

PRESENTATION DES ACTIONS CFPPA 2025



N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
1	FLORAC	EHPAD LE COLLET DE DEZE La SOLEILLADE	LE COLLET DE DÈZE	Maintien de l'autonomie et du lien social par des ateliers de réminiscence	<p>Objectif : Proposer des ateliers permettant la stimulation cognitive afin de favoriser la rencontre sociale et intergénérationnelle, et l'amélioration des capacités communicationnelles et le bien-être.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : Objets anciens / support audio et vidéo Durée : 2h Périodicité : 2 jeudis après midi par mois, soit 12 séances Période : 09-01 au 28-11-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD La Soleillade au Collet de Dèze</p>
2	FLORAC	EHPAD VIALAS	Vialas	Rencontres sportives à l'EHPAD	<p>Objectif : Proposer des ateliers collectifs afin d'instaurer une dynamique de groupe, de prévenir le risque de chute et de maintenir et/ou stimuler la mobilité.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : composition de 2 groupes(valide et en perte d'autonomie) - Durée : 55 min - Périodicité : tous les 15 jours, soit 22 séances - Période : 14-01 au 16-12-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD de VIALAS</p>
3	FLORAC	EHPAD VIALAS	Vialas	Clowns en EHPAD	<p>Objectif : Proposer l'intervention de deux clowns dans les pièces communes, les couloirs et les chambres afin de créer du lien et ainsi mieux vivre et accepter sa vie en institution.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : transmission en aval et en amont avec équipe soignante, prestation de clowns - Durée : 3h30 - Périodicité : 31 mars, 14 avril, 2 mai, 12 mai, 26 mai, 12 juin, 23 juin, 1^{er} septembre, 15 septembre, 29 septembre, 13 octobre, 13 novembre, 24 novembre. - Période : 31-03 au 24-11-25</p> <p>Lieu de réalisation : Passage dans les chambres pour aller chercher les résidents les plus isolés, sur leurs lieux de vie et dans les couloirs</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
4	FLORAC	Entrepreneur Individuel Adapt'on Sport	MAS SAINT CHELY	Activité physique adaptée	<p>Objectifs : proposer des séances d'activités physiques adaptées afin de lutter contre la sédentarité, améliorer la santé physique et mentale et prévenir des chutes</p> <p>Déroulé de l'action : Support : chaises et step éco Durée : 1 h Périodicité : 1 fois par semaine (mercredi soir) soit 35 séances Période : 01-25-à 12-25</p> <p>Lieu de réalisation : salle des fêtes du Mas de Val, commune de Mas Saint chély</p>
5	FLORAC	Association Paroles de Sources	ROUSSES SAINT JULIEN D'ARPAON ST LAURENT DE TRÈVES FLORAC ISPAGNAC BARRE DES CÉVENNES LE POMPIDOU BASSURELS	Veillées contées chantées Dansées	<p>Objectif : Proposer sur différentes communes, des veillées mêlant contes, chants et danses traditionnelles permettant aux personnes âgées et à leurs aidants de participer activement et ainsi mobiliser leurs souvenirs et favoriser le lien social.</p> <p>- Déroulé de l'action : Support : contes, chants et danses traditionnels Durée : 3h Périodicité : 4 veillées hiver 2025 et 4 début hiver 2025 Période : 28-02 au 24-11-25</p> <p>- Lieu de réalisation : itinérant sur plusieurs communes - 12 avril 19H Le Pompidou - 13 avril 14H30 EHPAD de Florac - 17 octobre 19H Ispagnac - 18 octobre Mas Saint Chély</p>
6	FLORAC	Association Arc-en-ciel EHPAD FLORAC	FLORAC	Souvenirs partagés	<p>Objectif : Proposer des ateliers de réminiscence et de théâtre grâce à des objets anciens et des ressources numériques afin de maintenir les capacités cognitives, développer du lien social et améliorer le bien-être et l'estime de soi.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : objet anciens d'arts et tradition populaires / document vidéo anciens Durée : 2h30 Périodicité : lundi ou mardi après midi, 1 à 2 fois par mois Période : 01-03 au 31-12-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD de Florac</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
