

ACTIONS HORS EHPAD			
Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
Centre Social de Fourchambault	Festival des seniors	<p>Le Festival des seniors est un événement, conçu pour réunir une multitude d'acteurs engagés dans la promotion du bien-être et de l'inclusion des personnes âgées. Ce festival dynamique et novateur s'adresse non seulement aux seniors eux-mêmes, mais aussi aux futurs seniors, aux familles, aux aidants et aux professionnels du secteur du vieillissement.</p> <p>En cours de développement, ce festival aspire à proposer un événement, offrant une plateforme riche en échanges, en découvertes et en partages. Il se déroulera du 7 au 12 octobre 2024. Il comprendra un salon où différents exposants présenteront des produits, services et initiatives spécialement conçus pour répondre aux besoins des seniors, ainsi que des espaces dédiés aux conférences, à des tables rondes, aux ateliers pratiques, aux activités physiques et culturelles, et bien plus encore. Les thématiques abordées seront aussi diverses que pertinentes, couvrant des sujets tels que la santé, la mobilité, les loisirs, l'inclusion sociale, l'habitat adapté, ect. Chaque aspect du festival sera soigneusement conçu pour favoriser l'échange d'expertise, la créativité et l'innovation dans le domaine du vieillissement.</p> <p>En encourageant la participation active de tous les acteurs impliqués dans le bien-être des personnes âgées, le Festival des seniors vise à renforcer les liens, à sensibiliser le public aux enjeux du vieillissement et à promouvoir des initiatives positives et inspirantes.</p>	Fourchambault
Centre Social des Grands Lacs du Morvan	Je m'voyais déjà.....en haut de l'affiche du Festival des Grands Lacs du Morvan	<p>Le projet consiste à proposer des ateliers d'initiation au chant lyrique et des ateliers d'initiation à la danse traditionnelle à un groupe de personnes seniors, habituellement éloignées de ces pratiques artistiques. Le fruit de leurs apprentissages sera restitué en public, en clôture du Festival des Grands Lacs du Morvan, à l'occasion d'un concert public.</p> <p>Le Festival des Grands Lacs du Morvan se tiendra du 21 au 25 juillet 2024. Il est initié par des artistes lyriques professionnels (Robert Getchell et Chantal Santon Jeffery, chant traditionnel irlandais, écossais et bourguignons, ensemble Kraken) qui résident tous deux sur le territoire depuis plusieurs années.</p> <p>Le but de notre collaboration sera donc d'amener des seniors, éloignés de la pratique artistique, à avoir envie d'aller à ce festival, d'y vivre un moment de plaisir et d'élévation et d'être fier de montrer le fruit de leur travail. C'est une action valorisante pour les personnes âgées.</p> <p>Le projet se déroulera de la manière suivante :</p> <p>1/ Le point de départ de cette aventure serait une rencontre musicale qui permettrait de donner à voir et à entendre un "concert expliqué", c'est à dire un concert dans lequel les chanteurs et musiciens expliqueront ce qu'ils font, ce que sont les instruments, le rôle du corps, ect. Le but de cette séance de lancement est de donner envie de prendre part aux ateliers qui en découleraient.</p> <p>2/ Suivraient ensuite une série d'ateliers de pratique avec des seniors volontaires : des ateliers de chants (entre 8 et 10 séances) et des ateliers de danse (entre 3 et 5 séances). Les ateliers seront encadrés par les artistes professionnels organisateurs du Festival.</p> <p>3/ Le point final sera la restitution de la pratique des ateliers en première partie du bal de clôture du Festival des Grands Lacs du Morvan, le 25 juillet.</p> <p>Nous pouvons rajouter que des ateliers seront menés simultanément avec des enfants de l'accueil de loisirs. La restitution finale se fera conjointement entre les enfants et les seniors et au moins 1 à 2 séances de répétition seront communes entre seniors et enfants.</p>	Ouroux-en-Morvan
Centre Social des Grands Lacs du Morvan	L'habitat ne fait pas le moine	<p>Le projet consistera à la création d'un film dont l'intrigue sera centrée sur la préparation et la tenue d'une grande fête des voisins organisée au Lac des Settons, à l'été 2025. Le film proposera une seconde ligne narrative : un fait divers, tout droit inspiré des références communes aux participants, a eu lieu sur le territoire ; une personne a disparu, un vol a eu lieu ou quelqu'un a été assassiné. Journalistes locaux, gendarmes du coin et badauds curieux cherchent à comprendre. Cette deuxième trame narrative, en apparence distincte et parallèle de la première, sera construite selon les éléments dramaturgiques du film de polar : le drame, la victime, le coupable, l'arme et le mobile du crime, les indices, les complices, les preuves, les fausses preuves, les témoignages, les faux-témoignages et bien sûr, les instants les plus jubilatoires, surgissant au milieu d'une grande fête des voisins : les révélations, la découverte du pot aux roses et le dénouement de l'histoire.</p> <p>Il s'agit d'un projet au long cours qui va s'étendre sur 24 à 36 mois. Si le but est la création d'un long métrage qui prendra la forme d'une "fiction documentaire", la finalité est ailleurs : nous souhaitons réaliser ce film avec des seniors du territoire, des locataires de l'habitat inclusif et des habitants des communes alentours. Tous les volontaires seront les artisans de ce projet en étant au choix comédien, assistant réalisateur, costumier, figurant, cuisinier, monteur, voix off,... Ainsi, à travers la création du film, il est question de travailler le lien social, la convivialité, le regard sur soi et sur les autres. Nous attendons du film qu'il soit un vecteur d'inclusion et qu'en prenant part à cette aventure, les participants dépassent un statut social marginal qui, trop souvent, est seulement défini par leur âge ou leur handicap.</p> <p>Au cours de l'année 2024, le projet consistera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> Co-écrire avec les participants du projet (seniors engagés, habitants des communes et locataires de l'habitat inclusif) la trame du film. Préparer les locataires et les habitants volontaires à prendre une part active dans ce film en tant qu'acteur à part entière. Des séances de préparation, appelées "atelier cinéma", animées par l'association Studio Ciné, seront proposées tout au long de l'année pour former les volontaires. Réaliser les premiers tournages lors de deux rencontres qui auront lieu durant l'année. Il s'agira pour les locataires de répéter cette fois-ci devant une caméra les scènes travaillées pendant les ateliers et pour le réalisateur d'éprouver son dispositif filmique. <p>Au cours de l'année 2025, le projet consistera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser la fête des voisins qui sera le support à la dramaturgie du film Réaliser les tournages des séquences du film. Ces tournages auront lieu soit à l'occasion de la fête des voisins, soit pour des scènes ad hoc écrites et préparées à l'avance. Réaliser le montage du film 	Montsauche-les-Settons et Ouroux-en-Morvan
Centre Social et Culturel du Beuvron	Ensemble, faisons vivre notre retraite sur le Beuvron	<p>Le projet "Ensemble, faisons vivre notre retraite sur le Beuvron" vise à permettre aux seniors de mieux vivre, de conserver leur autonomie, de se sentir utile et d'améliorer leur bien-être psychologique et émotionnel, tout en créant du lien avec d'autres bénévoles.</p> <p>Les points essentiels autour de ce projet sont de:</p> <ul style="list-style-type: none"> rendre acteur les seniors sur la définition de ce programme (les impliquer dans la démarche de choix, favoriser leur expression) renforcer la communication et développer les vecteurs de communication pour ne laisser personne de côté (utiliser aussi bien les outils numériques: groupe whatsapp, mailing, lettre d'infos mensuelles par mail, réseaux sociaux, que les outils plus traditionnels: inciter au bouche à oreille et faire des mairies et autres lieux d'accueil de proximité des relais essentiels de l'information). proposer des ateliers collectifs sur les communes du territoire d'intervention pour aller au plus près des habitants proposer des solutions de mobilité: utilisation du minibus et ramassage des personnes non mobiles dans la mesure du possible ou incitation/organisation du covoiturage entre participants au moment des inscriptions. proposer ces activités et sorties à prix abordables pour les rendre accessibles aux personnes les plus précaires. 	Brinon sur Beuvron

