

Communes de réalisation	Porteurs	Titre	Description
ACHUN	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi.
ALLIGNY-EN-MORVAN	Centre Social des Grands Lacs du Morvan	Objectif 150	"Objectif 150" peut se résumer ainsi : 150 minutes d'activités par semaine, 150 % de progression ( de sa pratique individuelle / des personnes touchées ), 150 jours d'espérance de vie gagnés en bonne santé. A l'échelle du bassin d'intervention du Centre Social des Grands Lacs du Morvan, ce projet consistera à permettre aux seniors, ou aux personnes en ressentant le besoin, de pratiquer une/des activités physiques ou mentales adaptées à leur situation, leur perception des choses et leurs besoins. Ces activités seront variées : activités aérobies, renforcement musculaire, souplesse équilibre, stimulation cognitive.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique : 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) : activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
CHATEAU-CHINON VILLE	SAAS du Haut Morvan	Bouger ensemble, à petit budget	Il s'agit de cours de gymnastique mis en place dans une logique de prévention de la perte d'autonomie et de promotion du vieillissement actif. Ce dispositif permet aux bénéficiaires de participer à l'un des trois cours proposés, encadrés par une professionnelle qualifiée en gymnastique volontaire et adaptée. Les séances sont conçues pour entretenir la mobilité, l'équilibre, la souplesse et la force musculaire, et sont organisées en fonction des capacités physiques de chacun, afin de garantir une pratique sécurisée et progressive.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
	Comité départemental handisport de la Nièvre	Bien vieillir en Bazois : la Boccia comme vecteur d'autonomie et de lien social	Le projet consiste à mettre en place des séances régulières de Boccia à destination des seniors de 60 ans et plus, sur le territoire du Bazois, en partenariat avec le Centre social du Bazois et la délégation APF 58. La Boccia est une activité physique douce et accessible, pouvant être pratiquée par un large public, y compris par des personnes présentant des limitations physiques. Elle peut se pratiquer assis ou debout et ne nécessite pas de prérequis sportifs. À travers une approche ludique et conviviale, la Boccia permet de travailler de nombreuses compétences essentielles au bien vieillir : coordination, précision du geste, concentration, mémoire, stratégie, motricité fine, tout en favorisant la confiance en soi et le plaisir de pratiquer.
	Centre social du Bazois	Ateliers santé - Parcours de prévention et de bien-être des seniors	Le projet consiste à promouvoir la santé physique et mentale des seniors par le biais d'activités physiques modérées et adaptées ; encourager l'autonomie et l'indépendance des participants grâce à des exercices et des ateliers qui respectent les capacités individuelles et renforcer les liens sociaux en permettant aux seniors de participer à des activités collectives et de se rencontrer. Les activités proposées varient en fonction des besoins et des capacités physiques des participants, telles que la gym douce, la gym à intensité modérée, la remise en forme, l'act-marche, du tao yin et des activités aquagym. Chaque séance est structurée pour permettre une progression graduée des exercices et offrir un soutien personnalisé selon les besoins de chacun.
CHATILLON-EN-BAZOIS	Centre social du Bazois	Le Service Autonomie du Centre Social du Bazois, acteur territorial de la perte d'autonomie et du soutien aux aidants	Il s'agit de développer des actions individuelles tout au long de l'année aux bénéficiaires du SPASAD, à raison d'1 à 2h/mois : marche au domicile, promenade extérieure, accompagnement dans le village voisin, des activités bien être-estime de soi, des activités de lien social, des activités cognitives élaborées avec les bénéficiaires, des activités nutrition (mise en place d'actions autour de la préparation du repas avec les bénéficiaires pour permettre des moments conviviaux et d'échanges afin de redonner l'envie de manger et maintenir les gestes de la vie courante). Il s'agit également d'amener ces personnes à aller vers des actions collectives dont 3 à 4 événements locaux dans l'année.
	ASEPT Bourgogne Franche Comté	Le Parcours Cap Bien-Être	Parcours de prévention en 5 séances pour aborder la thématique du bien-être : - séance 1 : Emotions, bien-être et santé - séance 2 : Gestion du stress - séance 3 : Bien vivre avec soi - séance 4 : Bien vivre avec les autres - séance 5 : Garder le Cap (1 mois après)
MONTSAUCHE-LES-SETTONS	Centre Social des Grands Lacs du Morvan	Objectif 150	"Objectif 150" peut se résumer ainsi : 150 minutes d'activités par semaine, 150 % de progression ( de sa pratique individuelle / des personnes touchées ), 150 jours d'espérance de vie gagnés en bonne santé. A l'échelle du bassin d'intervention du Centre Social des Grands Lacs du Morvan, ce projet consistera à permettre aux seniors, ou aux personnes en ressentant le besoin, de pratiquer une/des activités physiques ou mentales adaptées à leur situation, leur perception des choses et leurs besoins. Ces activités seront variées : activités aérobies, renforcement musculaire, souplesse équilibre, stimulation cognitive.
MOUX-EN-MORVAN	Centre Social des Grands Lacs du Morvan	Objectif 150	"Objectif 150" peut se résumer ainsi : 150 minutes d'activités par semaine, 150 % de progression ( de sa pratique individuelle / des personnes touchées ), 150 jours d'espérance de vie gagnés en bonne santé. A l'échelle du bassin d'intervention du Centre Social des Grands Lacs du Morvan, ce projet consistera à permettre aux seniors, ou aux personnes en ressentant le besoin, de pratiquer une/des activités physiques ou mentales adaptées à leur situation, leur perception des choses et leurs besoins. Ces activités seront variées : activités aérobies, renforcement musculaire, souplesse équilibre, stimulation cognitive.
OUROUX-EN-MORVAN	Centre Social des Grands Lacs du Morvan	Objectif 150	"Objectif 150" peut se résumer ainsi : 150 minutes d'activités par semaine, 150 % de progression ( de sa pratique individuelle / des personnes touchées ), 150 jours d'espérance de vie gagnés en bonne santé. A l'échelle du bassin d'intervention du Centre Social des Grands Lacs du Morvan, ce projet consistera à permettre aux seniors, ou aux personnes en ressentant le besoin, de pratiquer une/des activités physiques ou mentales adaptées à leur situation, leur perception des choses et leurs besoins. Ces activités seront variées : activités aérobies, renforcement musculaire, souplesse équilibre, stimulation cognitive.
TAMNAY-EN-BAZOIS	APF France handicap Délégation de la Nièvre	La caravane de l'aidance	4 dates en avril, juillet, octobre et décembre 2026 sous forme de rencontre collective : rencontre des aidants afin de les aider dans leur cheminement vers l'acceptation de ce rôle en utilisant des outils développés par APF France handicap : utilisation du labyrinthe des aidants, apporter des outils de soutien par le biais du service Repairs Aidants APF France handicap, proposer un accompagnement tout au long de l'année par un acteur de l'association référent aidant( en distanciel ou quelques fois présentiel si besoin).