7	FLORAC	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	ISPAGNAC	SENIORS MA SANTE AU MENU !	<p>Objectif : Proposer des ateliers autour de la nutrition afin d'accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé et promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique + atelier cuisine + repas convivial + balade digestive + recommandation exos physiques - Durée : 2 jours de 9H30 à 16H30 - Dates : 12 et 14 mars 2025</p> <p>Lieu de réalisation : salle de la commune</p>
8	LANGOGNE	EHPAD AUROUX ST NICOLAS	AUROUX	Gymnastique douce et prévention des chutes pour les personnes âgées	<p>Objectif : Proposer des séances de gymnastique douce et des ateliers de prévention des chutes afin de maintenir et de développer l'autonomie des personnes âgées en termes de mobilité et de prévention des risques de chutes.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : gym douce, atelier prévention - Durée : 2h - période : à compter du 28/02/2025 - Périodicité : 1 fois par semaine, le vendredi de 14H à 16H30</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD St Nicolas d'Auroux</p>
9	LANGOGNE	Résidence Joseph Caupert	LE BLEYMARD	TOVERTAFEL ou Table Magique Interactive	<p>Objectif : Proposer des ateliers autour du jeu afin de stimuler les capacités préservées, de maintenir l'autonomie et le lien social et de valoriser la personne âgée.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support:Table Tovertafel - Durée : 30 mn - Périodicité : mardi matins + mercredi avec autres partenaires Période : 08-01 au 23-12-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD Joseph Caupert au Bleynard</p>
10	LANGOGNE	Généralions Mouvement Les aînés Ruraux de Villefort	VILLEFORT	Équilibre, plan antichute	<p>Objectifs : Proposer des ateliers permettant d'aborder les risques de chutes Réaliser un programme d'exercices afin de faire évoluer la motricité, la posture, la proprioception, la force musculaire et l'endurance pour permettre une amélioration de la qualité et des gestes de la vie quotidienne</p> <p>Déroulé de l'action : Support : exercices physiques Durée : 2 Ateliers de 9h30 à 11H30 Périodicité : 1 fois par semaine, le jeudi Période : 01-01 au 31-12-25</p> <p>Lieu de réalisation : salle des aînés ruraux à Villefort</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
11	LANGOGNE	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	LA BASTIDE PUYLAURENT	SENIORS : Un voyage dans la mémoire !	<p>Objectifs : Proposer un cycle d'ateliers permettant d'aborder la thématique de la mémoire par le biais de la réalisation d'un carnet de « voyage » afin d'améliorer les capacités mnésiques des participants ; Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé ; Développer des connaissances sur la mémoire et créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : art thérapie, - Durée : 2h - période : janvier à septembre 2025 - Périodicité : 1 cycle de 6 séances, (1 seance/semaine)</p> <p>Lieu de réalisation : à préciser</p>
13	LANGOGNE	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MOSFET)	GRANDRIEU	SENIORS MA SANTE AU MENU !	<p>Objectif : h Proposer des ateliers autour de la nutrition afin d'accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé et promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique + atelier cuisine +repas convivial +balade digestive + recommandation exos physiques - Durée : 2 jours de 9H30 à 16H30 - Dates : 24 mars et 25 mars 2025</p> <p>Lieu de réalisation : (fixe ou itinérant) - salle de la commune</p>
14	LANGOGNE	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	PREVENCHERES	SENIORS MA SANTE AU MENU !	<p>Objectif : Proposer des ateliers autour de la nutrition afin d'accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé et promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique + atelier cuisine +repas convivial +balade digestive + recommandation exos physiques + distribution de brochures - Durée : 2 jours de 9H30 à 16H30 - Dates : 7 avril et 8 avril 2025</p> <p>Lieu de réalisation : salle de la commune de Prévenchères</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
