour travailler sur les actions à mettre en place lors de la semaine bleue ; 5. Des ateliers musicaux.	Communauté de communes des Bertranges

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
17	Soliha – CDHU	Animation partagée de l'appartement pédagogique de Moulins Engilbert	Moulins-Engilbert
18	RESEDIA	Autour de la danse et du théâtre, retrouvons du lien social et du bien-être Ce projet consiste à proposer à nos adhérents et autres personnes extérieures des ateliers collectifs qui allient activité physique, activité culturelle et artistique. Ateliers collectifs de théâtre: Jeux de rôle + mini scénettes -2 cycles de 10 séances sur l'année avec 2 groupes par cycle (40 séances) -1 séance hebdomadaire par groupe -2 séances avec la présence d'une psychologue: gestion des émotions (timidité, stress, ...) Ateliers collectifs de danse: différents thèmes : danse thérapie, danse en ligne -2 sites: Nevers / La Charité sur Loire -3 cycles de 5 séances sur chaque site: thème 1: danse thérapie, thème 2 danse en ligne country, thème 3 danse en ligne traditionnelle -Sur Nevers: 2 groupes par cycle (30 séances) -1 atelier podologie par site et groupe Pour conclure les cycles, des représentations seront proposées afin de mettre en avant le travail effectué des adhérents pendant les séances.	La-Charité-sur-Loire Nevers 1 Nevers 2 Nevers 3 Nevers 4
19	Centre Social de Pouilly-sur-Loire	Seniors en action	Pouilly-sur-Loire et les 11 communes du territoire d'intervention du Centre Social
20	Centre social du Donziais	Ensemble : mieux dans son corps et sa tête	Communauté de communes Coeur de Loire

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action	
21	ESPACE ROGER GRIBET - CENTRE SOCIOCULTUREL – Imphy	Activ'Séniors	Notre projet porte sur deux thématiques : le bien vieillir chez soi et encourager la vie sociale et la citoyenneté Rester en bonne forme et garder sa mobilité Gym douce adaptée aux seniors - Balade Rando : activité physique adaptée à tous permettant aussi de découvrir son patrimoine local et de créer du lien - atelier mémoire : activité permettant d'entretenir ses fonctions cognitives. Temps d'échange sur la prévention. Organisation du transport pour les ateliers et activités Favoriser une alimentation adaptée aux besoins spécifiques des séniors Ateliers cuisine adaptés à leurs besoins spécifiques avec interventions ponctuelles d'un(e) diététicien (ne) et d'un cuisinier pour apporter des conseils supplémentaires, decryptage de la composition des produits , base de gestion de son budget Pour le maintien à domicile, les seniors ont aussi conscience que la prévention est importante. Ainsi différentes actions seront menées : - Ateliers premiers secours - Ateliers sur le sommeil - Ateliers Equilibre - Intervention d'un (e) professionnel (le) sur les différentes maladies pouvant survenir chez les seniors (diabète, arthrose, cholestérol...) - Ateliers prévention des accidents domestiques Ateliers culturels réguliers : créatifs, arts plastiques... - Sorties culturelles : visites, spectacles, expos, musées, théâtre... - Atelier Jeux de société - Participer à différents événements locaux ou nationaux tels que la semaine du goût, la semaine bleue... les séniors se montrent de plus en plus impliqués dans les activités Ainsi, un groupe a émis le souhait de s'impliquer davantage dans les ateliers cuisine en choisissant les menus, faisant les achats, travaillant sur le budget... Un autre groupe a émis le souhait d'organiser avec l'animatrice senior, une balade gourmande. Cette manifestation permettra de fédérer un groupe autour d'un projet commun tout en mettant en avant les axes relevés plus hauts (santé et ouverture culturelle) - Commission mensuelle pour l'organisation - Participation lors de l'événement - Bilan de l'événement	Communes d'Imphy, Sauvigny-les-Bois, Saint-Ouen-sur-Loire, Chevenon