Nom		Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
Centre Socioculturel de la Baratte		Coeurs de quartier seniors	<p>Afin de répondre aux besoins identifiés, le secteur senior a été créé en décembre 2023. Les seniors seront accueillis pour des activités et sorties deux fois par semaine et un petit déjeuner hebdomadaire.</p> <p>Les étapes du projet comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none">- la création d'un club des seniors qui assurera la planification et la promotion d'activités et de sorties, et l'identification des personnes isolées avec l'aide de partenaires locaux. Des comités thématiques seront mis en place avec la participation active des seniors pour organiser des animations et des actions culturelles à destination de l'ensemble des habitants, les incluant en tant qu'organismes bénévoles.- des actions autour du bien-être mental "Bien dans ta tête", qui prévoient des activités ludiques à travers notre ludothèque et des tournois de jeux en partenariat avec le secteur senior du centre social Vertpré qui dispose également d'une ludothèque.- des sorties culturelles et de découverte du patrimoine et spectacle à Nevers et dans les environs proches (Nièvre, Cher). Les demandes, que nous avons pu recenser à ce jour, portent sur des sorties telles que Bibracte, Guédelon, la Médiathèque de Nevers, le Musée de la faïence, le pavillon du Milieu de Loire de Pouilly-sur-Loire ou encore Apremont. Certaines de ces sorties pourront également être organisées conjointement avec le secteur senior du Centre Social Vertpré et la Roseraie, afin de créer des liens entre les seniors de territoires différents et d'optimiser la location des cars.- ateliers hebdomadaires : confection de produits cosmétiques maison, activités manuelles et artistiques, (poterie, peinture), activités cuisine, gym douce, marche nordique, initiation à l'informatique, journées d'info/de sensibilisation sur Alzheimer, diabète, les aidants (en lien avec la plateforme de répit : objectif de repérage de nouveaux aidants)	Nevers – Baratte
Comité Départemental de Canoë Kayak de la Nièvre		Pagayons ensemble pour notre autonomie	<p>Le projet est prévu sur une durée minimum de trois ans. Nous allons repartir du groupe de pagayeurs existant et nous souhaitons l'étoffer au fur et à mesure des années et nous déplacer sur le département de la Nièvre. Tout au long de l'année, nous allons leur proposer :</p> <ul style="list-style-type: none">- un entraînement de bateau chaque semaine,- des sorties sur les différents lacs et parties navigables de la Loire (à la journée),- des sorties intergénérationnelles sur des moments forts tel que la journée "nettoyons la nature". <p>Nous leur proposerons de participer à la vie de nos clubs (ils seront tous licenciés FFCK) et organiserons au moins un grand déplacement par an. L'idée est que ce projet soit accessible à tous, c'est pourquoi, nous prendrons en charge intégralement les frais inhérents aux déplacements et hébergements.</p>	Nevers , Bazolles, Decize
CENTRE SOCIO-CULTUREL ABEILLES"		"LES Allez vers plus de "présence" et plus de solidarité locale, "Toujours mieux vieillir en Sud Nivernais".	<p>Notre projet s'articule autour de 3 ambitions : agir sur la précarité des aînés, mobiliser les + de 60 ans pour qu'ils participent à la vie sociale et favoriser leur maintien à domicile. Plusieurs actions constituent ce projet : certaines sont dans la continuité du projet 2023 et d'autres sont nouvelles.</p> <p>* Concernant la précarité des aînés : nous souhaitons développer le nombre de navettes à l'Épicerie Solidaire (Nevers), que nous organisons.</p> <p>* Pour mobiliser les + de 60 ans afin qu'ils participent à la vie sociale :</p> <ul style="list-style-type: none">- Nous proposerons plusieurs activités régulières toute l'année : dessin-peinture, loisirs créatifs, anglais, osier-rempaillage, marche et yoga, animées par des professionnels (2), et surtout par des bénévoles (7) qui, pour tous, ont plus de 60 ans. Une intervenante spécialisée proposera deux fois par semaine des séances d'Activité Physique Adaptée (APA).- Nous accompagnerons un collectif seniors composé essentiellement de femmes de +de 60 ans : nos salariées aideront le collectif dans la préparation d'un programme d'activités destinées aux + de 60 ans. (...) <p>* Pour agir sur l'isolement des seniors, nous allons essentiellement nous appuyer sur les usagers du service de portage de repas. Il s'agira de faire vivre une expérimentation intéressante que nous avons pensé il y a 2 ans déjà sans avoir pu la mettre en place faute de financements suffisants. C'est une volonté de notre association de ne pas nous inscrire dans une unique prestation de fourniture de repas. Nous profitons de ce service pour garantir une forme de veille sociale renforcée avec nos nombreux passages réguliers. Notre expérience a démontré par bien des situations à quel point cette organisation était utile et donc efficace : appel des secours (personne à terre), malaise, mal-être, petits services utiles, démarches administratives. En 2024, nous allons proposer l'opération « Parlotte et Compagnie ». En 2023, nos administrateurs bénévoles et nos salariées ont rendu visite à chacun des bénéficiaires pour évaluer la qualité de notre service et connaître quels seraient leurs "autres besoins" : l'envie d'avoir de la visite pour rompre la solitude (bavarder, jouer aux cartes, écouter de la musique, faire un gâteau, partager des "petites tâches"). La plupart des dispositifs existants pour répondre à ce type de demandes s'appuie sur le bénévolat mais il n'en existe pas sur notre secteur. « Parlotte et Compagnie » sera animée par Christine DAHMANE, notre salariée. Elle interviendra chez les personnes volontaires (estimées à 25-30 personnes) à raison de 2 heures de présence à domicile par trimestre (le lien de confiance est déjà existant puisqu'elle assure la livraison des repas). Nous souhaitons que ces visites, faites pour rompre l'isolement, soient gratuites pour les bénéficiaires. Nous tenterons autant que possible, à l'issue de cette expérience, d'organiser un temps collectif avec tous les bénéficiaires ou partie des bénéficiaires.</p>	La Machine
ESGO DE NEVERS		La cité seniors	<p>Le projet comporte les ateliers suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">* Théâtre : cette année les seniors sont venus nous trouver dans l'optique de monter un projet théâtre. Ce projet se nomme " HORS GABARIT " il consiste en l'écriture, la mise en scène et la représentation de personnages humoristiques dans le registre de la comédie. L'intrigue se déroule dans le bar d'un petit village appelé "Bien de chez nous". Nous avons planifié deux répétitions par mois pour l'ensemble de la troupe, en alternance avec deux répétitions pour les acteurs de chaque scène. Deux habitants et bénévoles seront référents du projet au côté de notre équipe.* Nutrition : moments conviviaux une fois par mois où 10 à 15 seniors endossent le rôle de chefs pour préparer un repas pour 30 autres convives. Nous proposons également des brunchs trimestriels réunissant 10 à 15 participants pour discuter de divers sujets (santé, loisirs, envie, idées de projets et de sortie). Nous envisageons d'inclure des démonstrations culinaires animées par des cuisiniers ou pâtisseries locaux, offrant aux seniors l'opportunité d'apprendre de nouvelles recettes et techniques de cuisine.* Activité physique (hebdomadaire) : cours de gymnastique adaptée, yoga, cours de danse en ligne, marche douce. Nous aimerions également ajouter un créneau d'aquagym.* Atelier bien être/relaxation : 20 personnes + 2 journées thématiques* Sorties dont intergénérationnelles* Ateliers manuels (hebdomadaire) : couture et « tous azimut »* La "Mémoirethèque" : son objectif est de rassembler les adhérents, les salariés et les partenaires du Centre Social autour d'un projet commun, les incitant à contribuer à la Mémoirethèque en partageant leurs souvenirs. Il s'agit de mettre en place une initiative novatrice centrée sur l'installation d'une bibliothèque interactive au sein de l'accueil du centre social. Les équipes d'animation et de support accompagneront le public dans son utilisation. Nous avons l'intention d'impliquer toutes les générations dans une démarche participative pour créer divers supports tels que des podcasts, des albums numériques et des archives d'articles de presse. Des ateliers intergénérationnels seront ainsi dédiés à la collecte, à l'organisation et à l'archivage des souvenirs, des photos, des vidéos et des enregistrements audio par chacun des participants. <p>Ateliers envisagés en 2024 et en 2025 :</p> <ul style="list-style-type: none">- ateliers de collecte de souvenirs : organiser des sessions où les participants peuvent apporter leurs souvenirs, qu'il s'agisse de photographies, de vidéos, d'enregistrements audio ou de tout autre élément pouvant enrichir la Mémoirethèque.