15	LANGOGNE	FOYER RURAL POURCHARESSES Villefort	VILLEFORT	Prévenir la perte d'autonomie pour les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile.	<p>Objectif : Proposer plusieurs actions centrées sur l'amélioration de la santé grâce à la prévention de la dénutrition et de la sarcopénie via des conférences , des ateliers de cuisine et des séquences d'activité physique adapté afin de prévenir la dénutrition et maintenir l'autonomie des seniors.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : 2 conférences sur la nutrition, dénutrition et sarcopénie / atelier cuisine / activité physique adaptée / relaxation - Durée : - Périodicité : - 15-10 à fin 08 -12-25</p> <p>Lieu de réalisation : à préciser</p>
16	LANGOGNE	Siel bleu	GRANDRIEU / CHAUDEYRAC	Héritage olympique : multi-activités physiques pour tous.	<p>Objectifs : Proposer une réunion d'information et des cours collectifs avec différentes activités afin d'inciter les personnes retraitées et les résidents d'EHPAD à la pratique d'une activité physique régulière/quotidienne et durable, Maintenir ou générer du lien social en incitant les personnes : à pratiquer ensemble / à rejoindre des structures associatives ou municipales locales et préserver sa santé avec une bonne hygiène de vie.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : Gym d'entretien /Circuit Training / Marche / Tir à l'ARC / Equilibre / jeu de société Nutrisiel - Durée : 2h - Périodicité : 1 séance par semaine, le mercredi - Période : de 12-03 à 30-06 à Chaudeyrac</p> <p>Lieu de réalisation : salle des fêtes de Chaudeyrac</p>
17	LANGOGNE	CROIX ROUGE	LANGOGNE	BIEN VIEILLIR EN LOZERE	<p>Objectif : Proposer des ateliers collectifs (yoga sur chaises/fauteuils, gymnastique adaptée, relaxation) afin de prévenir des chutes, améliorer la flexibilité et la respiration et agir sur le bien-être physique et mental.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : yoga et gym adaptée / Relaxation - Durée : yoga 1h ; Relaxation 1h30 - Périodicité : 1 fois par semaine - Période : 08-01 au 17-12-25</p> <p>Lieu de réalisation : - yoga et gym adaptée : EHPAD Langogne - Relaxation : local de la Croix Rouge à Langogne</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
18	LANGOGNE	Auto -entrepreneur CAILLAT Audrey	CHATEAUNEUF-DE-RANDON	Ateliers d'écriture	<p>Objectif : Proposer des ateliers d'écriture pour tous, qu'on soit débutant ou plus expérimenté afin de stimuler la mémoire, d'améliorer le bien-être émotionnel, de lutter contre l'isolement et de favoriser le lien intergénérationnel.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : Ateliers écriture avec texte, photo, peinture, objet - Durée : 2h - Périodicité : 1 fois par semaine, le mardi de 14H30 à 16H30 - Période : 04-02 au 08-04-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD de Chateauneuf de Randon</p>
19	MARVEJOLS	EHPAD MARVEJOLS La Colagne	MARVEJOLS	Jouer pour s'évader	<p>Objectif : Proposer des ateliers autour du jeu afin de stimuler les capacités préservées, de maintenir l'autonomie et le lien social et de valoriser la personne âgée.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : jeux éducatifs Périodicité : 2 mardis après midi par mois Durée : du 30-01 au 25-03-25 – 10 séances</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD La Colagne à Marvejols</p>