22	Comité de handball de la Nièvre	Le Handfit	Le projet repose sur un cycle d'ateliers de handball adapté, d'un an, soit 30 séances d'une heure dont l'accès est gratuit pour les plus de 60 ans. Des tests sont organisés au cours du cycle permettant de mesurer les progrès physiques, physiologiques et psychologiques. Un livret de suivi permet à l'éducateur sportif et au participant de suivre les évolutions. En plus : journée de sensibilisation (famillathlon - salon seniors - journée bien être - sentez vous sport - sport animations - fête du sport - portes ouvertes maison de santé,etc ...) sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique.	Nièvre
23	Centre social de Moulins-Engilbert	Le SPASAD : une réponse globale incluant la prévention	Le projet propose la mise en place d'un programme individualisé de prévention aux bénéficiaires du SPASAD, alliant actions individuelles et collectives, pour maintenir les liens sociaux, lutter contre l'isolement, prévenir les chutes, proposer des activités physiques et cognitives, prévenir la déshydratation et la dénutrition. Le projet associe des actions individuelles et des actions collectives pour les bénéficiaires du SPASAD. Animation du dispositif de veille et d'observation des fragilités au sein du SPASAD	Territoire d'intervention du SPASAD
24	APF	Se mobiliser et agir grâce à l'activité physique adaptée	Nous souhaitons mettre en place une activité hebdomadaire tout en l'ouvrant à d'autres associations ayant un public de séniors intéressés. Le but étant de créer du lien pour nos adhérents et de les ouvrir à l'autre mais aussi de permettre une mixité et développer l'inclusion des publics en situation de handicap. En créant ce type de passerelles entre associations nous permettront aux adhérents nivernais séniors d'avoir un choix plus large dans l'offre de services. En parallèle devant l'envie majoritaire de nos séniors de trouver une activité "sportive" adaptée, nous avons rechercher un sport qui pourrait leur convenir. La boccia sport paralympique s'est imposée à nous. Elle permet de travailler le maintien ou le développement de la condition physique, la maîtrise de soi et de sa gestuelle, la concentration, l'écoute, favoriser les liens, les échanges. Pour aller plus loin dans la démarche de donner la possibilité aux séniors d'être acteurs dans le maintien de leur autonomie, nous ambitionnons de créer un Club de Boccia nivernais qui serait entièrement porté par eux. Ils seront bien entendu soutenus dans la mise en place de celle-ci de professionnels qui les formeront aux divers aspects techniques, administratifs et institutionnels via le programme pep's mit en place par Handisport Nièvre.	Nevers

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
25	Centre social des Grands Lacs du Morvan	Jardin'âge à tout âge Nous allons proposer des ateliers de jardinage intergénérationnels communs entre les enfants de l'école d'Ouroux-en-Morvan et des séniors du secteur d'intervention du Centre Social. Nous solliciterons des personnes âgées afin qu'elles accompagnent l'animatrice sénior dans le déroulement des ateliers scolaires et périscolaires. Nous ferons de l'aide qu'elles peuvent apporter à l'animatrice et aux enfants le levier de conviction pour donner envie aux personnes âgées de venir à ces ateliers jardinage. Une fois la dynamique créée, nous partirons sur le fait qu'elles s'investiront plus facilement dans des ateliers collectifs qui leurs seront destinés. Ainsi, ces personnes âgées pourront faire partager leurs savoirs, savoir-faires et habitudes aux enfants, elle pourront rendre service en aidant les enfants dans les gestes de semis et repiquage et plus largement en "secondant" l'animatrice. Ces personnes pourront également participer à des activités préparatoires (remplir des bacs de terre, surveiller les semis, procéder à l'arrosage, ...) et autres menus travaux qui permettront aux enfants de pouvoir jardiner librement sur un temps imparti court. Ce projet consiste donc à alterner des ateliers de jardinage entre générations et des ateliers jardinage "réservés" aux personnes âgées. Nous compléterons ces ateliers avec une fête du jardin (prévue le 2 juillet 2023) et un concours d'épouvantail. Nous préviendrons d'associer le groupe de séniors mobilisés à la préparation d'un ou plusieurs épouvantails qui feront l'objet d'une présentation au concours. Cette activité ludique sera le prétexte pour des activités créatives et de motricité fine.	Ouroux-en-Morvan