CLAMECY	Comité de la Nièvre de Handball	Le Handfit	Le projet Handfit Seniors propose un cycle annuel de 30 séances intergénérationnelles d'activité physique adaptée. Le Handfit permet de travailler les échauffements, la coordination, le cardio, la mobilité/l'équilibre et les capacités cognitives.
	SSIAD du Haut Nohain	Mieux voir, mieux vivre, mieux vieillir à domicile	Le SSIAD du Haut Nohain propose des temps collectifs de prévention en santé mentale et en santé visuelle : - deux demi-journées animées par un psychologue qui abordera les apports théoriques sur la santé mentale, la distinction entre stress et trouble anxieux, entre fluctuations émotionnelles et épisode dépressif et une mini-conférence sur les signes, le dépistage et les orientations vers les professionnels de santé adéquats. - deux journées animées par « Les opticiens mobiles » : l'opticien animera durant 1h une action préventive en matière de santé visuelle.
VARZY	EHPAD Les Petites Promenades	Animation d'activité sportive "tricycles à assistance électrique"	4 tricycles afin de proposer une activité sportive deux jours par semaine. Cette activité sera encadrée dans un premier temps par un professionnel extérieur qualifié afin de former les professionnels de la structure et d'instituer un rythme de mise en œuvre. Les tricycles sont de tailles différentes afin de permettre l'accès à tous.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
	Promotion Santé Bourgogne Franche Comté	Cuisine du terroir	Animation d'ateliers de prévention de la dénutrition auprès des seniors. Les thématiques des séances seront : les besoins nutritionnels des seniors, le repérage de la dénutrition, l'enrichissement et l'alimentation plaisir. Construction des fiches aides techniques prédéfinies au cours des différents ateliers. Les seniors, leur entourage et les aides à domicile pourront s'appuyer sur ces fiches pour repérer les signes et prévenir la dénutrition en mettant en place un environnement favorable (enrichissement, manger mains, astuces de repérage). Ces fiches comprendront des espaces de notes.
	Centre social et culturel du Pays Corbigeois	Cap bien-être	Cap bien-être est un projet global accompagnant un parcours d'inclusion et de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus, vivant à domicile : - activité physique régulière et sécurisée (aquagym, randonnée, yoga sur chaise) - ateliers cuisines (nutritionnistes, producteurs locaux, jardin intergénérationnel), - ateliers jeux (expression, stratégie abstraite, concours, raffles), - ateliers bien-être (sophrologie et art thérapie), - activités culturelles (rencontres conviviales, sorties), - ateliers usage du numérique
CORBIGNY	EHPAD Œuvre Hospitalière	Montez, respirez, souriez voire pédalez, la balade commence	Offrir aux résidents des balades à vélo dans les alentours de Corbigny, peut importe leur niveau de dépendance. Ces balades pourront se faire en groupe avec des enfants des établissements scolaires des alentours ou bien avec leur famille. L'objectif de ce projet est de permettre aux résidents de se remémorer des souvenirs, de sentir la sensation de liberté, d'avoir du vent sur le visage, de découvrir des rues inconnues pour certains, d'encourager l'activité physique. Fou rire, encouragements des résidents et sourires sur les visages feront des moments de partage très appréciés de tous (résidents, familles et personnels).
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi

Communes de réalisation	Porteurs	Titre	Description
LORMES	Centre Social Intercommunal des Portes du Morvan	Vivre et Vieillir Ensemble (VIVE)	- mise en place de visites de courtoisie régulières par une équipe de bénévoles ; - séances d'équagym hebdomadaire à Avallon et transport en minibus ; - ateliers intergénérationnels de lecture théâtralisée et de danse ; - ateliers-jeux à l'EHPAD de Lormes ; - ateliers seniors/enfants à l'EHPAD dans leur salle d'activités et leur cuisine partagée ; - initiation à l'utilisation du numérique ; - deux conférences - débats autour du langage utilisé par les jeunes et les moins jeunes.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
COSNE-SUR-LOIRE	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) : activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	EHPAD du Centre Hospitalier de Cosne-Cours-sur-Loire	Vélo connecté pour promouvoir l'activité physique adaptée et prévenir les troubles psycho-comportementaux grâce au voyage virtuel	Le Motomed est un vélo statique thérapeutique qui favorise le maintien de l'autonomie et le Bike Labyrinth est un dispositif de promenade interactive directement relié au Motomed. Ce double dispositif permet d'augmenter considérablement l'aspect ludique tout en motivant l'activité physique et générant du lien social.
	EHPAD du Centre Hospitalier de Cosne-Cours-sur-Loire	Réalité mixte	Projet qui vise à stimuler de manière hebdomadaire la plasticité cérébrale de 10 à 15 résidents de l'EHPAD du CH de Cosne à l'aide d'exergame (casque de réalité mixte : HOLONENS 2) développés par le Laboratoire de recherche et du mouvement de Neveer (en partenariat avec l'Université de Bourgogne). Cette action, constitue une véritable alternative thérapeutique non médicamenteuse et permet de ralentir l'apparition des troubles physiques et cognitifs (pertes d'équilibre et de la mémoire).
DECIZE	Centre Socio-Culturel Les Platanes	Prévenir les risques liés à la perte d'équilibre par une activité physique et une alimentation adaptée	Le projet consiste à développer au cours de l'année 2026 : - un atelier "équilibre" sous forme de cycle à Toury Lurcy et une autre commune ; - des ateliers réguliers de gym à Decize et à St Germain Chassenay ; - des interventions d'une diététicienne/nutritionniste, au sein de nos ateliers cuisine destinés aux seniors ; - le dispositif « passeurs de liens » : visites à domicile organisées par un réseau solidaire de bénévoles.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) : activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	Comité de la Nièvre de Handball	Le Handfit	Le projet Handfit Seniors propose un cycle annuel de 30 séances intergénérationnelles d'activité physique adaptée. Le Handfit permet de travailler les échauffements, la coordination, le cardio, la mobilité/l'équilibre et les capacités cognitives.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
SAINT-GERMAIN-CHASSENAY	Centre Socio-Culturel Les Platanes	Prévenir les risques liés à la perte d'équilibre par une activité physique et une alimentation adaptée	Le projet consiste à développer au cours de l'année 2026 : - un atelier "équilibre" sous forme de cycle à Toury Lurcy et une autre commune ; - des ateliers réguliers de gym à Decize et à St Germain Chassenay ; - des interventions d'une diététicienne/nutritionniste, au sein de nos ateliers cuisine destinés aux seniors ; - les acteurs du collectif de travail ont décidé d'organiser ensemble "une semaine bleue", en octobre, avec plusieurs animations ; - le dispositif « passeurs de liens » : visites à domicile organisées par un réseau solidaire de bénévoles.