-ateliers d'organisation et d'archivage : après la collecte des souvenirs, des ateliers dédiés à leur organisation et à leur archivage seraient nécessaires. Les participants pourraient apprendre à trier, classer et cataloguer les éléments recueillis, en utilisant des méthodes adaptées pour garantir la pérennité et l'accessibilité de ces archives. Nous souhaitons leur faire visiter les archives de Nevers et les accompagner à collecter des archives (presse, photos...) afin de les inclure dans la Mémoirethèque.-ateliers de création de contenus numériques : les participants pourraient apprendre à créer des podcasts, des albums numériques, des vidéos, etc. Ces ateliers seraient l'occasion de partager des compétences et des savoir-faire, tout en contribuant à enrichir la Mémoirethèque avec des contenus variés et attrayants.	Nevers – Grande Pature

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
Centre Social Accords de Loire	"Faire Compagnie" au quartier des Bords de Loire	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none">- démarches administratives- démarches informatiques- mobilités pour l'accès aux soins- courses alimentaires- petits travaux,- visites de courtoisies- accompagnement sur nos actions hebdomadaires ; jeux de société, marches, jardinage en bacs surélevés (justement pour éviter la stigmatisation ou le statut d'assistanat). <p>L'action s'appuie sur plusieurs tâches. L'animatrice seniors est au cœur du dispositif, elle est appuyée par la référente familles et l'agent d'accueil (uniquement sur le plan administratif) :</p> <ul style="list-style-type: none">- repérer, identifier les nouveaux bénéficiaires : échanges réguliers, démarches du « aller vers », relations avec les partenaires comme l'assistante sociale gérontologie du secteur, ect.- repérer, mobiliser, former de nouveaux bénévoles actifs- animer le réseau d'entraide existant et le développer- assurer la mise en lien, le suivi des demandes et des offres de services- développer les visites à domicile auprès des personnes âgées- mettre en place des temps conviviaux- veiller à la sécurisation de la mise en relation des « voisins actifs »	Nevers – Bords de Loire
CENTRE SOCIO CULTUREL LES PLATANES	Pass'âges	<p>Actions de solidarité entre les habitants visant la lutte contre l'isolement :</p> <ul style="list-style-type: none">- passeurs de liens (organisation de visites à domicile chez des personnes âgées isolées par un réseau de bénévoles, mobiliser et accompagner le réseau de bénévoles, inciter et accompagner le public isolé vers des actions collectives);- papot'âges (café seniors se déroulant une fois tous les 15 jours animé par un professionnel et un bénévole qui vont chercher les personnes à leur domicile) ;- organisation de sorties culturelles. <p>Actions de prévention santé seniors :</p> <ul style="list-style-type: none">- ateliers nutrition (1 fois tous les 15 jours),- activité physique adaptée (1 atelier/semaine),- mémoire et jeux de société (atelier scrabble 1/semaine, atelier jeux de société 1/mois auprès de l'Ehpad) <p>Actions intergénérationnelles :</p> <ul style="list-style-type: none">- atelier de création artistique collective mobilisant les seniors et les enfants (création des décors et des costumes, création d'un spectacle avec une Compagnie)	Decize
Centre Social du Donziais	Ensemble tissons des liens pour du mieux-être	<p>En congruence avec le diagnostic et notre projet, nous proposerons plusieurs actions qui se déclineront progressivement sur 2 ans afin de respecter le rythme des seniors, de prendre le temps nécessaire d'aller-vers, de permettre une évolution de leur participation par étapes et de consolider le maillage territorial local. Nous nous appuierons sur les actions existantes et à venir afin de fédérer les seniors et les rendre acteurs des projets qui les concernent, favoriser leur participation :</p> <ul style="list-style-type: none">-1 cycle d'activité physique adaptée proposé par trimestre (marche nordique, randonnée, atelier d'éveil, gymnastique douce), avec une séance hebdomadaire ; animé par notre animateur seniors diplômé BPJEPS APT-1 cycle de 10 séances mixtes sophrologie/outils de gestion émotionnelle-1 journée bien-être alternant ateliers mieux-être et de prévention-1 cycle d'initiation à l'auto-massage (Do In)-1 séance par trimestre de yoga du rire-1 sortie par trimestre – mise en place d'un transport collectif gratuit avec notre minibus pour chaque activité proposée afin de lever les freins de mobilité- mise en place d' une commission seniors régulière pour participation à la mise en œuvre du projet et l'élaboration de la programmation- ateliers de compréhension des CPS (estime de soi et outils de gestion émotionnelle),- ateliers ludiques intergénérationnels (1 par trimestre pour débiter),- ateliers d'entraide intergénérationnelle réciproques (petits travaux aux domicile accompagner par les jeunes, numériques, scrap-booking, etc.),- ateliers solidaires entre pairs (loisirs créatifs, cuisine)- mise en œuvre du réseau de visite à domicile (en lien avec l'Assad de Donzy)	Donzy
Centre Social de Fourchambault	L'activité physique dans tous ses états	<p>Dans un souci de prévention de la perte d'autonomie, il s'agira de proposer toutes actions favorisant la pratique d'activité physique dans son quotidien et à l'extérieur y compris dans un contexte de lien social. Vont donc se décliner les actions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none">1. activités physiques adaptées (intervenant ADESS : gym santé ; aquagym ; marche douce ; hatha yoga)2. balades à vélo (tous en selle : auto réparation, entretien, apprentissage du vélo)3. randonnée des Bords de Loire (marche et VTT, intergénérationnel, moment convivial)4. apprentissage des danses traditionnelles (Bal traditionnel en partenariat avec l'école de Fourchambault)5. jardinons ensemble ! (troc graines / troc plants : intergénérationnel ; partage d'astuces)6. découverte de Bibracte, du Mont Beuvray, de la tuilerie de Corbigny (sorties intergénérationnelles)	Fourchambault

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
ADESS 58	LE CAMION DU SPORT DE LA SANTE ET DU BIEN ETRE	<p>Le parcours patient :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rendez-vous avec un professionnel de santé qui lui conseille notre dispositif. 2. Le patient prend contact avec nous, et nous lui faisons parvenir le dossier d'inscription contenant une fiche de renseignements, un certificat médical type à faire remplir par son médecin traitant, et une charte d'engagement. 3. Au retour du dossier, nous planifions le premier bilan du participant. Durant son parcours le participant effectue 3 bilans (avant de commencer, à 6 mois et à la fin de son parcours). 4. Le participant effectue son cycle d'activités physiques adaptées d'un an (gym d'entretien, aquagym, marche, randonnées pédestres ou à vélo à assistance électrique (environ 35 séances par activité). 5. Le participant termine son cycle gratuit d'une année. Le bilan final est réalisé ce qui lui permet de prendre conscience de son évolution. <p>Notre objectif est qu'il continue de pratiquer une activité physique régulière. Pour cela nous le dirigeons vers des structures locales pouvant l'accueillir ou nous mettons en place un atelier dans le cadre du réseau sport santé Bourgogne Franche comté avec une participation du patient.</p>	Guérigny, Clamecy, Nevers, Corbigny, Garchizy, Tannay, Pougny, Luzy