26	ADESS	Camion du Sport Proposer l'activité physique adaptée comme moyen de traitement non médicamenteux à un public atteint de pathologies chroniques. Mettre en place des ateliers d'activités physiques adaptées et un suivi personnalisé à destination de patients de maison de santé partenaire de notre dispositif. Investissement du corps médical et para médical pour assurer la diffusion, l'information et la sensibilisation - Adhésion des patients- Ouverture d'ateliers collectifs - Accompagnement du réseau - Maillage du territoire . Prise de conscience des progrès réalisés sur la santé. Mise en place d'un nouveau partenariat avec la Ligue contre le cancer de la Nièvre, pour accueillir des personnes atteintes d'un cancer qu'elle soient en rémission ou en cours de traitement.	La-Charité-sur-Loire, Clamecy, Cosne-Cours-sur-Loire, Fourchambault, Luzu, Nevers 1, Château-Chinon, Corbigny Nos ateliers ont lieu dans les communes suivantes : Clamecy - Tannay - Donzy - Nevers - Château-Chinon - Luzu - Pougny - La Charité sur Loire
27	Centre social de Corbigny	Faire Compagnie Accompagner les retraités dans leurs démarches soin, de bien-être et de vie sociale en les encourageant à maintenir leur autonomie et prévenir des situations de replis sur soi. Solidarité de voisinage : Repérage, diagnostic des besoins, mise en relation entre seniors Ateliers à la carte : Prévention, spectacle, création, jeux... A l'initiative des seniors (Aquagym, ateliers de cuisine, randonnées, bilan CPAM..)	Ancien canton de Corbigny, soit 17 communes environnantes
28	Centre social du Banlay	Chanter, danser, bouger Une chorale (nommée Rock'n'old) aura lieu 1 fois par semaine à partir de la rentrée prochaine. Celle-ci aura pour finalité la création d'un spectacle et de costumes de scène, pensés et conçus par les séniors. Le but étant que cette représentation puisse se produire dans une ou plusieurs salles de spectacle de la ville, ceci dans le but de valoriser les connaissances de chacun et le travail accompli. A la demande des séniors côtoyant déjà le centre social, des activités de remise en forme et de la marche nordique seront mise en place hebdomadairement hors vacances scolaires. De plus, à la demande de notre public, des moments conviviaux, type bal, seront organisés trois fois dans l'année. Ceux-ci pourront permettre les rencontres, les échanges, ou tout simplement de se changer les idées tout en bougeant.	Quartier du Banlay et plus largement Nevers

				Territoire pour la réalisation de l'action
Porteur	Titre du projet	Description du projet		
29	Génération Mouvement	Sensibilisation aux risques routiers pour les seniors de la Nièvre	Autour d'un plateau géant (3m x 3m), les participants s'affrontent en mettant en avant leurs connaissances sur de nombreux thèmes de la sécurité routière tels que les accidents, la signalisation, l'alcool, la vitesse et les distances de sécurité ou encore le code de la route. Un moyen percutant de sensibiliser les usagers de la route sur des actions qu'ils effectuent chaque jour et sur les dangers de la route ! L'accidentalité en France démontre et confirme la carence en connaissances et perception du risque dont font preuves les automobilistes. Les enjeux de la formation à la sécurité routière sont multiples et permettent de changer durablement les comportements au volant.	La-Charité-sur-Loire Bitry, Entrains sur Nohain, Pougny et Saint Amand Billy Chevanne, Biche, Prémery Champvert, La Machine Nevers, La Fermeté, La Marche, Parigny Cercy la Tour, Saint Seine Tannay, Lormes, Pazy, Brassy