20	MARVEJOLS	EHPAD MARVEJOLS SAINT JACQUES	MARVEJOLS	De l'activité au potager : marcher, remuer	<p>Objectifs : Prévenir la perte d'autonomie des résidents en réduisant les risques de chute par l'activité physique et en stimulant leur motricité. Redonner du sens à leur quotidien à travers une activité physique et le jardinage, tout en favorisant le bien être, l'estime de soi et la convivialité entre résidents et familles.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : Ateliers Ergo /Kiné / PASA/ Jardinage - Durée : 2 h - Périodicité : 1 atelier par semaine, hors période estivale - 02-25 à 31-12-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD St Jacques à Marvejols</p>
21	MARVEJOLS	Auto entrepreneur Thuin Catherine	MARVEJOLS	Sophrologie / Relaxation	<p>Objectifs : Proposer des ateliers de sophrologie accessibles à tous afin de permettre aux retraités d'anticiper et repérer les premiers facteurs de perte d'autonomie, mais aussi de maintenir le lien social et le bien être entre le corps et l'esprit.</p> <p>Déroulé de l'action : Durée : 1 h Périodicité : 1 fois par semaine, de 17H30 à 18H30</p> <p>Période : 27/01 à fin mars</p> <p>- Lieu de réalisation : Moulin de la Goutelle à MARVEJOLS</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
22	MARVEJOLS	CODEP EPGV 48	CHIRAC	Atelier prévention contre le mal de dos	<p>Objectif : Proposer des ateliers de prévention contre le mal de dos afin de « Désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles, tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique ; posture ; gym douce ; massage ; relaxation - Durée : 1h30 - Périodicité : 1 fois par semaine, le lundi de 10h à 11h30 - Période : du 03 mars au 19 mai 2025</p> <p>Lieu de réalisation : Chirac</p>
23	MARVEJOLS	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	SAINT GERMAIN DU TEIL	SENIORS : Un voyage dans la mémoire !	<p>Objectifs : Proposer un cycle d'ateliers permettant d'aborder la thématique de la mémoire par le biais de la réalisation d'un carnet de « voyage » afin d'améliorer les capacités mnésiques des participants ; Accompagner les seniors dans le développement de comportements favorables à la santé ; Développer des connaissances sur la mémoire et créer du lien social au sein d'un groupe de seniors de la même commune.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : art thérapie, - Durée : 2h - période : janvier à septembre 2025 - Périodicité : 1 cycle de 6 séances, (1 séance/semaine)</p> <p>- Lieu de réalisation : à préciser</p>
24	MARVEJOLS	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	LA CANOURGUE	SENIORS AGIR CONTRE LE MAL DE DOS !	<p>Objectif : Proposer des ateliers permettant de renforcer la condition physique par la reprise d'activité physique adaptée afin de prévenir les douleurs dorsales des seniors et d'agir sur un ensemble de composantes biopsychosociales impliquées dans le bien-être et le maintien de l'autonomie de ces derniers.</p> <p>Déroulé de l'action : sine - Support : évaluation condition physique ; apport théorique + atelier postural +relaxation et cohérence cardiaque + recommandation exos physiques+ brochure - Durée : 2h - Périodicité : 1 séance par semaine, le lundi matin de 9H30 à 11H30 - période : 20-01 au 07-04-25</p> <p>Lieu de réalisation : salle polyvalente, Place du Pré commun à la Canourgue</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
25	MARVEJOLS	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	LA CANOURGUE	SENIORS MA SANTE AU MENU !	<p>Objectif : Proposer des ateliers autour de la nutrition afin d'accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé et promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique.</p> <p>- Déroulé de l'action : - Support : apport théorique + atelier cuisine + repas convivial + balade digestive + recommandation exos physiques - Durée : 2 jours de 9H30 à 16H30 - Dates : 6 mars et 7 mars 2025</p> <p>- Lieu de réalisation : à préciser</p>
26	MENDE	EHPAD MENDE Chaldecoste	MENDE	Le jeu fédérateur de lien entre générations	<p>Objectif : Proposer des séances de jeux de société et/ou de jeux XXL et/ou spécifiques afin de développer le lien social et de renforcer l'estime de soi.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : jeux de société Durée : 3h Périodicité : une fois par quinzaine Période : 04-03 au 08-07-25</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD Chaldecoste à MENDE</p>