CENTRE SOCIAL ENTRE LOIRE ET MORVAN	LE REPERE DES SENIORS	<p>Nous souhaitons expérimenter l'ouverture d'un espace dédié, le « repère des seniors », ouvert 2 jours par semaine et où les seniors peuvent se retrouver un jour de semaine et/ou un dimanche. Sa localisation sera au Centre Social à Fours et dans notre salle d'activité à Cercy la Tour (France Services). Ce lieu aura plusieurs vocations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mener les seniors de l'individuel au collectif - Donner aux seniors la possibilité d'être acteurs du maintien de leur autonomie en participant à des actions collectives de prévention proposées par le centre social et/ou initiées par les seniors eux-mêmes - Donner la possibilité aux seniors d'être sensibilisés au bien vieillir chez soi et d'accéder à leurs droits à partir de réunion d'information/animations thématiques - Donner la possibilité aux seniors de participer à des actions de prévention santé (hors demande de financement CFFPA et CPOM CARSAT). - Disposer d'un outil de veille sociale au regard des situations rencontrées - Générer du lien social Les échanges sur les besoins et la construction participative de projets des seniors se feront à partir d'une commission seniors constituée avec les seniors intéressés. Cette commission sera articulée avec la gouvernance du centre social, dans le cadre de son projet social. Le repère des seniors servira donc aussi à la mise en place d'activités de prévention adaptées en bien-être ayant fait leur preuve dans le cadre du projet retraite zen (yoga, circuit training, naturopathie et sophrologie). <p>De la même façon, nous proposerons au sein du repère des seniors :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un premier atelier nutrition/dénutrition participatif et ludique (marketing social) accompagné par une naturopathe, en partenariat avec Promotion Sangé BFC de 4 autres séances hors temps d'accueil du Repère des seniors - la réunion d'information d'un prochain atelier Bons Jours, - un défi connecté Mars bleu 2025 (2) (permettant d'associer la prévention par l'activité physique et l'usage du numérique) - la mobilisation des seniors sur la préparation de la semaine bleu 2025 du territoire 	Cercy-la-Tour, Fours
COMITE DE LA NIEVRE DE HANDBALL	Bien vieillir avec le Handfit dans le Département de la Nièvre.	<p>Le projet repose sur un cycle d'un an soit 30 séances d'une heure dont l'accès est gratuit pour les plus de 60 ans pour une année. 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.</p> <p>HANDFIT est une pratique respectant des conditions d'encadrement au sein d'un club labellisé « partenaire santé ». Sa mise en œuvre et son animation sous entendent la possession d'un diplôme d'Animateur Fédéral Handfit dont les compétences, outre la conduite des 5 phases de la séance, confèrent à son détenteur, la capacité à effectuer un bilan succinct des pratiquants lors de leur engagement dans l'activité et de prodiguer des conseils simples et adaptés en matière d'hygiène de vie, de nutrition et de prévention des conduites à risque.</p>	Nevers, La Charité-sur-loire, Premery, Guérigny, Decize, Varennes-vauzelles
Centre socioculturel Intercommunal Pierre Melot de Prémary	L'importance des seniors sur la dynamique du territoire	<p>Le projet comporte les ateliers suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - atelier gym douce à raison de deux fois par semaine sur 36 semaines (hors vacances scolaires). La séance dure une heure à chaque fois. Groupe de 10 personnes. - atelier nature, jardin et découverte produits naturels pour redécouvrir la cuisine, le DIY (fait maison), animation collective. - atelier mémoire, une séance de deux heures tous les 15j, de septembre à juin. Groupe de 10 personnes. - atelier couture 1/ semaine, séance d'une heure. - atelier tarot 1/ semaine, séance de trois heures. - atelier montage de projet de sorties culturelles (création d'un collectif de seniors, démarche participative) et dite de consommation, animé par un salarié du centre social et co-construit avec les seniors. Objectif d'un atelier trimestriel ou mensuel selon la demande. <p>En parallèle de cette offre d'ateliers, le centre social souhaite développer l'aller-vers pour des publics isolés, en situation de précarité, qui ne sont actuellement pas captés par les actions du C.S. Pour cela, il s'agira de développer, en lien avec les partenaires, des permanences sur chaque commune d'intervention du centre social pour rendre accessible les services du centre social et répondre aux besoins sur le terrain.</p> <p>Aussi, le centre social souhaite assurer une veille sociale en passant du temps avec chaque personne lors d'une tournée portage de repas, favoriser l'échange avec les familles, permettre un temps d'écoute et d'échange autour de la lecture des nouvelles quotidiennes ou encore autour de jeux/café que pourrait organiser un salarié du centre social.</p> <p>Afin de travailler sur l'utilité sociale des seniors et sur le transmission des savoirs, les seniors volontaires pourront participer à l'entraide au niveau de la parentalité, à la création d'un forum des métiers avec les jeunes et faire de à la scolarité en primaire.</p>	Premery

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
DOJO NIVERNAIS	Taïso seniors	<p>Organisation des cours :</p> <p>4 heures par semaines de Taïso seniors sont proposé sur le territoire Nivernais dans quatre lieux différents.</p> <p>⇒ 1 heure au Dojo de la Maison des Sports</p> <p>⇒ 1 heure au Dojo des Amognes à Saint Benin d’Azy</p> <p>⇒ 1 heure à salle culturelle de Magny-Cours</p> <p>⇒ 1 heure au Dojo Roger Recru à Nevers</p> <p>Séances type :</p> <p>⇒ Salut collectif</p> <p>⇒ Présentation du cours. À chaque séance un objectif de travail sur une thématique est définie par le professeur, par exemple : cardio, équilibre, souplesse, coordination, travail sur la mémoire, renforcement musculaire, appréhension de la chute ect</p> <p>⇒ Échauffement en lien avec l'objectif de séance</p> <p>⇒ Corps de séance. Les exercices sont variés. Il se pratique seul, en duo ou en groupe. Le professeur peut utiliser du matériel ou non. À chaque séance, des exercices ludiques sont proposés aux adhérents afin de renforcer le lien et l'échange entre les participants. Durant cette partie, l'intensité des efforts augmente, mais elle demeure adaptée à chaque profil de pratiquant en fonction de difficultés de tous.</p> <p>⇒ Retour au calme, à base d'étirement, travail sur la respiration, relaxation, ect</p> <p>⇒ Salut final</p> <p>⇒ Puis moment de partage d'échange entre les pratiquants.</p> <p>Moments collectifs</p> <p>À certains moments de l'année, nous proposons :</p> <p>- des repas en commun à l'occasion des vacances ou à la fin de l'année.</p> <p>- Entraînement et repas en commun avec les autres sections,</p> <p>- Sortie restaurant au moment de Noël</p> <p>- Participation à la fête du club, démonstration, cours collectif avec les autres sections de l'association - Participation aux échanges inter-générationnels du club, « tous sur le tapis » parents enfant, grands parents pour des moments de jeux collectifs adapté à tous.</p>	Magny-Cours, Nevers et Saint-Benin-D'Azy
SPASAD Centre Social de Moulins-Engilbert	La prévention, une mission socle du SPASAD	<p>Le projet prévoit:</p> <p>- des actions de prévention individuelles de 2 heures par mois pour 30 bénéficiaires.</p> <p>- des actions collectives, équiligym 35 fois par an et des animations ludiques tous les 15 jours.</p> <p>Les actions de prévention individuelles sont réalisées par les aides à domicile et comprennent des animations de stimulation de la mémoire via des activités ludiques ou en lien avec l'actualité, des actions de prévention des chutes en stimulant ou en accompagnant aux déplacements, des actions de prévention de la déshydratation lors des périodes les plus à risques, des actions de maintien du lien social en favorisant les rencontres avec les amis ou les voisins proches, des actions de lutte contre la dénutrition en proposant des accompagnements ponctuels pour les courses et la réalisation de recettes de cuisine.</p> <p>Les actions collectives comprennent l'accompagnement des bénéficiaires du SPASAD vers les activités collectives proposées à la maison des seniors autour d'après-midi jeux favorisant le maintien du lien social et le travail de la mémoire, amis aussi l'inscription des bénéficiaires sur le groupe de gymnastique modérée et de travail de la mémoire.</p>	Moulins-Engilbert
Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté	Cuisine et part’âge : prévention de la dénutrition dans une dynamique participative	<p>Le projet 2024 comporte deux axes:</p> <p>Axe 1 : Co-construire avec les seniors une campagne de prévention avec une démarche de marketing social sur la nutrition (1 étape = 1 séance de 2h) ; 20 personnes ciblées</p> <p>Etape 1 : constat sur la dénutrition</p> <p>Etape 2 : causes/conséquences de la dénutrition</p> <p>Etape 3 : trouver l'idée/le concept de la campagne</p> <p>Etape 4 : créer le prototype</p> <p>Etape 5 : phase test, distribution du prototype dans les centres sociaux pour avis des bénéficiaires et des familles.</p> <p>Axe 2 : Accompagner les aidants et les aidés à la prévention de la dénutrition et des chutes (6 ateliers de 2 heures pour 35 personnes)</p> <p>Ces actions s'appuieront sur les travaux effectués en 2021, 2022 et 2023 (guide du manger main et exposition et livret contre la dénutrition)</p> <p>Étape 1 :</p> <p>Mobilisation des aidants en s'appuyant sur le réseau de partenaires : Maison de santé de Garchizy, Accueil de jour de l'Ehpad Marion de Givry de Nevers, Accueil de jour du Centre Social du Bazois.</p> <p>Étape 2 :</p> <p>Mise en place de 6 ateliers de 2h au sein des structures précédemment citées, auprès d'un groupe de 12 personnes :</p> <p>Atelier 1 : Sensibilisation des aidants à la nutrition de la personne de plus de 65 ans</p> <p>Atelier 2 : Prévention de la dénutrition</p> <p>Atelier 3 : Sensibilisation au manger mains</p> <p>Atelier 4 : Atelier cuisine sur le manger mains</p> <p>Atelier 5 : Prévenir les chutes à domicile avec une ergothérapeute</p> <p>Atelier 6 : Activités physiques avec un enseignant en activité physique adaptée</p>	Garchizy, Châtillon, Nevers, Fours, Pouilly

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE LUZY	BIEN VIVRE SA RETRAITE AU PAYS LUZYCOIS	<p>Dans le cadre de ce projet, le centre social initiera des actions de prévention en direction des seniors comme :</p> <ul style="list-style-type: none">- la gym douce, qui est attendue par les seniors.- la piscine, Luzy dispose d'une piscine découverte où les seniors peuvent pratiquer la natation ou l'aquagym. Or il y a une réelle appréhension de pratiquer des activités aquatiques en raison de leur rapport à l'eau. Nous souhaitons réaliser des ateliers aquatiques pour accompagner les seniors dans leur rapport à l'eau et leur permettre dans un premier temps de participer à l'aquagym, proposée par la ville de Luzy.- la pétanque, ce sport permet de travailler l'équilibre, la dextérité et la souplesse dans une ambiance conviviale.- la marche adaptée via des sorties de pleine nature. <p>Nous savons que l'activité physique doit être complétée par une alimentation saine et équilibrée. Pour ce faire, en parallèle des ateliers d'activités physiques, nous proposerons des ateliers nutrition où nous proposons aux seniors de découvrir des recettes de cuisine où les aliments riches sont substitués par d'autres plus sains pour la santé. Ces ateliers sont construits par une de nos animatrices ayant suivi des formations avec l'Ireps et avec les conseils d'une nutritionniste du réseau Résédia. Un compte-rendu et un bilan sont réalisés à chaque séance pour repérer l'évolution du groupe et suivre le processus.</p> <p>Enfin, nous prévoyons également d'ouvrir un atelier "Premiers Secours" avec l' ADESS pour sensibiliser les seniors aux gestes qui sauvent.</p> <p>Mener un projet de prévention santé adapté ne doit pas se cantonner aux actions de notre association. C'est aussi communiquer, mobiliser et accompagner notre public auprès d'autres associations/acteurs qui proposent également des actions de prévention santé. Ainsi, nous prévoyons avec :</p> <ul style="list-style-type: none">- la Fédération des centres sociaux de la Nièvre de proposer un atelier sur la sécurité routière- la maison pluridisciplinaire, un atelier dans le cadre de la prévention du cancer du côlon et du sein <p>D'autres actions pourront se greffer en fonction des projets de nos partenaires.</p>	Luzy
CENTRE SOCIAL ROBERT BILLOUE	Toujours plus de solidarité et de convivialité pour les seniors Leogartiens !	<p>Notre projet est dans la continuité des actions engagées précédemment avec pour objectif principal d'amener les habitants seniors de la commune, à changer de regard sur "la retraite, la dépendance" en devenant des retraités acteurs de leurs loisirs, de leurs projets et de leur épanouissement. Notre territoire est vieillissant et ses caractéristiques rurales (éloignement des services publics, manque de transport...) peuvent accentuer le sentiment d'isolement pour les personnes éloignées de leurs familles, vivant seules, parfois avec des revenus amoindris qui font naître un sentiment de dépréciation de soi qui accentue (ou développe) une forme dépression. Nous accentuons cette co-animation (salarié et bénévoles) afin de favoriser la prise d'initiative des seniors et la valorisation de leur compétences. Les projets se développeront cette année autour de la formation aux gestes de secours dans le but de prévenir des risques à la maison et dans les activités du quotidien et pouvoir porter assistance à un membre de son entourage en cas de besoin. De plus, nous mettrons en place une conférence participative qui aborde les problématiques des nouveaux panneaux, du giratoire, des dangers de la route (alcool, temps de réaction, distance d'arrêt). Elle se termine par un petit quiz sur des nouveaux panneaux et une animation pratique appelée "valise alcool". Ces actions aborderons les sujets liés à la prévention et à la santé. Sur le volet culturel, nous travaillerons autour de la découverte du patrimoine local et la lutte contre l'intimidation culturelle avec des balades, des visites guidées, des spectacles et toujours des cercles de paroles comme le café du mardi pour permettre de maintenir un lien social fort, enfin les seniors s'impliqueront sur la question du développement durable à travers la mise en place d'une manifestation ouverte au public : gratifieria, repair café et disco soupe.</p>	Saint-Léger-des-Vignes
ASEPT FC/B	Le Parcours Cap Bien-Être	<p>Le parcours Cap Bien-être se décline en 5 étapes. Les 4 premières dans le cadre d'une animation collective et la 5ème par le biais d'un temps individuel dans le cadre d'un entretien téléphonique entre l'animateur et chaque participant. Les sessions collectives, d'une durée de 2h45, sont déployées de façon hebdomadaire. Entre chacune de ces étapes, des travaux inter-sessions individuels sont proposés aux participants afin de préparer l'étape suivante. La 5ème étape individuelle est réalisée sous la forme d'un entretien téléphonique d'une durée de 30 minutes entre l'animateur et chacun des participants. Les animateurs se chargent de la programmation de ces entretiens et de leur mise en oeuvre.</p> <ul style="list-style-type: none">- Etape 1 : Emotions, Bien-être et Santé- Etape 2 : Gestion du stress- Etape 3 : Bien vivre avec soi- Etape 4 : Bien vivre avec les autres- Etape 5 : Garder le Cap (1 mois après)	Saint-Léger-des-Vignes, Clamecy, Pouilly-sur-Loire, Nevers, Saint-Pierre-le-Moutier
Vertpré centre social	Cultiver l'Autonomie et l'Épanouissement des Aînés	<p>Mettre en place une série d'actions et d'espace visant à favoriser l'autonomie et l'épanouissement des seniors par :</p> <ul style="list-style-type: none">- la mise en place d'ateliers d'exercices physiques adaptés- des ateliers de relaxation et de gestion du stress- des ateliers autour de la cuisine à moindre coût et de la nutrition.- des ateliers concernant la prévention des chutes et la maîtrise de l'équilibre.- des ateliers de stimulation cognitive « Jeux vitaminés » via notre Ludothèque.- des séances où les participants peuvent s'exprimer à travers la peinture, le dessin, ou d'autres formes d'art- des ateliers de jardinage- des promenades et la découverte du patrimoine culturel local- des ateliers autour de la communication et des technologies numériques <p>Objectifs du projet :</p> <ul style="list-style-type: none">- promouvoir le bien-être global des seniors en favorisant leur autonomie et leur épanouissement- faciliter la socialisation et prévenir l'isolement en encourageant les interactions sociales et la création de liens- sensibiliser à l'importance de la santé, de la nutrition et de la prévention des risques liés au vieillissement- renforcer les compétences pratiques et cognitives des seniors pour leur permettre de maintenir une qualité de vie optimale et de s'adapter aux changements.	Nevers Vertpré

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