30	Centre social Entre Loire et Morvan	Retraite Zen	Ce projet est une évolution du projet Retraite Zen 2022, axé davantage vers le bien-être physique après un premier cycle orienté vers le bien-être psychologique (post-COVID). Le projet Retraite Zen 2022 (s'achevant en 2023) a donné toute satisfaction à ses bénéficiaires. En nous appuyant sur le bilan de l'action , les constats actuels et l'expression des besoins des usagers, nous avons décidé de faire évoluer l'action. Nous continuerons de travailler sur le bien-être intellectuel, mais nous renforçons les actions favorisant un meilleur bien-être physique. Si nous avons constaté le retour d'un certain nombre d'usagers bénéficiaires de Retraite Zen sur les activités classiques du centre social, nous constatons aussi que cette action a entraîné une dynamique collective. Les seniors expriment très clairement le souhait de voir l'action se poursuivre et évoluer. Aussi le centre Social propose un nouveau cycle d'activités porté sur l'équilibre alimentaire, la détente physique, la mise en valeur individuelle (estime de soi, apparence physique...), les moments de convivialité partagés, la prise de parole, la confiance en soi, le développement des liens sociaux.	Ancien canton de Fours
31	Espace socio-culturel Coeur du Nivernais	Bien vieillir en Coeur du Nivernais	Nous souhaitons poursuivre notre lancée visant l'accompagnement des habitants vieillissants du Coeur du Nivernais en confortant l'existence d'un "pôle seniors" au sein de notre Centre Social avec pour objectif le vieillissement réussi de chacun. Nous privilégions une approche du vieillissement où les personnes impliquées sont avant tout des ressources susceptibles de se mobiliser en lien avec les autres habitants. Si le titre reste le même, l'ensemble des actions que nous proposons chaque année varie. Le projet prend plusieurs formes : conférence, forum/salon, cycle d'ateliers collectifs (nutrition, activité physique, numérique, ect...) et des sorties culturelles.	Canton de Saint-Saulge

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
32	APF	Perennisation du groupe d'entraide d'aidants	Nevers
		Mise en place mensuellement d'un groupe d'échanges et d'entraide encadré par une professionnelle assistante sociale/sophrologue. L'atelier offre un espace de parole, d'échange entre pairs, permettant de se sentir moins isolés, de prévenir l'épuisement et d'apprendre à prendre du recul pour mieux gérer le stress et l'anxiété. Différents thèmes peuvent être abordés, selon la demande (possibilités de répit, aménagement de logement, réseau et partenaires locaux ...). Un temps de répit est proposé sous la forme d'atelier de relaxation. Une suppléance est proposée. Elle est prise en charge par nos bénévoles à la délégation pour permettre aux aidants de venir l'esprit léger.	
33	Centre social Accords de Loire	Faire Compagnie	Bords de Loire
		Le dispositif « Faire Compagnie » est un réseau de bénévoles engagés dans la vie du quartier Bords de Loire fonctionnant sur le principe du « don contre don » et contribue à la création, au développement et au maintien du lien social avec les personnes âgées notamment, les plus isolées, les plus démunies sans pourtant les stigmatiser ou les réduire à un statut d'« assistanat ». Il s'agit d'une mise en relation au quotidien des bénévoles habitants du quartier actifs et retraités qui, chacun dans son domaine de compétence, apporte et reçoit « un petit coup de pouce » de son voisin dans plusieurs domaines de la vie courante : démarches administratives, informatique, garde d'enfants, petits travaux, courses alimentaires, etc.	
34	ASEPT BFC	Atelier PHARE : action collective de prévention des conduites addictives à destination de toute personne de plus de 60 ans	Fourchambault, Clamecy, Varennes-Vauzelles
		L'action collective « Ateliers PHARE » s'adresse à toute personne âgée de plus de 60 ans, non dépendante, quel que soit son régime d'appartenance, dès lors qu'elle s'engage à suivre l'intégralité du programme. Sous la forme de 3 ateliers collectifs, d'une durée de 2h30 chacun, qui rassemblent une dizaine de personnes, les objectifs spécifiques sont : Module 1 –« De la recherche de sensations à l'addiction » Objectif : Comprendre comment l'usage de produits psychoactifs peut se transformer en addiction. Module 2 –« Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter » Objectif : Connaître les effets de l'addiction sur la santé et les moyens de limiter les risques. Module 3 –« Connaître les stades du processus motivationnel pour développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge » Objectif: Comprendre les stades du processus motivationnel et connaître les solutions et dispositifs d'aide et d'accompagnement.	

