

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
Acti Santé Mr Paul SOLIER 22 rue St Martin 12100 MILLAU	Ateliers de prévention des risques de chutes	<ul style="list-style-type: none"> Sensibiliser les personnes sur les risques de chutes, Promouvoir les différents comportements favorables à une bonne santé, Favoriser la Pratique d'une activité physique adaptée. Mise en place de l'atelier équilibre/risques de chutes Proposition d'une séance d'une heure hebdomadaire pendant 12 semaines Le groupe est évalué en début et fin de cycle, (1ere et 12èmes séances) Les adhérents participeront en justifiant un certificat médical « de non contre indication à la pratique d'une activité physique adaptée »auprès de leur médecin traitant qui seront informés. 	Millau, St Eulalie de Cernon, Nant, Séverac Le Château, Vezin du Levezou, St Beauzeuly, Rodez, Naucelle et Baraqueville.
Actiphy Santé Diplômé d'un Master STAPS Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées Corentin DAVY 12400 SAINT AFFRIQUE	Programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour la prévention de la santé chez les personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile en Aveyron	<p>Ce programme en APA, sous forme d'un cycle de 3 mois, est composé :</p> <ul style="list-style-type: none"> D'un bilan individuel de départ (1h), avec : <ul style="list-style-type: none"> Prise en compte des conseils et recommandations du médecin pour la mise en place du programme (via prescription médicale et / ou certificat médical) Bilan de condition physique Analyse des données anthropométriques Analyse des objectifs, des envies et de la motivation De 24 séances collectives (1h), à raison de 2 séances par semaines D'un bilan individuel intermédiaire ou de fin de programme (1h) Bilan de condition physique Analyse des données anthropométriques Analyse des objectifs, des envies et de la motivation Prise en compte des conseils et recommandations du médecin pour la mise en place du programme (via prescription médicale et / ou certificat médical) 	Canton de St Affrique
Actiphy Santé Diplômé d'un Master STAPS Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées Corentin DAVY 12400 SAINT AFFRIQUE	Programme d'amélioration de l'équilibre chez les personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile en Aveyron	<p>Le programme de prévention de chute doit essentiellement reposer sur un travail de l'équilibre, statique et dynamique. Mais il est important d'y associer un travail de renforcement musculaire, de souplesse, d'endurance et d'apprentissage au « relevé de soi »</p> <p>Le programme inclue des séances d'éducation à la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> Recommandations générales pour la prévention des chutes Les facteurs de risques de chute liés à l'âge Les facteurs de risques de chutes indépendants du vieillissement Rester en bonne santé grâce à une alimentation équilibrée Rester en bonne santé grâce à une activité physique régulière 	Villes et villages des Communautés de Communes (CC) suivantes : Saint Affricain, Rougier de Camarès, Larzac et Vallées, Millau Grands Causses, Muse et des Raspes du Tarn, Sept Vallons, Pays Belmontais
Comité de sensibilisation au dépistage du cancer Pôle Cancer 4 rue François Mazerq 12000 RODEZ	Cuisinez sainement avec un chef aveyronnais	<p>Ateliers de cuisine dans les locaux de deux chefs aveyronnais : Chef CHAILLOU au café BRAS et Chef HONIAI à Villefranche.</p> <p>Préparation d'un plat prenant en compte les valeurs nutritionnelles favorables à une alimentation saine et équilibrée. Co-animation par le chef et une diététicienne pour expliquer le choix des aliments par leurs qualités, commenter le mode de cuisson et de préparation, sachant que tous ces éléments entrent en compte dans la prévention des cancers.</p>	Canton de Rodez et canton de Villefranche de Rouergue
PIS Centre social du plateau de Montbazens 16 chemin de Tournevic 12220 MONTBAZENS	Relai Accueil Séniors	<p>Mettre à disposition une salle où peuvent se dérouler des activités manuelles pour les personnes âgées, animer ce temps d'activités, maintenir le lien social pour des personnes isolées à domicile, valoriser les séniors par l'activité, inciter la PA à sortir de son domicile.</p> <p>Activités manuelles (peinture, coloriage, tissage) et jeux de société</p>	PIS Montbazens
Centre culturel Aveyron Ségala Viaur Espace Gilbert Alauzet 2, route du Foirail 12240 RIEUPEYROUX	Mon voisin retraité brûle les planches-Acte 3 !!!	<p>Les premières séances de l'atelier-théâtre hebdomadaire seront consacrées à des exercices adaptés (individuels et collectifs), d'aborder les thématiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> le corps : dynamisation et stimulation, échauffement physique, expression corporelle la voix : respiration, diction et articulation la mémoire (mémoire verbale et corporelle) la connaissance de soi et de l'autre le jeu dramatique : les états, les improvisations, le personnage la relaxation. <p>Ensuite, réalisation d'un spectacle à partir des témoignages enregistrés dans le cadre de l'action radio sur le recueil de la mémoire orale des anciens du territoire</p>	CC Aveyron Bas Ségala Viaur