CENTRE SOCIAL DU BAZOIS	Ateliers santé	<p>L'action consistera à poursuivre la mise en place des ateliers santé pour les personnes de plus de 60 ans où celles-ci 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 :</p> <ul style="list-style-type: none">- une activité de gymnastique,- une activité de gymnastique à intensité modérée,- une activité remise en forme,- une activité acti-march- une activité « corps et mémoire »- une activité aquagym adultes- une activité aquagym douce- une activité aquagym personnes dépendantes <p>148 personnes de plus de 60 ans ont pratiqué ces ateliers en 2023. En 2024, la mise en place d'ateliers hebdomadaires sur toute l'année scolaire (pas de fonctionnement durant les vacances), sera reconduite pour les activités gymnastique, 1 atelier remise en forme, 1 atelier corps et mémoire et 3 ateliers hebdomadaires pour l'acti-march, 1 atelier gym adulte, et 2 pour la gymnastique à intensité modérée. Concernant les activités aquatiques, le fonctionnement est basé sur une inscription pour 10 séances avec un fonctionnement pendant les vacances scolaires mais avec une fermeture de l'espace aquatique du 15 décembre N au 15 mars N+1. Il sera mis en place 4 groupes différents d'aquagym adultes, 6 groupes d'aquagym douce, 3 groupes d'aquagym dynamique/abdos fessiers, 1 groupe d'aquaphobie, 1 groupe aquagym personnes dépendantes. 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 et les autres ateliers seront sur une durée de 60 minutes (l'atelier aquagym personnes dépendantes ne dure que 30 minutes). Les activités seront adaptées aux capacités des personnes.</p>	Châtillon-en-Bazois
APF France handicap	Groupe d'entraide aidants vers l'avant	<p>Voilà maintenant plus de 3 ans que APF France handicap propose un groupe de paroles aidants une fois par mois pour permettre à des aidants locaux, d'avoir un espace temps et lieu pour venir poser leurs "bagages" parfois trop lourds d'accompagnant de personnes en perte d'autonomie.</p> <p>Leur souhait est donc de pérenniser ce temps d'échanges mensuel avec un médiateur extérieur et la possibilité de faire une activité de relaxation à la suite. Ils se proposent aussi d'informer le public en témoignant régulièrement afin de faire s'étoffer le groupe, pourquoi pas de venir échanger avec de futurs adhérents lors de permanence qui seront proposées sur un secteur plus élargi que Nevers(Decize, Cosne...).</p> <p>De plus ils aimeraient pouvoir organiser des sorties entre aidants dans des lieux d'ouverture sociale, comme une sortie restaurant une fois par trimestre entre eux avec la possibilité de faire garder leur malades par des bénévoles sur la délégation.</p>	Nevers
CENTRE SOCIAL DU BAZOIS	Le SPASAD (S.A.D.) - Guichet unique pour l'aide, le soin et la prévention	<p>Les actions de prévention qui pourront être proposées sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none">-Sensibiliser des bénéficiaires à participer à l'atelier corps et mémoire (avec participation à une séance découverte), accompagnement des personnes intéressées à l'atelier corps et mémoire.-Actions de prévention à domicile pour aider les personnes à marcher et sortir de chez eux (prévention de l'isolement).-Mobiliser des bénéficiaires à participer au programme annuel mis en place dans le cadre du partenariat avec la C.A.R.S.A.T. (fête du printemps, d'une guinguette, de la semaine bleue et d'une fête de fin d'année), et organisé par la commission personnes retraitées, accompagnement des "bénéficiaires isolés" à ces manifestations.-Développer des actions de vie sociale et d'accompagnement véhiculé.-Mobiliser les personnes rencontrant des problèmes cognitifs à participer à l'accueil de jour (organisation d'un temps de rencontres sur le site "journée découverte").-Visites de convivialités (hors actes de la vie quotidienne et de soins de base). Lecture du journal et autres au domicile, soins de bien-être (toucher/massage détente), soins esthétiques pour l'estime de soi (embellissement des ongles, des soins capillaires + mises en plis...)-Mettre en place des activités cognitives à domicile : participation du bénéficiaire à la lecture active, jeux (scrabble, dominos, ...), livrets d'activités en s'appuyant sur le projet personnalisé. <p>Le projet personnalisé du bénéficiaire permettra de définir avec lui l'action de prévention qui sera menée. Nous avons estimé une intervention de 1h par mois (soit 30 minutes par semaine et adapter pour certains bénéficiaires à 2 interventions d'1 h par mois selon leurs souhaits). Certaines personnes, plus isolées, sont en demande de plus d'heures d'intervention.</p> <p>Cet accompagnement global intégré consiste à mettre en œuvre une véritable fonction d'accompagnement et de prévention en complément des volets aide et soin , ceci dans le cadre d'une intervention coordonnée et complémentaire favorisant le maintien de l'autonomie de la personne âgée.</p>	Châtillon-en-Bazois
ESPACE ROGER GRIBET - CENTRE SOCIOCULTUREL	MOUV'AGE	<ul style="list-style-type: none">- Ateliers de gymnastique hebdomadaires- Balades randos bi-mensuels (de 10 km)- Création de balades douces adaptées et plus courtes (5 km)- Ateliers dessin, couture,- Ateliers mémoire en intégrant de nouveaux exercices,- Création d'ateliers linguistiques- Mise en place d'ateliers bien-être (massage, esthétique)- Poursuite des ateliers cuisine en prenant en compte la diététique, les besoins nutritionnels. Intervention d'un cuisinier, d'un diététicien. Optimiser son budget (rapport qualité prix, choix des produits). Développer les partenariats avec les producteurs locaux et mettre en place un circuit court (type paniers)- Création d'un atelier sur les premiers secours (demandé par les seniors)- Conférence sur les pathologies pouvant survenir chez les seniors- Ateliers pour améliorer son habitat (adaptation du matériel, les astuces et gestes quotidiens à acquérir, aides existantes)- Poursuite des ateliers culturels (jeux de société avec l'EHPAD Pierre Bérégovoy d'Imphy, créatifs, multimédia), projection de documentaires culturels, visites virtuelles de musées.- Mise en place de balade randos culturelles régulières (jeux de piste, marche orientation...)- Sorties culturelles organisées par les seniors : visite de son patrimoine local (exemples : Vichy, château de Guédelon, le Guétin....) et un peu plus loin (Lyon...)- Poursuite des commissions mensuelles pour définir le programme des activités et organiser des événements tout public (Balade gourmande, marche rose) - (objectifs, déroulement et bilan)- Participation à une fête de quartier- Mise en place d'une commission pour organiser le séjour à Lyon (objectifs, déroulement et bilan)- Participation active à des événements porté par notre structure (semaine de l'Europe, semaine Bleue), ateliers intergénérationnels	Imphy

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
Espace Socio-Culturel La Pépinière	LIBERT'AGE	<p>Le projet porte principalement sur :</p> <p>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. Renforcer le "aller vers" en délocalisant les cours de gym douce sur l'intercommunalité pour toucher les seniors les plus isolés.</p> <p>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 avec les ateliers bons jours et création de fleurs pour le comice agricole ;</p> <p>3. Solidarité numérique: Mettre en place des ateliers informatiques et numériques dédiés à l'apprentissage et le perfectionnement (ordinateurs, tablettes, smartphones) au sein de notre salle numérique de l'Espace Socio-Culturel La Pépinière et en itinérance sur l'intercommunalité pour un groupe de seniors, animés par des jeunes.</p> <p>Ce projet aura pour objectif de lutter contre la fracture du numérique et des nouvelles technologies. Les initier et les familiariser à l'utilisation d'une tablette ou d'un téléphone portable afin de les rendre autonomes dans la vie de tous les jours et dans leurs démarches administratives. L'objectif étant « d'aller vers », au plus près des seniors.</p> <p>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 ;</p> <p>5. Marches gourmandes: L'objectif étant d'apprendre à cuisiner des plats locaux équilibrés tout en alliant l'activité physique avec de la marche et la découverte du patrimoine.</p>	La Charité/Loire