SAINTE-LÉGER-DES-VIGNES	Centre social Robert Billoué	Les recettes du lien	Les "recettes du lien" est un projet visant à lutter contre l'isolement des seniors en les impliquant activement dans des activités autour du mieux manger. Le projet s'appuie sur le jardin partagé du centre social, des ateliers cuisine, des repas partagés et des sorties thématiques. Les participants, principalement des seniors isolés ou en risque d'isolement, sont au cœur du projet.
	Centre social de Fourchambault	Rendez-vous bien-être seniors 2026	Le projet Rendez-vous bien-être seniors repose sur une programmation annuelle d'actions collectives, à raison de rendez-vous réguliers tout au long de l'année. En 2026, le projet intègre un fil conducteur spécifique dédié aux aidants familiaux, intitulé : « Un temps pour moi, un temps pour nous ». Les actions prennent des formes variées (ateliers collectifs, tables rondes, sorties, spectacles, théâtre forum, activités ludiques), favorisant l'adhésion des participants et une approche globale de la prévention. Le projet repose sur une forte mobilisation des partenaires locaux, permettant aux seniors de rencontrer des acteurs qu'ils pourront solliciter dans leur parcours de vie.
	Centre social de Fourchambault	L'activité physique dans tous ses états	Le centre social propose : 1. des séances d'activités physiques adaptées 2. des balades à vélo 3. des randonnées en Bords de Loire 4. des cours de danses traditionnelles 5. des ateliers jardinage 6. des sorties
	Santé droit pour tous	Retarder la dépendance et la perte d'autonomie chez les personnes de 60 ans et plus	L'objectif est de repérer les personnes fragiles, dépendantes ou à risque de dépendances sur le canton de Fourchambault et à Varennes Vauzelles pour les personnes âgées de 60 ans et plus en ALD. Ce repérage est ciblé particulièrement chez des personnes isolées avec un risque de chute et/ou l'apparition de trouble cognitif. A la suite du repérage nous leur proposons des ateliers d'activités physiques adaptées et ateliers mémoire. Ces ateliers sont collectifs ce qui permettent aux personnes de recréer un lien social. Un suivi régulier de la personne âgée est réalisé grâce à une évaluation qualitative tout au long de leur participation .
FOURCHAMBAULT	Promotion Santé Bourgogne Franche Comté	Cuisine du terroir	Animation d'ateliers de prévention de la dénutrition auprès des seniors. Les thématiques des séances seront : les besoins nutritionnels des seniors, le repérage de la dénutrition, l'enrichissement et l'alimentation plaisir. Construction des fiches aides techniques pré-définies au cours des différents ateliers. Les seniors, leur entourage et les aides à domicile pourront s'appuyer sur ces fiches pour repérer les signes et prévenir la dénutrition en mettant en place un environnement favorable (enrichissement, manger mains, astuces de repérage). Ces fiches comprendront des espaces de notes.
	MSA Bourgogne Franche Comté	Escrimez-vous en EHPAD	L'action se décompose en 12 séances hebdomadaires de 1h pour un groupe de 8 personnes maximum. Les séances sont réalisées au sein des établissements en collaboration avec l'équipe soignante ou d'animation. Le cycle de séances s'oriente autour de 3 axes : escrime gestuelle, escrime musicale, escrime peinture. Le contenu méthodologique a été réalisé par la fédération française d'escrime.
	ASEPT Bourgogne Franche Comté	Le Parcours Cap Bien-Être	Parcours de prévention en 5 séances pour aborder la thématique du bien-être : - séance 1 : Emotions, bien-être et santé - séance 2 : Gestion du stress - séance 3 : Bien vivre avec soi - séance 4 : Bien vivre avec les autres - séance 5 : Garder le Cap (1 mois après)
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
GARCHIZY	Santé droit pour tous	Retarder la dépendance et la perte d'autonomie chez les personnes de 60 ans et plus	L'objectif est de repérer les personnes fragiles, dépendantes ou à risque de dépendances sur le canton de Fourchambault et à Varennes Vauzelles pour les personnes âgées de 60 ans et plus en ALD. Ce repérage est ciblé particulièrement chez des personnes isolées avec un risque de chute et/ou l'apparition de trouble cognitif. A la suite du repérage nous leur proposons des ateliers d'activités physiques adaptées et ateliers mémoire. Ces ateliers sont collectifs ce qui permettent aux personnes de recréer un lien social. Un suivi régulier de la personne âgée est réalisé grâce à une évaluation qualitative tout au long de leur participation .
MARZY	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Faire découvrir et pratiquer des activités physiques adaptées, des activités sport-santé, et autres activités dans une ambiance conviviale	Activités physiques, culturelles et artistiques (théâtre, danse thérapie et de bachata). Initiations sport-santé: escalade-santé, rugby-santé, golf-santé, basket-santé, hand-santé, foot-santé, canoë-santé, tennis-santé. Jeu de piste Nutrition-Sommeil-Santé en 2 étapes : La première étape se présentera sous forme d'ateliers (l'équilibre alimentaire, le sommeil, l'activité physique, le patrimoine local, comment lire une carte en orientation). La deuxième étape du projet est un jeu de piste par groupe pour trouver les balises et sous chaque balise, des questions seront posées en lien avec les ateliers de la première étape.
GUERIGNY	Centre Social Intercommunal Jacques Pillet	La santé passe par l'assiette et le mouvement	Le projet de 2026 est de continuer les ateliers cuisine pour répondre à la demande grandissante des seniors. Afin de rayonner sur tout le territoire, nous souhaitons mettre en place dans les salles de fêtes un restaurant pédagogique fait par et pour les seniors. En parallèle, nous allons continuer à mettre en place des ateliers de gym douce, marche tranquille, des ateliers de jardinage, ainsi qu'un baptême d'apiculture avec l'installation d'une ruche, des ateliers de prévention (chutes, nutrition, équilibre) mais aussi des ateliers bien-être.
POISEUX	Centre Social Intercommunal Jacques Pillet	La santé passe par l'assiette et le mouvement	Le projet de 2026 est de continuer les ateliers cuisine pour répondre à la demande grandissante des seniors. Afin de rayonner sur tout le territoire, nous souhaitons mettre en place dans les salles de fêtes un restaurant pédagogique fait par et pour les seniors. En parallèle, nous allons continuer à mettre en place des ateliers de gym douce, marche tranquille, des ateliers de jardinage, ainsi qu'un baptême d'apiculture avec l'installation d'une ruche, des ateliers de prévention (chutes, nutrition, équilibre) mais aussi des ateliers bien-être.