27	MENDE	EHPAD MENDE L'ADORATION	Mende	Jardin Thérapeutique favorisant Les liens intergénérationnels, L'inclusion et la Mixité sociale	<p>Objectif : Proposer une animation d'ateliers de jardinage adapté afin de lutter contre la perte d'autonomie, améliorer la qualité de vie, maintenir les capacités (cognitives, motrices et psychomotrices) au sein d'un groupe favorisant le lien social l'intergénérationnel, la mixité sociale et l'inclusion</p> <p>- Déroulé de l'action : - Support : création de massif pour plantes à infusion et bouquets secs par l'hortithérapie - Durée : 3h30 - Période : 01 à 12-2025 - Périodicité : deux fois par semaine</p> <p>- Lieu de réalisation : Ehpad L'Adoration à Mende</p>
28	MENDE	CIAS Coeur de Lozère	MENDE	Jardin solidaire	<p>Objectif : Proposer des ateliers découvertes autour du jardinage et de la nature dans le but de favoriser le lien social, les moments intergénérationnels, le bien-être, l'estime de soi et de pratiquer une activité afin de développer l'autonomie des seniors</p> <p>Déroulé de l'action : Support : bacs potagers Durée : 2h Périodicité : 1 fois par mois et selon la saison Période : 02-25 à 12-25</p> <p>Lieu de réalisation : potager à la Maison Solidaire et EHPAD l'Adoration à Mende</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
29	MENDE	CIAS Coeur de Lozère	COMMUNES CŒUR DE LOZÈRE	Rencontres et voyage intergénérationnels	<p>Objectif : Proposer un temps intergénérationnel autour du jeu et de la discussion sur les communes de la communauté de communes Coeur de Lozère afin de favoriser le lien social, de permettre les rencontres intergénérationnelles et donc d'éviter l'isolement.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : jeu / Conducteurs solidaires Durée : 2h à 3h30 Périodicité : 1 x toutes les 6 semaines Période : 03-25 à 12-25</p> <p>- Lieu de réalisation : Itinérant sur la Com Com</p>
30	MENDE	CIAS Coeur de Lozère	MENDE	Ateliers socio esthétique	<p>Objectifs : Proposer des ateliers autour du bien-être afin de permettre aux proches aidants ou aux seniors avec une fragilité financière de prendre un temps pour soi, permettre du lien social, avoir des connaissances pour prendre soin de soi grâce à différentes techniques. À la suite de ces ateliers, proposer des temps conviviaux afin de permettre les échanges entre les seniors.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : Ateliers socio-esthétiques, et shiasu assortis de temps conviviaux - Durée : 2 à 3h - Périodicité : - Période : mi février à décembre 2025</p> <p>Lieu de réalisation : Maison solidaire à Mende</p>
31	MENDE	CIAS Coeur de Lozère	COM COM CŒUR DE LOZÈRE	Balade Bucolique	<p>Objectifs : Proposer sur l'année, différentes sorties sous forme de promenades/balades avec l'intervention d'animateurs nature pour une approche éco-citoyenne et environnementale afin de pratiquer une activité physique, de renforcer le lien social, de créer un réseau de conducteurs solidaires et d'ouvrir à de nouvelles découvertes et expériences sensorielles et cognitives en plein nature.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : balades, promenades avec un intervenant nature puis selon les cueillettes ateliers de dégustation, fabrication de confiture Conducteur solidaire Durée : 2 h Périodicité : 1 fois toutes les 6 semaines Période : 03-25 à 12-25</p> <p>Lieu de réalisation : Itinérant</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