CCAS de Rodez 26 place Eugène Raynaldy 12000 RODEZ	Séjour Séniors	<p>Il s'agit d'accompagner un groupe de 48 participants ayant 60 ans et plus résidant sur la commune de Rodez, dans un voyage qui contribue à la rupture du quotidien, à la lutte contre l'isolement, à la valorisation des individus, tout en y associant l'aspect culturel et touristique. 5 jours et 4 nuits.</p>	Rodez
CCAS de Rodez	Gymnastique douce et pilates	<p>Améliorer la qualité de vie pour prévenir les difficultés de santé liées à l'inactivité ; maintien et développement de la fonctionnalité musculaire et articulaire ; améliorer l'équilibre statique et dynamique ; reprendre confiance en soi et créer des liens sociaux.</p> <p>Deux groupes gym douce, un groupe pilates</p>	Rodez
ARCOPRED 209, avenue des Apothicaires 34090 MONTPELLIER	Loto Santé	<p>Sur la base d'un loto traditionnel, chaque participant détient 2 cartons (format du carton adapté aux seniors) afin de remplir la ligne ou le carton pour gagner un lot.</p> <p>Sur les 90 numéros que comporte le jeu, 30 numéros correspondent à une question santé posée à l'assemblée. Chaque sénior peut prendre la parole pour répondre ou apporter un élément de réponse. Le conférencier d'Arcopred apporte ses connaissances sur le sujet posé et lance la discussion. Les thèmes des questions balayent l'ensemble des domaines de prévention : chutes et équilibre, habitat et cadre de vie, bien être et estime de soi, nutrition...</p>	St Sernin sur Rance, Millau

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
ARCOPRED	Multi atelier "Bien vieillir tout un programme I"	Pendant 6 semaines, de manière hebdomadaire, un groupe de 10 à 15 séniors se retrouve autour de différents ateliers animés par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé. Le programme démarre par un check up complet de chaque séniors sur une tablette accompagné d'un médecin, un expert en informatique et une animatrice. L'atelier 2 aborde auprès d'un chef cuisinier naturopathe les secrets d'une alimentation saine, équilibrée et diversifiée. L'atelier 3 propose des exercices pour faire travailler leur mémoire. L'atelier 4, animé par un médecin spécialiste du sport apportera conseils et motivation pour pratiquer une activité physique puis proposera de s'entraîner sur des exercices de base. L'atelier 5, animé par un lieutenant sapeur pompier examine comment rendre son habitat sécurisé et éviter les chutes au travers de jeux + gestes de 1er secours. L'atelier 6 animé par un médecin, conclura avec une séance de relaxation.	Cornus
Génération Mouvement - Fédération de l'Aveyron Association 15 et 17 avenue Victor Hugo 12000 RODEZ	Mallette "Construire votre projet de vie dans une association de séniors"	Le contenu de la mallette sera le suivant : - Plaquette d'informations pour les séniors (carnets d'adresses, organismes sociaux, partenaires...) - Livret « Renforcer le mouvement – maintenir et développer le lien social » - Recto-verso d'information vers les retraités repérés susceptibles d'adhérer à cet objectif : exemple « Connaissez-vous ... » - Courriers d'accompagnement pour les retraités, les personnes intéressées, les Maires... - Guide des Activités possibles et guide assurance dans le cadre de l'association A l'issu des réunions d'information, de la mallette et de l'enquête ciblée, les futurs retraités seront en mesure de conforter et d'orienter leurs choix, d'identifier les nouvelles compétences acquises et les animateurs auront découvert leur potentialité, pourront mieux les conseiller, mieux gérer leur engagement dans les clubs et auprès des plus âgés.	Le département de l'Aveyron
Génération Mouvement - Fédération de l'Aveyron Association	Réduire la fracture numérique chez les séniors - Formation de Référents	Former des référents de l'association afin de former et d'accompagner les personnes âgées à l'utilisation des nouvelles technologies dans un but d'information	Aveyron
Mobil'Emploi 23 rue Béteille 12000 RODEZ	Point Mobilité Séniors	Une journée intitulée "Point mobilité séniors, conduire, prendre le bus, s'orienter, et vous, où en êtes-vous?" est prévue en octobre 2018 à Rodez. Elle a pour but de sensibiliser et d'amener aux participants à évaluer leur niveau de compétences mobilité et de connaissance des différents moyens de mobilité disponible sur le territoire à travers autant de stands que de thèmes : connaissance du code de la route, niveau de leur conduite, transports en commun, vélo électrique, prévention routière, santé.	Rodez agglomération