Communes de réalisation	Porteurs	Titre	Description
SAINT-BENIN-D'AZY	ADESS 58	EHPAD/ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
SAINT-MARTIN-D'HEUILLE	Centre Social Intercommunal Jacques Pillet	La santé passe par l'assiette et le mouvement	Le projet de 2026 est de continuer les ateliers cuisine pour répondre à la demande grandissante des seniors. Afin de rayonner sur tout le territoire, nous souhaitons mettre en place dans les salles de fêtes un restaurant pédagogique fait par et pour les seniors. En parallèle, nous allons continuer à mettre en place des ateliers de gym douce, marche tranquille, des ateliers de jardinage, ainsi qu'un baptême d'apiculture avec l'installation d'une ruche, des ateliers de préventions (chutes, nutrition, équilibre) mais aussi des ateliers bien-être.
SAINT-SAULGE	Promotion Santé Bourgogne Franche Comté	Cuisine du terroir	Animation d'ateliers de prévention de la dénutrition auprès des seniors. Les thématiques des séances seront : les besoins nutritionnels des seniors, le repérage de la dénutrition, l'enrichissement et l'alimentation plaisir. Construction des fiches aides techniques pré-définies au cours des différents ateliers. Les seniors, leur entourage et les aides à domicile pourront s'appuyer sur ces fiches pour repérer les signes et prévenir la dénutrition en mettant en place un environnement favorable (enrichissement, manger mains, astuces de repérage). Ces fiches comprendront des espaces de notes.
	Espace socioculturel Cœur du Nivernais	Programme territorial de prévention du vieillissement en bonne santé	Les actions proposées : - ateliers cuisine et nutrition, - ateliers mémoire animés par un senior bénévole ; - ateliers de marche animés par deux seniors bénévoles ; - activités de bien-être et de prévention (taïso, sophrologie, éveil corporel, Pilates, yoga) ; - ateliers créatifs (réalisation de cartes et objets destinés aux bénéficiaires du service de portage de repas) ; - ateliers numériques favorisant l'autonomie et l'accès aux droits ; - accompagnement à l'habitat et au cadre de vie, - accès aux droits via la France Services, - organisation de navettes afin de lever les freins à la mobilité et favoriser la participation aux actions collectives.
SAINT-SAULGE	Espace socioculturel Cœur du Nivernais	Bienvenue chez moi	Il s'agit de développer un dispositif de prévention et de lutte contre l'isolement qui s'adresse aux personnes de 60 et +. L'objectif est de créer un réseau de bénévoles locaux, formés et accompagnés, pour intervenir directement auprès des bénéficiaires et leur proposer des activités adaptées à leurs besoins et envies. Les actions mises en place pourront prendre les formes suivantes : • Assurer une présence régulière et bienveillante auprès des seniors et des personnes vulnérables. • Favoriser les rencontres et les échanges afin de maintenir et renforcer le lien social. • Organiser des activités variées (discussions, jeux, accompagnement pour sortir, etc.) et encourager progressivement la participation à des événements collectifs.
URZY	ADESS 58	EHPAD/ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
	Centre Social Intercommunal Jacques Pillet	La santé passe par l'assiette et le mouvement	Le projet de 2026 est de continuer les ateliers cuisine pour répondre à la demande grandissante des seniors. Afin de rayonner sur tout le territoire, nous souhaitons mettre en place dans les salles de fêtes un restaurant pédagogique fait par et pour les seniors. En parallèle, nous allons continuer à mettre en place des ateliers de gym douce, marche tranquille, des ateliers de jardinage, ainsi qu'un baptême d'apiculture avec l'installation d'une ruche, des ateliers de préventions (chutes, nutrition, équilibre) mais aussi des ateliers bien-être.
IMPHY	Espace Roger Gribet– Centre socioculturel d'Imphy	Part'âges	Le projet consiste à développer au cours de l'année 2026 : - des ateliers de Bien-être & Sophrologie, - des ateliers "gestion du stress" accessibles à tous, - des ateliers photo, - l'ouverture d'un café solidaire mensuel, - des ateliers créatifs, - des ateliers jeux avec l'EHPAD Pierre Bérégovoy, - le repérage de seniors isolés par nos seniors ambassadeurs, - des activités physiques : gym douce, balade rando, - des ateliers culinaires+ repas partagé, - des ateliers mémoire, - des ateliers dessin, - des sorties culturelles ponctuelles.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) : activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	Comité de la Nièvre de Handball	Le Handfit	Le projet Handfit Seniors propose un cycle annuel de 30 séances intergénérationnelles d'activité physique adaptée. Le Handfit permet de travailler les échauffements, la coordination, le cardio, la mobilité/l'équilibre et les capacités cognitives.
LA MACHINE	ADESS 58	EHPAD/ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
	Centre socioculturel Les Abeilles	Des aînés actifs pour rester en forme et éviter l'isolement	Le centre social propose : - 1 atelier marche, 2 ateliers gym, 1 atelier fitness, 1 atelier yoga - 1 atelier dessin, 1 atelier loisirs créatifs, 1 atelier osier, - 1 atelier cours d'anglais - 3 ou 4 sorties à la journée - 1 ateliers Bons jours nutrition ou à défaut quelques séances avec la nutritionniste - 20 à 24 navettes à l'Épicerie Solidaire
LA MACHINE	Centre socioculturel Les Abeilles	PARLOTTE ET COMPAGNIE, vecteur de liens sociaux	Il s'agit de développer un dispositif de prévention et de lutte contre l'isolement qui s'adresse aux personnes de 60 et +. L'objectif est de créer un réseau de bénévoles locaux, formés et accompagnés, pour intervenir directement auprès des bénéficiaires et leur proposer des activités adaptées à leurs besoins et envies. Les actions mises en place pourront prendre les formes suivantes : • Assurer une présence régulière et bienveillante auprès des seniors et des personnes vulnérables. • Favoriser les rencontres et les échanges afin de maintenir et renforcer le lien social. • Organiser des activités variées (discussions, jeux, accompagnement pour sortir, etc.) et encourager progressivement la participation à des événements collectifs.
LA CHARITE-SUR-LOIRE	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Faire découvrir et pratiquer des activités physiques adaptées, des activités sport-santé, et autres activités dans une ambiance conviviale	Activités physiques, culturelles et artistiques (théâtre, danse thérapie et de bachata). Initiations sport-santé: escalade-santé, rugby-santé, golf-santé, basket-santé, hand-santé, foot-santé, canoë-santé, tennis-santé. Jeu de piste Nutrition-Sommeil-Santé en 2 étapes : La première étape se présentera sous forme d'ateliers (l'équilibre alimentaire, le sommeil, l'activité physique, le patrimoine local, comment lire une carte en orientation). La deuxième étape du projet est un jeu de piste par groupe pour trouver les balises et sous chaque balise, des questions seront posées en lien avec les ateliers de la première étape.
	Comité de la Nièvre de Handball	Le Handfit	Le projet Handfit Seniors propose un cycle annuel de 30 séances intergénérationnelles d'activité physique adaptée. Le Handfit permet de travailler les échauffements, la coordination, le cardio, la mobilité/l'équilibre et les capacités cognitives.