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
35	Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté	Les ateliers du bien vieillir en lien avec la santé, l'hygiène et l'activité physique - Atelier 1 : Bouger pour sa santé (2 sessions de cet atelier) : Séance 1 (2h) : Tests et Danse, Séance 2 (1h30) : Prendre conscience de son corps, Séance 3 (1h30) : Gym tonique, Séance 4 (1h30) : Activité physique, Séance 5 (1h30) : Marche consciente, Séance 6 (2h) : Tests et activité au choix, Séance 7 (1h), 1 mois après la séance 6 : Bilan - Atelier 2 : Bouger mémoriser : Séance 1 (2h) : Tests individuels + Gym mémoire, Séance 2 (1h30) : « Marche d'orientation », Séance 3 (1h30) : « Sophrologie », Séance 4 (1h30) : « Gym mémoire », Séance 5 (1h30) : « Marche d'orientation », Séance 6 (1h30) : « Sophrologie », Séance 7 (2h) : Tests individuels + bilan - Atelier 3 : Du stress en moins, des bienfaits en plus (2 sessions de cet atelier) : Séance 1 (2h) : « Faisons connaissance », Séance 2 (2h) : « Le stress en théorie », Séance 3 (2h) : « Le stress et moi », Séance 4 (2h) : « Gestion du stress », Séance 5 (2h) : « Bilan » - Atelier 4 : La santé c'est le pied (2 sessions de cet atelier) : Séance 1 (2h) : « Mes pieds, j'en prends soin », Séance 2 (2h) : « Réflexologie », Séance 3 (2h) : « Ma santé et moi » - Atelier 5 : Un nouveau souffle pour votre bien-être (2 sessions de cet atelier) : Séance 1 (2h) : « Apprenons à nous connaître », Séance 2 (2h) : « Initiation au yoga », Séance 3 (2h) : « Initiation à l'automassage », Séance 4 (2h) : « Journée type pour prendre soin de soi » - Atelier 6 : Plus d'humain pour se sentir bien : Séance 1 (1h) : « Faisons connaissance », Séance 2 (1h30) : « Musicothérapie », Séance 3 (1h30) : « Exprimer ses émotions », Séance 4 (1h30) : « Prendre soin de soi », Séance 5 (1h) : « Bilan »	Château-Chinon, Clamecy, Cosne-Cours-sur-Loire, Imphy, Guérigny, Luzy, Saint-Pierre-le-Moutier, La-Charité-sur-Loire, Corbigny
36	Ville à Joie	Renforcer les actions de prévention santé sur le dispositif "Place aux Services" dans les communes rurales de la Nièvre. Le projet consiste à mener des ateliers de prévention santé en 2 temps dans 6 villages de la Nièvre isolés des services de santé, dans le cadre de fêtes de villages conviviales, afin de reconnecter avec la prévention des publics seniors isolés de cette dernière. Les ateliers organisés porteront sur : - Prévenir les maladies chroniques (point sur leurs facteurs de risques des maladies cardiovasculaires) - 2 villages couverts (2 temps chacun) - Prendre soin de soi - sommeil (sensibiliser les participants à la prévention santé grâce à la sophrologie et aux médecines complémentaires) - 2 villages couverts (2 temps chacun) - Prévention et numérique (inclusion numérique par le volet santé à travers les trois piliers de la santé : physique, mental et social - 2 villages couverts (2 temps chacun)	6 communes de – de 1000 habitants (à définir)
37	SAAD du Morvan	Part'âges ton temps Le projet consiste à mettre en place une action collective sous forme d'activité cuisine suivie de repas partagés. Nous nous appuierons sur ces séances pour apporter des notions d'équilibre alimentaire, d'exercices physiques adaptés ou intellectuels adaptés à leurs besoins et situations et ainsi distiller les clefs du maintien de l'autonomie. Cependant, comme nous connaissons la "méfiance" des personnes âgées d'une part et que la clef de la réussite de ce projet tiendra au fait que l'action viennent d'eux et fasse écho à une envie profonde de (re) créer un lien, (re)voir du monde d'autre part, nous mènerons l'animation de manière progressive. Les participants viendront tout d'abord prendre un goûter, puis dans un second temps, un moment de jeu suivra le goûter et enfin, dans un troisième temps, nous envisagerons le repas partagé. L'élément central de ce projet tient au fait que nous mènerons ces ateliers-rencontres au domicile même des personnes volontaires et non pas dans un lieu tiers, neutre certes, mais souvent peu familier et peu engageant.	Gouloux, St Agnan, St Brisson, Alligny-en-Morvan, Moux-en-Morvan, Montsauche-Les Settons, Planchez, Ouroux-en-Morvan, Chaumard, Gien Sur Cure