ADAR 2 rue Emma Calvé 12300 DECAZEVILLE	Forum Bien vieillir	Informers le grand public sur la prévention du vieillissement : dimension sociale et cadre de vie, bien-être et estime de soi, soutien à la père d'autonomie, maintien à domicile e soutien aux aidants. Plusieurs activités : conférences, projections, ateliers, stands, théâtre forum Thèmes : mémoire, usage du médicament, sport et santé, habitat, nouvelles technologies...	Decazeville
Familles rurales Le Cros 12170 DURENQUE	L'université des Néo-séniors Durenquoise	Activité physique adaptée à cette tranche d'âge et non proposée sur le territoire, encadrée par une personne qualifiée, avec un groupe de 12 à 18 personnes (mini-maxi) Organisation de réunions à thème sur la domotique au service de la personne vieillissante, « atelier café-santé » où un professionnel interviendra. Mise en place d'un relais séniors pour informer sur les modalités d'amélioration de l'habitat, aide les séniors à répondre à leurs obligations administratives. Proposer des formations et prise en main de l'outil informatique et des nouvelles technologies. Ateliers musicaux et créatifs hebdomadaires ou bi-mensuels.	Durenque et communes limitrophes
CCAS d'Onet le Château 12, rue des coquelicots 12850 ONET LE CHÂTEAU	Bien vieillir dans son environnement	Un atelier multi-domaines, composé de jeux de mémoire, logique, dextérité sur tablette numérique, d'activité physique adaptée, d'échanges et d'une collation sur 10 séances bi-mensuelles permet d'entretenir les capacités cognitives et physiques, ainsi que de développer les relations sociales. Une initiation à la sophrologie sur 10 séances, animée par une sophrologue, permet d'apprendre à se détendre, pour favoriser le sommeil, diminuer l'anxiété et les douleurs. Un atelier de prévention des chutes, animé par un professionnel agréé, aide les personnes à entretenir leurs capacités physiques et à reprendre confiance en elles pour se déplacer. Des animations variées sont organisées deux fois par mois environ, pour favoriser les rencontres entre les personnes : visite de musées, sortie dans un parc, jeux de société à la ludothèque, chansons et accordéon, café associatif et culturel, stand prévention santé, repas à la cafétéria, exposition sur les oiseaux,...	Onet le Château
Association Siel Bleu 2756 Route d'Agen 47450 COLAYRAC SAINT CIRQ	Découvertes des activités physiques adaptés et nutrition	Etape 1 Conférence sur les bienfaits de l'activité physique adaptée (APA) puis inscription au programme Sensibiliser les personnes de plus de 60 ans aux bienfaits d'une pratique physique adapté à tous les âges de la vie et aux pathologies qui en sont liées. Suite à la conférence, les personnes peuvent s'inscrire au programme « découverte des APA ». Le programme débute 1 à 2 semaines après la conférence. Etape 2 Programme "découverte des APA en cours collectifs" 8 programmes seront mis en place pour 8 groupes différents Mise en place de 14 séances d'activités physiques adaptées (dont 1 séance sur la nutrition) toute les semaines à raison d'1h30 (sauf en séance 2 et 13, lors des évaluations, les séances durent 2h)	Rodez et ses environs ; Nord Aveyron

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
Culture et Art en Ségala Réquistanais 2 place Prosper Boissonnade 12170 REQUISTA	Temoign'âge - Musique, récits, photos au fil du temps	Ateliers de création artistique sur les villages composés de personnes âgées isolées, éloignées de la culture, animés par trois artistes professionnels. 3 thématiques : la photo, la musique et l'écriture. Le point de départ sera le travail de création réalisé en 2017 autour des vieux métiers. Recueillir la parole des participants, la confier à des artistes pour l'écriture et la mise en forme. Une exposition sonore et visuelle clôturera cette action, un livret recueillant cette parole sera édité, une création sonore sera réalisée.	CC du Réquistanais
Brain UP association Laboikos - 32, rue Riquet 31000 TOULOUSE	Etre acteur de la santé de son cœur	La conférence s'intitule « Prendre en main la santé de son cœur au quotidien ». Elle aborde la santé du cœur selon un angle comportemental et pratique. Si elle expose succinctement les principes du fonctionnement du cœur et les effets d'usure du temps (notamment le phénomène d'athérosclérose), c'est pour mieux sensibiliser sur l'impact qu'ont les facteurs à risque modifiables sur le muscle cardiaque. Les 3 séances d'atelier aborderont successivement les thématiques suivantes : 1. Faire de l'alimentation une alliée de son cœur, et non un ennemi. 2. La pratique régulière et modérée d'activités physiques 3. La gestion du stress et des émotions	Contact avec le CCAS de Decazeville, Onet le Château, le pôle seniors de Rodez, la commune d'Aubin – CCAS de Capdenac Gare – CCAS et Centre social de Villefranche de Rouergue.