32	MENDE	France Alzheimer Lozère	MENDE	Bien-être et Estime de Soi	<p>Objectifs : Proposer trois activités (yoga, sophrologie et massages) afin de maintenir les capacités physiques et la mobilité mais également de diminuer le stress, l'anxiété et gérer les émotions.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : Sophrologie-Yoga-Massage Durée : 1h à 1h30 Périodicité : 1 fois par mois, le lundi après midi (sophrologie), le mardi après midi (massages), le vendredi après midi (yoga) Période : tous les mois sauf juillet et août</p> <p>Lieu de réalisation : locaux de France Alzheimer (rue basse Mende) ou gymnase La Vernède (Mende) pour le yoga</p>
33	MENDE	CODEP EPGV 48	BADAROUX	Atelier prévention contre le mal de dos	<p>Objectif : Proposer des ateliers de prévention contre le mal de dos afin de « Désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles, tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique ; posture ; gym douce ; massage ; relaxation - Durée : 1h30 le mercredi - Périodicité : 05-03 au 21-05-25</p> <p>Lieu de réalisation : salle des fêtes de Badaroux</p>
34	MENDE	CODEP EPGV 48	CHASTEL NOUVEL	Atelier prévention contre le mal de dos	<p>Objectif : Proposer des ateliers de prévention contre le mal de dos afin de « Désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles, tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique ; posture ; gym douce ; massage ; relaxation - Durée : 1h30 - Périodicité : 11-01 au 30-06-25</p> <p>Lieu de réalisation : à préciser</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
35	PLURI	ADMR	MENDE	ADMR Prévention / CICAT	<p>Objectifs : Fournir un espace polyvalent et accueillant libre, où les personnes âgées et leurs proches pourront découvrir, apprendre, essayer et échanger sur les différentes solutions leur permettant de vivre à domicile en toute autonomie le plus longtemps possible dans les meilleures conditions.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : création d'un lieu (CICAT) dédié à la prévention de la perte d'autonomie et équipe locale d'accompagnement aux aides techniques Durée : 1 an Période : achèvement des travaux fin 2025</p> <p>Lieu de réalisation : locaux de l'ADMR à Mende</p>
36	PLURI	Comité Départemental Du sport en Milieu Rural	Les Monts verts Fournels Les Bessons Bourg sur Colagne Chanac Esclanèdes Langlade Brenoux St Etienne Valdonnez Vialas Ventalon en Cévennes Naussac - Fontanes	Mobil'Forme Activités Physiques Adaptées	<p>Objectif : Proposer des ateliers d'activités physiques adaptées (APA) spécifiquement conçus pour les personnes âgées, avec un focus sur l'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la force musculaire dans les zones rurales pour atteindre les populations les plus isolées.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : ateliers APA Durée : 1H15 Périodicité : 2 jours par semaine Période : Année 2025</p> <p>Lieu de réalisation : Itinérant</p>
37	SAINT CHELY D'APCHER	EHPAD ST ALBAN SUR LIMAGNOLE Résidence Les Pins	ST ALBAN	« JEUX » tisse du lien	<p>Objectif : Proposer des séances de jeux afin de créer et favoriser le lien social entre les résidents, les personnes du domicile, les aidants familiaux et les enfants, et de maintenir la motricité fine, la mémoire ainsi que les capacités cognitives.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : jeux de société Durée : 1h30 Périodicité : 1 fois par semaine Période : fin mars à début juillet</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD Les Pins à St Alban sur Limagnole</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
38	SAINT CHELY D'APCHER	EHPAD NASBINALS ANDRE ALDEBERT	NASBINALS	Prévenir les chutes en favorisant le maintien des réserves de la personne âgée	<p>Objectif : Proposer de la gymnastique adaptée, de la danse et l'intervention d'une diététicienne afin de lutter contre les chutes, d'éviter au maximum la perte d'autonomie et d'informer et de partager autour d'une alimentation équilibrée et adaptée.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : Gym sur chaise ; Gym Alzheimer et autour de la table ; danse ; ateliers cuisine + jeux ; atelier mémoire ; brin de caquette - Durée : 2-3H - Périodicité : - Période : 01-25 au ??</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD André Aldebert à Nasbinals</p>