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action	
38	Maison de Santé Amandinoise	La Parenthèse	Cette action permet la mise en oeuvre des interventions alternatives à l'hospitalisation et à l'institutionnalisation pour un soutien à domicile dans la dignité et le respect de la personne âgée : une parenthèse pour les patients présentant le syndrome de la fragilité dont on sait que les risques de perte d'autonomie qu'elle annonce sont réversibles (amaigrissement, chute ou difficulté de mobilité, dépression, isolement). Cette action est portée par une équipe pluri-professionnelle et intégrant le médicosocial : elle construit en proximité un parcours de santé de la personne âgée qui va du repérage de la fragilité, l'accompagnement la personne âgée dans le vieillissement. Pour l'année 2023, l'action se porte sur une prise en charge à la journée. Les patients participent à plusieurs ateliers sur la journée qui débute à 10h et se termine à 17h. Ils partagent le repas du midi ainsi qu'une collation l'après midi.	Saint Amand en puisaye et ses environs - Neuvy sur Loire - Arquian - Annay - Bouhy-
39	ESPACE SOCIOCULTUREL DU VAL DU SAUZAY	Stimul'Âges pour rester autonome	Prévenir le vieillissement, préservation des aptitudes physiques et cognitives pour rester le plus longtemps possible autonome. Dans notre projet social « ensemble pour un nouvel élan » en 2021, nous constatons que face à l'éloignement des pôles urbains importants la population sénior ainsi que jeunesse sont confrontées à des problématiques de mobilité pour l'accès aux services, aux soins et aux loisirs. Il est donc essentiel de permettre au maximum à ces personnes âgées de se maintenir à leur domicile, et pour notre structure de s'engager dans la prévention de l'autonomie des seniors. L'ESCVS est très engagé dans la mise en place des Ateliers "BonJour" tant pour l'accueil des dispositifs que pour le portage des dispositifs avec des animateurs permanents formés. Notre expérience et le retour de nos publics sur les ateliers "Equilibre" et "Peps Euréka" nous ont amené à créer de nouveaux ateliers pour les personnes encore plus éloignées des thématiques abordés dans ces 2 dispositifs.	Les 12 communes de l'ancienne Communauté de communes du Val du Sauzay.
40	Laboratoire du Mouvement	Prévention des chutes à travers la plasticité vestibulaire	Avec le vieillissement, les personnes âgées peuvent développer des troubles de l'équilibre en lien avec une altération des 3 voies principales régissant l'équilibre: voie visuelle, voie vestibulaire et voie proprioceptive. Toutes les informations issues de ces voies convergent dans les noyaux vestibulaires qui constituent des centres d'intégration sensori-motrice. Ainsi, toute perturbation de l'une de ces voies augmente le risque de chute. Le projet consiste dans un premier temps à identifier chez les séniors l'altération potentielle de l'une de ces voies à l'aide d'une plateforme de stabilométrie portable, puis dans un second temps à compenser ces troubles par des stimulations vestibulaires et ainsi diminuer le risque de chute. Pour cette seconde phase, nous entraînerons pendant 6 mois les seniors avec différents exercices adaptés à leurs déficiences et nous les formerons pour qu'ils deviennent par la suite autonomes dans l'exécution de ces exercices et qu'ils puissent les poursuivre seuls à leur domicile.	Non défini
41	Soliha – CDHU	Le truck Soliha outil de prévention itinérant	Le projet consiste à sensibiliser un maximum de personne à l'adaptation de l'habitat pour le maintien à domicile en illustrant les possibilités concrètes grâce à un camion aménagés. Cet outil itinérant permet d'aller au plus proche des populations. Il s'agit d'un outil de prévention pour le maintien à domicile des personnes âgées. Pensé comme une maison ambulante et adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous des informations et conseils et garantir l'accès aux droits. Nous souhaiterions organiser 7 sorties sur la période 2023 à mars 2024, chacune mobilisant deux animateurs.	Sur sept communes du Département, non identifiées pour le moment