Résédia, Maison Sport-Santé 58	Faire découvrir et pratiquer de nouvelles activités sport-santé dans une ambiance conviviale	<p>Proposer des initiations de sport-santé en partenariat avec les Comités Sportifs et associations sportives locales.</p> <p>- foot-santé: 4 initiations de 1h + un tournoi de foot en marchant avec la participation des joueuses de l'équipe du FC Nevers féminin: en partenariat avec le district de football de la Nièvre</p> <p>- hand-santé: 4 initiations de 1h: en partenariat avec le Comité Départemental de handball de la Nièvre</p> <p>- Canoë-santé: 4 initiations de 2h + une descente de la Loire : en partenariat avec le Canoë Club Nivernais</p> <p>- Escalade-santé: 2 initiations de 2h: en partenariat avec le Comité d'escalade de la Nièvre</p> <p>- Golf-santé: 2 initiations de 2h: en partenariat avec le Golf Public du Nivernais</p> <p>- Tennis-santé: 4 initiations de 1h: en partenariat avec la JGSN</p> <p>- Nagez-Forme-Santé: 5 initiations de 1h: en partenariat avec l'ASAV natation</p> <p>- Basket-santé: 4 initiations de 1h: en attente de partenaire</p> <p>- Rugby-santé: 4 initiations de 1h: en attente de partenaire</p> <p>9 activités seront donc proposées. Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs spécialistes de leur activité, formés au sport-santé. Les activités seront donc adaptées et sécurisées.</p>	Nevers Varennes-Vauzelles Magny-Cours
Espace Socio Culturel du Sud Nivernais	Des seniors en activités	<p>Le territoire d'intervention est peuplé d'un nombre important de personnes âgées qui résident seules ou en couples. Celle-ci sont à la recherche d'activités ou sorties pour créer du lien et apporter des connaissances. Plusieurs propositions existent au sein de la structure permettant à chacun de trouver sa place : des cours de gymnastique sont mis en place chaque semaine en période scolaire (environ 32 par an) pour trois groupes de 15 personnes. Il visent avant à favoriser le bien être et l'exercice physique à travers des séances adaptées. Des cours de yoga sont dispensés chaque semaine. Des ateliers cuisine fonctionnent à raison de deux par mois et sont en lien avec le projet jardin développé au sein de la structure. Des sorties sont organisées pour des spectacles en soirées grâce au partenariat avec La Maison mais aussi dans d'autres lieux de proximité comme le musée national du costume à Moulins sur Allier. L'Espace Socio Culturel du Sud Nivernais favorise le déploiement d'ateliers en faveur des seniors mis en place par la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre ou par la Mutualité Française. Chacun ayant des propositions différentes et complémentaires. Un partenariat avec l'agence locale Groupama permet la mise en place d'animations ponctuelles en lien avec la santé. Pour animer les ateliers sportifs, la structure s'assure le concours d'éducateurs diplômés gymnastique ou yoga. Les déplacements sont réalisés grâce aux minibus de la structure ce qui a pour effet d'être plus "libre", moins coûteux et de mutualiser le déplacement.</p>	Saint-Pierre-le-Moutier
Résédia, Maison Sport-Santé 58	"Autour de la danse et du théâtre, retrouvons du lien social et du bien être"	<p>Il s'agit de proposer à nos adhérents et autres personnes extérieurs des ateliers collectifs qui allient activité physique, activité culturelle et artistique.</p> <p>Ateliers collectifs de théâtre: jeux de rôle, mini saynètes</p> <p>- 2 cycles de 10 séances sur l'année avec 2 groupes par cycle (40 séances sur l'année)</p> <p>- 1 séance hebdomadaire</p> <p>- 1 séance par cycle avec la présence d'un psychologue: gestion des émotions (timidité, stress, ...)</p> <p>Ateliers collectifs de danse avec différents thème: danse thérapie, danse en ligne, bachata</p> <p>- 2 sites: Nevers et La Charité/Loire</p> <p>- 1 séance hebdomadaire</p> <p>- danse en ligne: sur Nevers: 2 cycles de 10 séances sur l'année (20 séances)</p> <p>- danse thérapie: Sur Nevers: 2 cycle de 10 séances (20 séances) + 1 cycle de 10 séances à La Charité / (total: 30 séances)</p> <p>- bachata: sur La Charite/Loire: 1 cycle de 10 séances</p> <p>- 1 atelier sur la podologie</p> <p>A la fin de chaque cycle, tous les groupes sont rassemblés afin de proposer un représentation en présence de public, et permettre la mise en lumière de tout le travail effectué pendant les séances.</p>	Nevers, La Charité sur Loire

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
VYV3 Bourgogne - Vill'âge Bleu Brinon	VIVRE CHEZ SOI, EN DEPIT DU TEMPS, EN SÉCURITÉ, EN BONNE SANTÉ ET SANS S'ENNUYER	<p>Le projet prévoit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 activité Siel Bleu : séance de gym douce et d'équilibre avec intervenant professeur APA 1 fois par semaine, séance d'une heure. - Une fois par semaine, les habitants se regroupent afin de partager un petit déjeuner au cours duquel tous les thèmes de la vie sont abordés (actualité, échanges avec la médiation de l'accompagnatrice à la vie sociale). Lors d'événements festifs (galette des rois, beignets, anniversaires ...) chacun apporte gourmandises et viennoiseries en fonction de son envie de partager. Le Projet de Vie Sociale et Partagé est construit ou amandé lors de ces temps collectifs - Des sorties culturelles et musicales - Partager des temps entre générations pendant les vacances scolaires L'AVS et les animatrices du Centre Social proposent un support (jeux divers) pour aider les jeunes à intégrer les règles de jeux, favoriser la convivialité, permettre du lien notamment quand il n'y a pas ou plus de grands parents, et pour les aînés, il s'agit pour certains dont la famille est éloignée de retrouver cette sensation de plaisirs partagés entre générations - Séances de musicothérapie avec intervenant musicothérapeute 1 fois par mois, séance d'une heure. 	Brinon sur Beuvron
SISA MAISON DE SANTE AMANDINOISE	La parenthèse	<p>Pour l'année 2024, l'action porte sur une prise en charge en demie-journée.</p> <p>Les patients participeront à plusieurs ateliers sur une demie journée par semaine qui débute à 10h et se termine à 15h. Ils continuent de partager le repas du midi.</p> <p>Ces demies journées ont 2 objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - répondre aux attentes de la personne âgée atteint de déclin cognitif, - permettre à l'aidant de "souffler" pendant cette demie- journée. 	Saint-Amand-en-Puisaye
Soliha Aube Nièvre	Le truck Soliha outil de prévention itinérant	<p>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 2024 à mars 2025, chacune mobilisant deux animateurs.</p>	Nevers, Clamecy, Luzy, La Charité/Loire, Lormes, Château-Chinon, Cosne/Loire, Corbigny, Decize, St Pierre le Moutier, Imphy
Centre Social et Culturel du Pays Corbigeois	Bien vieillir ensemble en Pays Corbigeois	<p>Projet d'animation et de prévention, à l'attention de personnes âgées vivant à leur domicile et leur aidants:</p> <p>Le centre social, à travers son animatrice seniors, a la volonté d'engager une démarche de prévention globale et en matière santé des situations de perte d'autonomie en mettant en place des ateliers de prévention et de loisirs permettant de vivre mieux au domicile. Sa démarche s'inscrit dans un principe de santé communautaire. Le projet fait donc le lien entre les actions "santé" et les actions valorisantes favorisant l'inclusion sociale. Si il s'adresse à tous, il portera une attention particulière à la situation des aidants afin de favoriser leur bien-être moral et de prévenir les problèmes de santé liés à cet exercice épuisant.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prévention globale, maintien du lien social et du risque du rupture -Maintien des facultés physiques, cognitives, sensorielles, motrices et psychiques -Nutrition, diététique, mémoire, sommeil, activités physiques et sportives, prévention des chutes -Repérage, mobilisation et valorisation des aidants et de leurs fragilité avant situation de rupture, accompagnement vers les solutions de répit -Offre de services et d'activité spécifique à la condition des aidants 	Corbigny
Centre Social et Medico-Social du Haut Morvan	Maintenir son corps en alerte (gym douce à modérée) sans se ruiner	<p>Il s'agit de pérenniser les cours de gym, financés l'an dernier en partie par la Conférence des financeurs. Cela aura permis aux bénéficiaires de participer à l'un des 3 cours prodigués par une professionnelle qualifiée en gymnastique volontaire et adaptée.</p> <p>Les cours sont organisés en fonction des capacités physiques des personnes.</p> <p>Le but est de permettre, si le financement est équivalent à descendre à une participation annuelle de 60 €, et si ce dernier est accompagné d'un financement sous CPOM CARSAT de descendre à 20 € annuel.</p> <p>Le croisement des financements, et notamment celui de notre Projet Ptit'Bus qui consiste au ramassage des personnes empêchées à domicile, nous permettrait d'étendre la cible à des personnes GIR 3-4.</p>	Château-Chinon
CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL JACQUES PILLET - CSI	Le Centre Social Intercommunal Jacques Pillet lutte contre l'isolement des personnes retraitées sur son territoire	<p>Le Centre Social Intercommunal Jacques Pillet se mobilise pour lutter contre l'isolement des personnes retraitées sur son territoire en multipliant les offres d'ateliers et d'activités dédiés aux personnes seniors sur l'ensemble de son territoire et en s'appuyant sur des bénévoles seniors dans le pilotage, l'animation et le co-financement de ces activités.</p> <p>Ces ateliers et activités reposent sur des thématiques variées, en fonction des envies et des besoins des participants et en prenant en compte les capacités de chacun tout en les incluant dans du collectif pour rompre et retarder le plus possible leur isolement : sorties à la journée préparées pour et par les seniors, ateliers et temps collectifs, actions solidaires intergénérationnelles, développement du bénévolat et de l'engagement des personnes retraitées, coordination de projets partenariaux de prévention.</p>	Guérigny
IARE Centre Social du Banlay	Saveurs de France	<p>En lien avec le projet "Banlay Fertile" et la tenue d'un atelier cuisine se voulant économique, rapide et équilibré, le projet "Saveurs de France" a pour ambition de faire découvrir et célébrer la richesse culinaire des différentes régions de la France, tout en favorisant le lien social et la citoyenneté de nos adhérents.</p> <p>En mettant en lumière les traditions gastronomiques locales, nous souhaitons promouvoir la diversité culturelle et régionale à travers des expériences culinaires uniques.</p> <p>Ainsi, il sera proposé aux habitants des ateliers de sensibilisation au jardinage, avec l'utilisation d'un composteur, l'entretien d'un jardin et des conseils dispensés pour une alimentation accessible et équilibrée, ainsi que la création d'un livre de cuisine simple.</p> <p>De plus, 5 régions seront sélectionnées afin d'être visitées par notre groupe cuisine afin de découvrir les saveurs de ces régions mais également la visite de monuments historiques ou emblématiques des villes.</p>	Nevers – Banlay

Nom	Titre du projet	Description du projet	Territoire de réalisation
VYV3 Bourgogne - Vill'âge Bleu Nevers	VIVRE CHEZ SOI, EN DEPIT DU TEMPS, EN SÉCURITÉ, EN BONNE SANTÉ ET SANS S'ENNUYER	<p>Le projet prévoit :</p> <ul style="list-style-type: none">- Médiation animale : Stimuler les capacités cognitives, sensorielles et motrices des locataires. Réduire le stress et l'anxiété. Favoriser l'expression des émotions et renforcer le lien social (1 séance par mois - séance de deux heures – 2 groupes).- Sorties cabaret et bowling- Atelier artistique : 1 séance par mois, deux groupes- 1 activité Siel Bleu : séance de gym douce et d'équilibre avec intervenant prof APA (1 fois par semaine, séance d'une heure).- Séances de musicothérapie avec intervenant musicothérapeute.	Nevers
Centre Social de Pouilly	"Seniors, toujours en action"	<p>Le projet consiste à poursuivre le développement du secteur seniors du Centre Social de Pouilly qui intervient sur les 11 communes du territoire. Un programme global d'actions collectives permet aux seniors de rompre avec l'isolement en participant à différents ateliers collectifs tout en favorisant le lien social.</p> <p>Tous les mercredis après-midi, les seniors se retrouvent pour échanger et participer à la construction du programme ou encore s'initier à des activités de création. Ce temps qui se déroule dans la convivialité se clôture toujours par un goûter partagé. Pour faire face au problème lié à la mobilité et permettre aux seniors du territoire de participer aux actions collectives, le Centre Social de Pouilly propose un transport qui va chercher les personnes au domicile. Ce "ConviBus" est également destiné à assurer un transport à la demande pour accompagner les usagers chez les professionnels de santé ou simplement pour aller faire leur courses. Ce service qui fonctionne du lundi au vendredi permet aux seniors transportés de tisser des liens entre eux. Dans le cadre du programme co-construit avec les seniors, des cycles liés au numérique permettant de se familiariser avec l'outil informatique. Les seniors sont sensibiliser aux gestes de premier secours. Les mardis après-midi, les seniors ont la possibilité de participer à une séance de gym douce adaptée. Un groupe de 15 seniors participent à des cours d'anglais, un autre groupe s'initie au théâtre.</p> <p>Une fois par mois est organisée une sortie culturelle : visite, exposition, spectacle à la Maison...</p> <p>Tous les ans, le Centre Social porte une action dans le cadre de la "Semaine Bleue". Durant une semaine, les seniors participent à une série d'actions pluri-générationnelles et culturelles ainsi qu'à des conférences. Cette action est attendue par un grand nombre de personnes. Des ateliers créatifs (pastel, peinture...) sont proposés tous les 15 jours. Un atelier bien être animée par une intervenante de "CAP Bien-être" interviendra à hauteur de 5 séances. Toutes ces actions contribuent au maintien de l'autonomie des personnes et permet également aux seniors de rompre l'isolement auquel ils sont confrontés.</p>	Pouilly-sur-Loire
Espace Socioculturel Coeur du Nivernais	3500 autres	<p>Ce projet s'inscrit sur une pluriannualité. Trois grandes actions viendront conforter la progression du projet, envisagé sur 3 années. - « Regards de seniors » - « Portraits de seniors » - « Être grands parents ».</p> <p>1. L'action « regards de seniors » aura pour objectifs de mettre en avant les compétences, connaissances, expériences et vécus des seniors du territoire, et d'effectuer un travail de mémoire. Un travail fin de repérage sera mis en oeuvre afin d'entrer en contact avec ceux qui ne sont pas connus (en s'appuyant sur les élus, sur les voisins...). Les thématiques de la société seront évoquées avec les seniors sous forme d'interviews (exemple : jardinage, amour, laïcité, actualité...). Une formation autour du podcast sera proposée aux seniors bénévoles, ainsi qu'une formation au collectage avec la Maison du Patrimoine Orale, à destination de l'animatrice en charge du projet et des seniors bénévoles. Des déplacements (sortie) au sein de la MPO sont également envisagés.</p> <p>2. L'action « portraits de seniors » a pour objectif de lutter contre l'isolement, mais permet également de travailler sur la confiance en soi, de valoriser/mettre en avant les seniors tout en explorant des techniques de photographie. La photographie et le collectage sont des outils importants sur cette action. Un photographe professionnel sera contacté pour réaliser des portraits de seniors (mise en scène des seniors : mise en avant de leur vie/personnalité/vécu par le biais de la photographie). S'en suivra un vernissage et une exposition. Nous prévoyons une restitution annuelle autour des nouveaux portraits/regards de seniors réalisés.</p> <p>3. L'action « être grands parents » a pour objectif de promouvoir les interactions intergénérationnelles et entre seniors (lien social). Le rôle du grand parent est essentiel dans notre société. La mise en place de cette action permettra également au grand parent de les aider à prendre leur place et/ou de se faire une idée de la place qu'ils ont au sein de leur propre famille, tout en prenant en compte le regard de ses enfants et petits-enfants. Ces idées/points de vue de la grand-parentalité seront recensés dans un court-métrage ou capsules vidéo. Des ateliers intergénérationnels, et entre pairs (seniors), (1 fois par mois) seront mis en place pour susciter la rencontre, favoriser les échanges, et permettre aux grands parents de profiter de leurs petits enfants (manifestations intergénérationnelles autour des fêtes de l'année, ateliers familles, sorties...).</p> <p>Ce projet permettra d'amener les seniors sur du collectif, en particulier:</p> <ul style="list-style-type: none">- ateliers et sorties diverses tout au long de l'année- les ateliers informatiques que nous souhaitons remettre en place, en formant en interne l'une de nos salariées, suite à la disparition des Conseillers Numériques France Services (forte demande des seniors à ce sujet)	Saint Saulge