39	SAINT CHELY D'APCHER	EHPAD FOURNELS Résidence Les Alisiers	FOURNELS	Ensemble pour l'autonomie : un pont entre les générations	<p>Objectifs : Proposer des séances d'activités physiques adaptées afin de prévenir les chutes et l'aggravation de la dépendance, favoriser le lien social et lutter contre l'isolement.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : Gym Equilibre et sur chaises / Gym Alzheimer / Gym autour de la table / Jeux de société Nutritionnel / atelier hydratation - Durée : 2h consécutives par semaine - Périodicité : - Période : 13-01 au 15-12-25</p> <p>- Lieu de réalisation : EHPAD Les Alisiers à Fournels</p>
40	SAINT CHELY D'APCHER	Association LE SENS DU MOUVEMENT	RIMEIZE	Ateliers passeport santé	<p>Objectif : Proposer des ateliers permettant de promouvoir dans un même espace-temps, une action intégrant activité physique, éducation nutritionnelle et stimulation cognitive.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : matériel audio, vidéo et psychomot Durée : 3 h Périodicité : 1 fois par semaine durant 10 semaines</p> <p>Lieu de réalisation : à définir</p>
41	SAINT CHELY D'APCHER	Association le sens du Mouvement	SAINT ALBAN SUR LIMAGNOLE	Ateliers passeport santé	<p>Objectif : Proposer des ateliers permettant de promouvoir dans un même espace-temps, une action intégrant activité physique, éducation nutritionnelle et stimulation cognitive</p> <p>Déroulé de l'action : Support : matériel audio, vidéo et psychomot, goûter Durée : 3 h Périodicité : 1 fois par semaine, le vendredi de 14h à 17 heures Du 21-01 au 25-04-2025</p> <p>Lieu de réalisation : salle polyvalente Christian Boulet à St Alban sur Limagnole</p>

N°	BASSIN D'INTERVENTION	Organisme	Lieu de l'action	Intitulé de l'action	Présentation de l'action telle que figurant au dossier de candidature
42	SAINT CHELY D'APCHER	Espace des Aidants	ST CHÉLY	Forum des Aidants suivi d'un atelier Bien-être pour les aidants	<p>Objectifs : Organiser un forum ainsi que des ateliers afin d'informer, de soutenir, et de prévenir l'épuisement des aidants. Développer la connaissance des droits et des aides proposées aux aidants et aux retraités en Lozère ainsi que faire connaître les professionnels et les acteurs locaux et leurs actions.</p> <p>Déroulé de l'action : Support : matériel audio, vidéo et psychomot, goûter Durée : 3 h Périodicité : 1 fois par semaine durant 10 semaines</p> <p>Lieu de réalisation : Salle des fêtes à Saint Chély d'Apcher</p>
43	SAINT CHELY D'APCHER	EHPAD ST CHELY D'APCHER FANNY RAMADIER	ST CHELY D APCHER	3 ans d'activités physique adaptées, « chez Fanny, résidents et bénéficiaires du CRT vont bouger ensemble »	<p>Objectif : Proposer des ateliers d'activités physiques adaptées afin de préserver l'autonomie des résidents et permettre aux personnes du domicile d'accéder à des séances collectives d'APA avec les résidents.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : gym alzheimer, gym sur chaise, gym autour de la table et prévention des chutes - Durée : 45 min à 1h30 ?? - période : 15/01/2025 au 31/12/2025 - Périodicité : 100 journées de 4 h</p> <p>Lieu de réalisation : EHPAD Fanny Ramadier à St Chély d'Apcher</p>
44	SAINT CHELY D'APCHER	MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE (MFO)	LES BESSONS	SENIORS MA SANTE AU MENU !	<p>Objectif : Proposer des ateliers autour de la nutrition afin d'accompagner les seniors dans le développement de comportements nutritionnels favorables à la santé et promouvoir l'équilibre alimentaire et l'activité physique.</p> <p>Déroulé de l'action : - Support : apport théorique + atelier cuisine + repas convivial + balade digestive + recommandation exos physiques - Durée : 2 jours de 9H30 à 16H30 - Dates : 27 mars et 28 mars 2025</p> <p>Lieu de réalisation : à préciser</p>