	Espace Socio-Culturel La Pépinière	Des histoires pour bien vieillir et bien grandir	Le projet repose sur la création d'un groupe de « mamies lectrices » bénévoles, impliquées dans des temps de lecture à voix haute et de transmission auprès des enfants accueillis en accueils de loisirs, crèche et Relais Petite Enfance (RPE) du territoire des Bertranges. Il est complété par quatre visites culturelles collectives, conçues comme des temps de stimulation cognitive, de socialisation et d'ouverture culturelle, venant nourrir les actions de lecture et la création d'histoires intergénérationnelles.
	EHPAD du Cosac	Gagner en mobilité, perdre en risques	Le projet vise à maintenir l'autonomie des personnes âgées en combinant activité physique adaptée, prévention des chutes et renforcement du lien social en s'appuyant sur la création d'un parcours de santé. Les séances, menées en environnement naturel favorisent l'exposition à la lumière, la mobilisation corporelle et la stimulation sensorielle. Une équipe pluridisciplinaire propose des activités collectives et individuelles, adaptées aux capacités de chacun.
PREMERY	EHPAD du Cosac	Se servir de l'escrime pour favoriser le capital santé, diminuer les chutes	Séances d'escrime adapté pour les résidents de l'EHPAD. Les cours peuvent être ouverts à des personnes extérieures.
	ADESS 58	EHPAD/ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
PREMERY	Comité de la Nièvre de Handball	Le Handfit	Le projet Handfit Seniors propose un cycle annuel de 30 séances intergénérationnelles d'activité physique adaptée. Le Handfit permet de travailler les échauffements, la coordination, le cardio, la mobilité/l'équilibre et les capacités cognitives.
	Petits Frères des Pauvres	Améliorer le quotidien des aînés isolés fréquentant le petit café de Premery pour réduire leur perte d'autonomie et améliorer leur santé	Profiter de l'accueil hebdomadaire mis en place pour les plus de 50 ans isolés sur Premery et les communes environnantes du canton de Premery par les Petits Frères des Pauvres pour proposer des activités visant à améliorer le quotidien, l'état de vie du public accueilli. Répondre aux demandes des aînés isolés (trois thématiques retenues par les aînés : se mettre en mouvement, faire fonctionner sa mémoire et adapter son logement).

Communes de réalisation	Porteurs	Titre	Description
PRÉMEY	Centre Socioculturel Intercommunal Pierre Melot de – Prémery Secteur senior	Secteur seniors : valoriser l'impact social sur le territoire	Le centre social propose : - un atelier gym à raison d'une fois par semaine, - un atelier pilate à raison d'une fois par semaine, - un atelier mémoire, - « Discutage » : des temps d'échange/ temps de construction de projets avec les seniors à raison d'une fois par semaine pour développer d'autres ateliers sur la thématique du bien-être.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livres des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
CERCY-LA-TOUR	EHPAD Château Morlon	Maintenir le capital santé et le lien social	1. Prévention des risques de chutes 2. Prévention des risques bucco-dentaire 3. Bien-être et santé mentale des résidents 4. Musicothérapie 5. Méditation animale 6. L'hortithérapie 7. Lutte contre l'isolement
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livres des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
FOURS	Centre Social Entre Loire et Morvan	École du Sport Seniors – Prévention et maintien de l'autonomie	Le Centre Social Entre Loire et Morvan souhaite mettre en place le projet « École du Sport Seniors », destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus, vivant à domicile. L'« École du Sport Seniors » propose un parcours d'activités physiques adaptées, progressives et sécurisées, encadrées par des professionnels qualifiés. En complément des séances sportives, le projet intègre des actions de prévention et de bien-être portant notamment sur l'alimentation, la préparation à l'effort et la récupération. Ces temps seront animés par des intervenants spécialisés et contribueront à une approche globale de la santé, en soutien de l'autonomie au quotidien. Le projet est conçu de manière inclusive et participative.
	Centre Social Entre Loire et Morvan	Animation à Domicile "Petits pas, grands liens"	Il s'agit de développer un dispositif de prévention et de lutte contre l'isolement qui s'adresse aux personnes de 60 et +. L'objectif est de créer un réseau de bénévoles locaux, formés et accompagnés, pour intervenir directement auprès des bénéficiaires et leur proposer des activités adaptées à leurs besoins et envies. Les actions mises en place pourront prendre les formes suivantes : • Assurer une présence régulière et bienveillante auprès des seniors et des personnes vulnérables. • Favoriser les rencontres et les échanges afin de maintenir et renforcer le lien social. • Organiser des activités variées (discussions, jeux, accompagnement pour sortir, etc.) et encourager progressivement la participation à des événements collectifs.
LUZY	Terres nourricières et solidaires en sud Morvan	Saveurs	Nous souhaitons permettre à nos aînés la mise en récit de leurs souvenirs et connaissances alimentaires. Les interviews seront réalisées, entre septembre puis 4 ateliers sont prévus sur octobre et novembre : 1) Atelier de sensibilisation aux références nutritionnelles pour senior. 2) Ateliers de réflexion (apports nutritionnels, problématiques santé liées à l'alimentation, bien-manger petit budget). 3) Atelier co-création de menus journaliers + séance pédagogique de sport adapté (livrable = un livret de recettes) 4) Atelier en cuisine de recettes du livret : santé senior/ petit budget (avec des ingrédients locaux, locaux et bio). Tous les ateliers seront réalisés en partenariat avec la plateforme de répit du département sur les temps de la halte de répit de Luzy. Enfin le projet se conclura par un événement de Noël gourmand, pédagogique et solidaire.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) : activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	Centre Social et Culturel de Luzy	Bien vivre sa retraite au pays Luzyois	Le centre social propose des actions de prévention en direction des seniors comme : - la gym douce - la piscine - la pétanque - la marche adaptée - des ateliers sur diverses thématiques comme la nutrition, les gestes de premiers secours, etc.