Brain UP association	Module Plaisir, sécurité et sérénité au volant	L'objectif général de l'action est de lutter contre l'isolement et maintenir l'autonomie des personnes âgées. Il s'agit de sensibiliser et de préparer les personnes âgées à l'arrêt de la conduite automobile et à ses impacts sociaux, familiaux et organisationnels. Plus précisément, l'atelier a aussi pour objectif de stimuler les capacités physiques et mentales souvent sollicitées lors de la conduite comme l'attention, la perception, la vitesse de réaction, la respiration, la souplesse ainsi que la mobilisation du dos et des cervicales. Il a, aussi, pour but de savoir gérer les situations sources de stress (rond-point, intersection, conduite nocturne). Le module vise alors à donner des conseils aux seniors pour apprendre à gérer ces situations dangereuses. Une révision des règles du code de la route est aussi prévue afin que les personnes âgées aient toutes les cartes en main pour conduire plus sereinement.	Contact avec le CCAS de Decazeville, Onet le Château, le pôle seniors de Rodez, la commune d'Aubin – CCAS de Capdenac Gare – CCAS et Centre social de Villefranche de Rouergue – CCAS de Saint Affrique.
CCAS de St Affrique 3 place Abbe Bessou 12400 SAINT AFFRIQUE	Les rendez-vous du CCAS	9 ateliers "prévention des chutes" avec un éducateur sportif adapté, mis à disposition par le service des sports de la Mairie. L'objectif est d'améliorer les réflexes, de maintenir la mobilité des articulations, de travailler sur l'équilibre, d'adopter les bons gestes pour se relever en cas de chute. Atelier "économie d'énergie : importance du tri, éco-mobilité Atelier "prévention santé et cancers" : sensibiliser sur la nécessité du dépistage Atelier alimentation : acquérir de nouveaux réflexes et habitudes alimentaires, prévenir la dénutrition Rencontre avec un auteur de la région : sensibiliser sur les relations avec les parents Atelier "gestion du stress et sophrologie" : mieux gérer les réactions émotionnelles, diminuer le stress, faciliter un sommeil réparateur	St Affrique
CCAS de St Affrique	Rencontre intergénérationnelle lors de la semaine bleue	Après-midi intergénérationnel festif destiné aux retraités avec des lycéens de la section Service aux personnes et aux territoires (Lycée Vaxergues). Objectifs : favoriser le lien social, rompre l'isolement, contribuer à la valorisation du savoir faire des personnes âgées au regard des jeunes.	St Affrique
Maison d'accueil Les Caselles EHPAD 6 rue Jean Lacan 12340 BOZOULS	Le théâtre intergénérationnel des Caselles	Projet multidimensionnel (ergothérapie, créativité, pédagogie, culturel, thérapeutique, mémoire, social, artistique...). Il comprend des séances d'improvisation, d'écriture du scénario, des ateliers de répétition, de préparation des décors, le spectacle... La rédaction du scénario repose sur le récit de vie des personnes enfants et adultes. Thématique 2018 : le mariage d'autrefois	Bozouls
Centres sociaux de Millau Grand Causse Rue Paul Claudel, BP 90121 12101 MILLAU Cedex	Je mange, je bouge pour mon bien-être	Les séances abordent de manière globale l'alimentation au quotidien et sensibilisent à une pratique sportive adaptée. 8 séances : repas équilibré suivi d'une balade, cours de motricité suivi d'un goûter équilibré, intervention des infirmières sur le diabète, petit déjeuner ensemble...	Millau Grand Causse
PIS CAPA 11 place de l'église 12330 MARCILLAC VALLON	Revisitons le code de la route	Séance animée par un moniteur auto-école, du C.E.R. Marcillac qui comprend : - un test code préparé spécialement à l'intention du public senior, suivi de sa correction détaillée. (durée 1 h 45) - Le développement de thèmes théoriques sur 2 h, tels que : précisions sur divers panneaux de signalisation, bonne pratique des giratoires, les éclairages, le franchissement des carrefours, comment effectuer les changements de direction, l'alcool, le simulateur de réflexes, l'impact du vieillissement sur le comportement du conducteur (vision, réflexes, ouïe, vitesse, médicaments)	Grand Vabre, St Félix de Lunel, une troisième (St Cyprien, Sénergues ou Salles la Source).