Porteur	Titre du projet	Description du projet	Territoire pour la réalisation de l'action
42	Centre social Accords de Loire	S'impliquer au quotidien pour le bien vieillir Action 1: Création d'une Conférence gesticulée collective et participative : Une conférence gesticulée, c'est un acte d'éducation populaire fondé sur l'envie de partager ce qu'on a compris, tel qu'on l'a compris, là où on l'a compris : c'est la rencontre entre des savoirs chauds (savoirs de vie et savoirs populaires utiles à l'action collective) et des savoirs froids (savoirs théoriques et politiques). Cette conférence gesticulée sera donc une prise de parole collective sur une thématique choisie par les habitants : le vieillissement de la femme seniors, avec partage de témoignages des participantes et sera accompagnée par une intervenante spécialisée. Action 2 : mise en place de séances de sophrologie Action 3: Mettre en place divers ateliers de bien-être La mise en place des activités de bien-être et permettant de comprendre le fonctionnement du corps pour la gestion des moments stressants est régulièrement sollicitée par les habitants. L'animation de ces différents ateliers autour du bien-être sera assurée par Naturopathe Holistique de Nevers sur plusieurs séances. Les actions prévues dans ce forfait comprennent : - Atelier 1: Bien-être, 5 séances, - Atelier 2: Techniques de respiration, 1 séance - Atelier 3: Art thérapie, 1 séance, - Atelier 4: Alimentation, 1 séance.	Quartier des Bords de Loire
43	Centre Social du Haut Morvan	Maintenir son corps en alerte (gym adaptée à gym modérée) sans se ruiner ! Le projet consiste en la mise en œuvre de cours collectifs de gymnastique par une professionnelle diplômée : - un cours de gym modérée - un cours de gym douce - un cours de gym adaptée Chaque cours durera environ 1 heure. 36 cours sont proposés dans l'année. Les bénéficiaires pourront s'inscrire au trimestre.	Château-Chinon
44	Centre social de St Pierre le Moutier	Le territoire s'active pour les seniors L'Espace Socio Culturel du Sud Nivernais développe des ateliers sportifs à destination des seniors pour favoriser le bien être, le maintien des capacités mais aussi les rencontres entre les participants. Une animatrice spécialisée APA intervient ainsi qu'un animatrice diplômé FFEPGV. Des sorties en groupe sont organisées soit à La Maison à Nevers soit dans d'autres sites selon les opportunités (musée du costume ou de l'illustration à Moulins sur Allier). Un jardin solidaire a été créé en avril 2022 grâce à un groupe formé autour de notre référent familles et des ateliers cuisine favorisant l'échange et l'entraide ont lieu tous les 15 jours environ. Un conseiller numérique intervient sur les communes pour favoriser l'inclusion numérique.	St Pierre le Moutier. Notre territoire d'intervention est plus "large" que le canton de Saint Pierre le Moutier en raison de notre proximité géographique avec le Cher et l'Allier (moins de 10 kilomètres) dont des habitants bénéficient de nos activités et
45	Adapei – Centre de jour « Au fil de l'eau »	PHA – Activité physique et alimentation L'action « PHA – Activité physique et alimentation » s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus en situation de handicap mental ou physique vivant à domicile et suivies par des services d'accompagnement. Cette action de prévention de 5 séances d'1h à 4h30 vise à sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de sa santé physique, psychique et sociale à travers la sensibilisation à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière. Séance 1 : (1h) : « Faisons connaissance » Séance 2 : (1h) : « Prendre soin de soi » Séance 3 : (1h) : « L'équilibre alimentaire » Séance 4 : (4h30) : « Atelier cuisine et dégustation » Séance 5 : (1h30) : « On bouge en douceur »	Nevers