MILLAY	EHPAD Bernard De Laplanche	Passerelle Vitalité : pour un bien-vieillir actif et partagé	La Passerelle Vitalité sera équipée d'un parcours de santé en intérieur spécifiquement adapté aux personnes âgées, permettant un travail progressif et sécurisé des capacités physiques et fonctionnelles. Ces équipements permettront la réalisation d'exercices variés, tels que : - des exercices de traction et de renforcement musculaire progressif - des exercices de transferts et de ré-entraînement à l'effort - des exercices de rééducation et de mobilisation des membres supérieurs - des activités de coordination motrice globale et fine. Ce parcours sera ouvert aux personnes âgées extérieures à l'EHPAD.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livres des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
MOULINS-ENGLBERT	Service Autonomie à Domicile du Centre Social de Moulins-Engilbert	Des soins de prévention intégrés au sein du Service Autonomie à Domicile	Le projet vise à la mise en place d'actions de prévention individuelles et collectives par les différents services du Centre Social en direction des seniors. Les actions de prévention individuelles sont réalisées par les aides à domicile et les aides soignantes (stimulation de la mémoire, prévention des chutes, maintien du lien social, lutte contre la dénutrition, prévention de la déshydratation lors des périodes les plus à risque). Des actions de prévention collective visant à favoriser le maintien du lien social ou l'activité physique peuvent également être mises en place, avec un transport et un accompagnement à la mobilité si besoin.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livres des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
NEVERS	Centre Socioculturel de la Baratte	Papilles et Racines – Seniors actifs et autonomes	Axe 1 – Activité physique adaptée Des séances de gymnastique douce et sports doux seront proposées deux fois par semaine au Centre Socioculturel de la Baratte. Axe 2 – Alimentation, nutrition et jardins partagés (atelier culinaire autour de deux grandes thématiques complémentaires : « Les Cultures de la Baratte » et « Les Apprentis Marmittons »). Axe 3 – Culture, mobilité et ouverture sociale (théâtre, cinéma, spectacles). Axe 4 – Mémoire du quartier et santé psychosociale Un travail collectif de création d'une exposition "Regards de seniors sur leur quartier" sera mené tout au long de l'année.
	Centre Socioculturel de la Baratte	Un Lien pour Tous -Solidaires avec nos Aînés	Il s'agit de développer un dispositif de prévention et de lutte contre l'isolement qui s'adresse aux personnes de 60 et +. L'objectif est de créer un réseau de bénévoles locaux, formés et accompagnés, pour intervenir directement auprès des bénéficiaires et leur proposer des activités adaptées à leurs besoins et envies. Les actions mises en place pourront prendre les formes suivantes : • Assurer une présence régulière et bienveillante auprès des seniors et des personnes vulnérables. • Favoriser les rencontres et les échanges afin de maintenir et renforcer le lien social. • Organiser des activités variées (discussions, jeux, accompagnement pour sortir, etc.) et encourager progressivement la participation à des événements collectifs.
	Dojo Nivernais	Taiso Senior & Taiso Santé	Le Dojo Nivernais développe des actions d'activité physique adaptée à destination des seniors, par le biais de cours de Taiso Senior et Taiso Santé. Ces activités douces, inspirées des arts martiaux, sont encadrées par des enseignants diplômés et spécialement formés aux publics fragiles. Elles ont pour objectif de maintenir l'autonomie des personnes âgées, prévenir la perte d'équilibre, réduire les risques de chute, favoriser la mobilité, renforcer la confiance en soi et maintenir un lien social régulier.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Faire découvrir et pratiquer des activités physiques adaptées, des activités sport-santé, et autres activités dans une ambiance conviviale	Activités physiques, culturelles et artistiques (théâtre, danse, thérapie et de bachata). Initiations sport-santé : escalade-santé, rugby-santé, golf-santé, basket-santé, hand-santé, foot-santé, canoë-santé, tennis-santé. Jeu de piste Nutrition-Sommeil-Santé en 2 étapes : La première étape se présentera sous forme d'ateliers (l'équilibre alimentaire, le sommeil, l'activité physique, le patrimoine local), comment lire une carte en orientation). La deuxième étape du projet est un jeu de piste par groupe pour trouver les balises et sous chaque balise, des questions seront posées en lien avec les ateliers de la première étape.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) : activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	Centre social Accords de Loire	Faire Compagnie - Bords de Loire	Le dispositif Faire Compagnie s'inscrit comme un véritable réseau social de proximité au cœur du quartier des Bords de Loire. Il rassemble des bénévoles engagés souhaitant prendre part à la vie locale et créer un environnement chaleureux, solidaire et vivant. L'objectif n'est pas simplement d'aider, mais de permettre à chacun notamment aux personnes âgées les plus isolées de rester acteur de sa vie, reconnu, entouré, relié aux autres. Ce réseau s'appuie sur une dynamique d'échange équilibrée : chaque habitant peut à la fois offrir et recevoir, selon ses compétences, ses capacités ou ses envies.
Centre social Vertpré	Ensemble pour bien vieillir	Notre projet vise à développer des temps spécifiquement dédiés aux seniors et aux personnes en situation de handicap, à travers la mise en place de journées et d'activités régulières : atelier jeux, atelier marche/balades, pratique d'une activité physique douce, atelier jardinage, sensibilisation à une alimentation équilibrée, à la consommation de produits de saison et au respect de l'environnement. Le Centre social déploie une journée événementielle d'envergure dédiée au bien vieillir, pensée comme un rendez-vous fédérateur à l'échelle du quartier.	

Communes de réalisation	Porteurs	Titre	Description
NEVERS	SIEL BLEU	Activités physiques adaptée pour personne atteinte de la maladie de Parkinson et leurs aidants	Mise en place d'action collective d'activités physiques adaptées auprès des personnes atteintes de la maladie de Parkinson et de leurs aidants. Les activités auront lieu à raison d'une heure par semaine pour les aidés. Une séance par mois sera ouverte à tous afin de pratiquer tous ensemble (aidants comme aidés) et de proposer des temps d'échange/d'activité plus ludiques.
	Espace socioculturel du Grand Ouest	Cité seniors	Le projet Cité Seniors se décline en trois actions complémentaires visant à favoriser le maintien de l'autonomie, le bien vieillir et le lien social des personnes de 60 ans et plus : - L'action « Aidants » : café des aidants mensuel, ateliers thématiques, mise en place d'animations douces. - L'action « Connexion 60+ » : ateliers "Je prends en main mon smartphone/tablette", permanences "Aide aux démarches en ligne", projet intergénérationnel "tuteurs numériques" des seniors. - L'action « Seniors en mouvement » : ateliers d'activité physique adaptée (gym douce, Tai-chi, ou ateliers d'équilibre, animés), ateliers cuisine, séances de prévention des chutes à domicile et en extérieur.
	APF France handicap Délégation de la Nièvre	Bien dans son corps, bien dans sa tête, mieux dans sa vie	Le projet consiste à proposer à nos adhérents : - des séances de gym douce et de boccia hebdomadaires La gym douce et la boccia ont des bienfaits incontestés : stimuler la souplesse, renforcer les muscles. Elles préviennent aussi l'ostéoporose, et améliorent l'équilibre. La pétanque adaptée (Boccia) quant à elle développe la précision musculaire du haut du corps. - des séances de bien-être relaxation-autohypnose. La sophrologie permet d'harmoniser le mental avec le physique.
	Centre Social du Banlay	Bouger pour bien vieillir	En complément des activités sportives proposées, le projet prévoit l'organisation d'ateliers cuisine visant à sensibiliser les participants à l'équilibre alimentaire. Ces ateliers permettront de transmettre des repères nutritionnels adaptés, de favoriser de bonnes pratiques alimentaires et de renforcer le lien entre alimentation saine et maintien de l'autonomie. A la demande de nos seniors, le thème de ces ateliers sera la multiculturalité. Au-delà de l'aspect culinaire, ces ateliers favorisent les échanges interculturels, la valorisation des savoir-faire et des identités, le vivre-ensemble et l'ouverture à la diversité.
	Comité départemental de Canoë Kayak de la Nièvre	Pagayons ensemble pour notre autonomie	Il s'agit d'une activité de Canoë Kayak ouverte aux seniors nivernais qui consiste en : - 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".
	EHPAD Marion de Givry	Activité Physique Adaptée	Depuis maintenant 3 ans, la Résidence Marion de Givry déploie un programme d'activité physique adaptée à destination de ses résidents. Pour coller au plus près des besoins de nos résidents, le professeur d'activité physique adaptée met en place des séances individuelles et collectives. Les ateliers individuels permettent de travailler avec les résidents sur des objectifs spécifiques pour lesquels un atelier collectif ne serait que partiellement adapté. Les ateliers collectifs seront à destination de groupes de résidents homogènes.
	EHPAD Daniel Benoist	Stimuler les capacités cognitives, motrices et relationnelles des Résidents	Notre organisation proposée se définit comme telle : - Sophrologie : 2 séances par mois en petits groupes, - Musicothérapie : 1 séance par mois, se déroulant à l'accueil avec tout habitant qui le souhaite. - Réalité virtuelle avec une société spécialisée dans l'escape game et jeux de réalité virtuelle. - Taverne : nous proposons de programmer une à deux séances par semaine sur la taverne à l'ensemble de nos résidents.
ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi	
COULANGES-LÈS-NEVERS	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) ; activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Faire découvrir et pratiquer des activités physiques adaptées, des activités sport-santé, et autres activités dans une ambiance conviviale	Activités physiques, culturelles et artistiques (théâtre, danse thérapie et de bachata). Initiations sport-santé: escalade-santé, rugby-santé, golf-santé, basket-santé, hand-santé, foot-santé, canoë-santé, tennis-santé. Jeu de piste Nutrition-Sommeil-Santé en 2 étapes : La première étape se présentera sous forme d'ateliers (l'équilibre alimentaire, le sommeil, l'activité physique, le patrimoine local, comment lire une carte en orientation). La deuxième étape du projet est un jeu de piste par groupe pour trouver les balises et sous chaque balise, des questions seront posées en lien avec les ateliers de la première étape.
MAGNY-COURS	MSA Bourgogne Franche Comté	Escrimez-vous en EHPAD	L'action se décompose en 12 séances hebdomadaires de 1h pour un groupe de 8 personnes maximum. Les séances sont réalisées au sein des établissements en collaboration avec l'équipe soignante ou d'animation. Le cycle de séances s'oriente autour de 3 axes : escrime gestuelle, escrime musicale, escrime peinture. Le contenu méthodologique a été réalisé par la fédération française d'escrime.
	ASEPT Bourgogne Franche Comté	Le Parcours Cap Bien-Être	Parcours de prévention en 5 séances pour aborder la thématique du bien-être : - séance 1 : Emotions, bien-être et santé - séance 2 : Gestion du stress - séance 3 : Bien vivre avec soi - séance 4 : Bien vivre avec les autres - séance 5 : Garder le Cap (1 mois après)
BOUHY	MSP Amandinoise	La parenthèse	Intervention de l'ergothérapeute tous les mardis matin, les patients participent à divers ateliers de 10h à 15h. Ils partagent le repas du midi ce qui permet aux patients solitaires d'être accompagnés le temps d'un repas. Les 2 objectifs de cette action sont : répondre aux attentes de la personne âgée atteinte de déclin cognitif et permettre à l'aidant de "souffler" le temps de cette demi-journée. Intervention de la psychologue, les premiers mardis de chaque mois, afin d'animer le groupe de parole du soutien aux aidants.
CHÂTEAUNEUF-VAL-DE-BARGIS	APF France handicap Délégation de la Nièvre	La caravane de l'aidance	4 dates en avril, juillet, octobre et décembre 2026 sous forme de rencontre collective : rencontre des aidants afin de les aider dans leur cheminement vers l'acceptation de ce rôle en utilisant des outils développés par APF France handicap : utilisation du labyrinthe des aidants, apport de des outils de soutien par le biais du service RePairs Aidants APF France handicap, proposer un accompagnement tout au long de l'année par un acteur de l'association référent aidant( en distanciel ou quelques fois présentiel si besoin).
DONZY	Centre Social du Donziais	Ensemble: bien dans son corps et dans sa tête!	"Encourager et favoriser le développement du lien social et intergénérationnel" : - consolider et le développer les activités en faveur des seniors. - faciliter la participation des seniors et les rendre acteurs. - proposer une réponse aux préoccupations locales liées au vieillissement de la population. - faciliter et encourager les solidarités entre pairs et entre les générations. Nous proposerons plusieurs actions qui se déclineront progressivement sur 3 ans afin de respecter le rythme des seniors et des apprentissages, de prendre le temps nécessaire d'aller-vers, de poursuivre l'évolution de leur participation par étapes et de consolider le maillage territorial local.
	Centre Social du Donziais	Prévenir à domicile et accompagner le réseau bénévole	Il s'agit de développer un dispositif de prévention et de lutte contre l'isolement qui s'adresse aux personnes de 60 et +. L'objectif est de créer un réseau de bénévoles locaux, formés et accompagnés, pour intervenir directement auprès des bénéficiaires et leur proposer des activités adaptées à leurs besoins et envies. Les actions mises en place pourront prendre les formes suivantes : - assurer une présence régulière et bienveillante auprès des seniors et des personnes vulnérables. - favoriser les rencontres et les échanges afin de maintenir et renforcer le lien social. - organiser des activités variées (discussions, jeux, accompagnement pour sortir, etc.) et encourager progressivement la participation à des événements collectifs.
	ASEPT Bourgogne Franche Comté	Le Parcours Cap Bien-Être	Parcours de prévention en 5 séances pour aborder la thématique du bien-être : - séance 1 : Emotions, bien-être et santé - séance 2 : Gestion du stress - séance 3 : Bien vivre avec soi - séance 4 : Bien vivre avec les autres - séance 5 : Garder le Cap (1 mois après)
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
POUILLY-SUR-LOIRE	Centre Social de Pouilly	Au domicile, prenons soin de nos aînés	Il s'agit de développer un dispositif de prévention et de lutte contre l'isolement qui s'adresse aux personnes de 60 et +. L'objectif est de créer un réseau de bénévoles locaux, formés et accompagnés, pour intervenir directement auprès des bénéficiaires et leur proposer des activités adaptées à leurs besoins et envies. Les actions mises en place pourront prendre les formes suivantes : • Assurer une présence régulière et bienveillante auprès des seniors et des personnes vulnérables. • Favoriser les rencontres et les échanges afin de maintenir et renforcer le lien social. • Organiser des activités variées (discussions, jeux, accompagnement pour sortir, etc.) et encourager progressivement la participation à des événements collectifs.
	Centre Social de Pouilly	Génération seniors, une vraie ressource !	Le centre social propose une offre d'ateliers, d'activités et de sorties dédiés aux seniors portant sur diverses thématiques : lien social, théâtre, activité physique, bien-être et estime de soi, médiation numérique etc.
SAINT-AMAND-EN-PUISAYE	SSIAD du Haut Nohain	Mieux voir, mieux vivre, mieux vieillir à domicile	Le SSIAD du Haut Nohain propose des temps collectifs de prévention en santé mentale et en santé visuelle : - deux demi-journées animées par un psychologue qui exerce sur le territoire. Il s'agit d'aborder les apports théoriques sur la santé mentale, la distinction entre stress et trouble anxieux, entre fluctuations émotionnelles et épisode dépressif. - deux journées animées par « Les opticiens mobiles » : l'opticien animera une action de sensibilisation et d'information.
	MSP Amandinoise	La parenthèse	Intervention de l'ergothérapeute tous les mardis matin, les patients participent à divers ateliers de 10h à 15h. Ils partagent le repas du midi ce qui permet aux patients solitaires d'être accompagnés le temps d'un repas. Les 2 objectifs de cette action sont : répondre aux attentes de la personne âgée atteinte de déclin cognitif et permettre à l'aidant de "souffler" le temps de cette demi-journée. Intervention de la psychologue, les premiers mardis de chaque mois, afin d'animer le groupe de parole du soutien aux aidants.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi

Communes de réalisation	Porteurs	Titre	Description
DORNES	APF France handicap Délégation de la Nièvre	La caravane de l'aidance	4 dates en avril, juillet, octobre et décembre 2026 sous forme de rencontre collective : rencontre des aidants afin de les aider dans leur cheminement vers l'acceptation de ce rôle en utilisant des outils développés par APF France handicap : utilisation du labyrinthe des aidants, apporter des outils de soutien par le biais du service RePairs Aidants APF France handicap, proposer un accompagnement tout au long de l'année par un acteur de l'association référent aidant( en distanciel ou quelques fois présentiel si besoin).
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
SAINT-PIERRE-LE-MOUTIER	Résédia, Maison Sport-Santé 58	Le programme passerelle	Le programme passerelle au sein de la Maison Sport Santé Résédia, est une étape de transition avant l'intégration vers une association sportive ou autre établissement proposant de l'activité physique, pour un public ne pouvant intégrer immédiatement celle-ci. Le programme se déroule de la manière suivante : un entretien individuel en début et fin de cycle avec évaluation de la condition physique ; 15 séances collectives de pratique (1 séance hebdomadaire) ; activité de remise en mouvement ; sensibilisation à l'importance de bouger au quotidien et sur le long terme ; un accompagnement et une orientation vers des structures proposant de l'activité physique.
	Espace Socioculturel du Sud Nivernais	Prendre soins des seniors	La centre social propose : - des activités physiques à destination du public seniors (gymnastique et yoga), - des ateliers cuisine, - des sorties culturelles, - un projet « jeunes solidarité intergénérationnelle » sur le mois de juillet qui a pour objectif de créer du lien entre adolescents et seniors. Dans le prolongement de ces actions, des activités seront mises en place dans un local des HLM à Saint Pierre le Moutier.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi
TOURY-LURCY	Centre Socio-Culturel Les Platanes	Prévenir les risques liés à la perte d'équilibre par une activité physique et une alimentation adaptée	Le projet consiste à développer au cours de l'année 2026 : - un atelier "équilibre" sous forme de cycle à Toury Lurcy et une autre commune ; - des ateliers réguliers de gym à Decize et à St Germain Chassenay ; - des interventions d'une diététicienne/nutritionniste, au sein de nos ateliers cuisine destinés aux seniors ; - les acteurs du collectif de travail ont décidé d'organiser ensemble "une semaine bleue", en octobre, avec plusieurs animations ; - le dispositif « passeurs de liens » : visites à domicile organisées par un réseau solidaire de bénévoles.
POUGUES-LES-EAUX	APF France handicap Délégation de la Nièvre	La caravane de l'aidance	4 dates en avril, juillet, octobre et décembre 2026 sous forme de rencontre collective : rencontre des aidants afin de les aider dans leur cheminement vers l'acceptation de ce rôle en utilisant des outils développés par APF France handicap : utilisation du labyrinthe des aidants, apporter des outils de soutien par le biais du service RePairs Aidants APF France handicap, proposer un accompagnement tout au long de l'année par un acteur de l'association référent aidant( en distanciel ou quelques fois présentiel si besoin).
VARENNES-VAUZELLES	Santé droit pour tous	Retarder la dépendance et la perte d'autonomie chez les personnes de 60 ans et plus	L'objectif est de repérer les personnes fragiles, dépendantes ou à risque de dépendances sur le canton de Fourchambault et à Varennes Vauzelles pour les personnes âgées de 60 ans et plus en ALD. Ce repérage est ciblé particulièrement chez des personnes isolées avec un risque de chute et/ ou l'apparition de trouble cognitif. A la suite du repérage nous leur proposons des ateliers d'activités physiques adaptées et ateliers mémoire. Ces ateliers sont collectifs ce qui permettent aux personnes de recréer un lien social. Un suivi régulier de la personne âgée est réalisé grâce à une évaluation qualitative tout au long de leur participation .
	Comité de la Nièvre de Handball	Le Handfit	Le projet Handfit Seniors propose un cycle annuel de 30 séances intergénérationnelles d'activité physique adaptée. Le Handfit permet de travailler les échauffements, la coordination, le cardio, la mobilité/l'équilibre et les capacités cognitives.
	EHPAD Pignelin	L'innovation du bien vieillir 2.0	Ce projet s'inscrit dans un élan d'évolution de la gériatrie grâce à des outils permettant l'évaluation et l'avancement des gérontechnologies. Notre projet consiste à intégrer l'équipement SilverFit dans le quotidien des résidents. Le SilverFit est un outil thérapeutique interactif. Nous souhaiterions intégrer le dispositif SilverFit Alois. Il permet des stimulations cognitives, ludiques et adaptées aux troubles neurocognitifs, même majeurs.
	ADESS 58	EHPAD'ATHLON 2026 – Ensemble, relevons le défi	Il s'agit de rassemblements inter-EHPAD où les résidents, par équipe ou individuellement, tentent des défis dans des activités physiques adaptées. Une Finale regroupant 9 équipes de résidents pour établir des résultats inscrits dans un "Livre des défis Inter-EHPAD" mis à jour chaque année. Les objectifs : - Valoriser les capacités, la progression et la motivation des résidents - Créer un rendez-vous ludique, stimulant et fédérateur - Favoriser le lien inter-établissements - Créer un héritage annuel (le livre des défis) - Conserver l'intergénérationnel en associant jeunes et seniors lors de chaque défi