PIS CAPA	Ils sont vieux, ils nous apprennent	15 personnes vivant seules à domicile et y associer 10 résidents de l'Ehpad Val fleuri de Clairvaux, enfants 3 rencontres entre ces seniors et une classe de l'école de Bruéjous : -une en Avril sur le thème du printemps : plantations, oiseaux, valorisation du poulailler de l'Ehpad -une en octobre sur le thème de l'automne : transformation des fruits (confiture, jus...) reconnaissance des arbres -une en décembre sur le thème de Noël : échanges, réalisation de décorations, apprendre à tricoter, chants	St Christophe, Valady et Clairvaux Bruéjous
PIS CAPA	Peps Eureka	L'atelier PEPS EURÉKA est un programme de prévention santé. Au cours des 11 séances, les participants seront amenés à découvrir plus précisément le fonctionnement de leur mémoire et surtout diverses stratégies permettant de pallier à ses déficiences. Des exercices à caractère ludique seront proposés à chaque séance pour étayer la théorie, faire prendre des habitudes positives pour le bon fonctionnement de la mémoire. Enfin ces séances visent à faire prendre conscience à chacun combien une bonne hygiène de vie, une vie sociale riche sont des facteurs primordiaux pour l'entretien de la mémoire.	Valady

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
PIS CAPA	Atelier sommeil "Mieux dormir"	Proposer à ceux qui disent mal ou insuffisamment dormir de faire le point sur leur sommeil : - quel est-il réellement ? - adoptent-ils les bons comportements pour bien dormir ? L'atelier sommeil se déroule sur 6 séances collectives, permet la compréhension du fonctionnement du sommeil (et les modifications liées à l'âge), l'analyse du sommeil des participants et la découverte des outils de relaxation. L'atelier Vitalité est composé de 6 modules :	Sur Nauvialle et Conques à destination des habitants dela CC deMarcellac
PIS CAPA	Ateliers VITALITE	<ul style="list-style-type: none"> • module 1 : mon âge face aux idées reçues : faire connaissance et faire prendre conscience des représentations de la vieillesse • module 2 : ma santé, agir quand il est temps ! : Connaître les dépistages et les bilans à réaliser pour prendre soin de sa santé et améliorer l'observance des traitements • module 3 : nutrition : la bonne attitude : identifier les moyens d'action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée • module 4 : l'équilibre en bougeant : identifier les moyens d'agir sur soi-même afin de maintenir ou d'améliorer sa condition physique et de limiter le risque de chute • module 5 : bien dans sa tête : identifier les activités favorisant le bien-être • module 6 : 2 choix possibles : un chez moi bien adapté, un chez moi bien adopté ou « à vos marques prêt, partez ! » 	Plusieurs communes intéressées : Noailhac, Sénergues, Muret le Château...
Centre Social du Pays d'Olt 2 rue du Cours 12130 SAINT GENIEZ D'OLT ET D'AUBRAC	Le Café des âges	Le Café des Âges consiste en un après-midi d'animation régulier pendant lequel une dizaine de personnes se retrouvent autour d'une à deux animatrices. Des activités variées et adaptées sont proposées. Les séances se déroulent principalement autour d'échanges de savoir-faire, de jeux mais aussi de la projection d'un film. L'objectif est de passer un moment agréable et convivial. Les animatrices peuvent assurer le transport des personnes si besoin, leur évitant ainsi de faire appel à leur entourage s'ils ne peuvent pas se déplacer seul.	Commune de Saint Geniez d'Olt et d'Aubrac (avec Aurelle Verlac), Pomayrols, Prades d'Aubrac, Ste Eulalie d'Olt, Pierrefiche d'Olt et Castelnau de Mandailles. Ouverture aux communes limitrophes : St Martin de Lenne, St Saturnin de Lenne, Campagnac
CSSR La Clauze 12170 ST JEAN DELNOUS	Avant'âges	Phase 1 : Action collective Avant Âges : -Accueil/repréage de la fragilité -Repas équilibré -Espaces thématiques prévention : ma santé, ma mémoire, mon équilibre, ma nutrition, ma vue, mon audition, mes droits, mes loisirs, ma prévention routière Phase 2 : Actions collectives de prévention personnalisées : à l'issue d'Avant'âges, les personnes identifiées préfragiles ou fragiles sur le plan mnésique ou physique pourront bénéficier de 2 journées d'actions collectives de prévention personnalisées : - 1 journée sur la thématique de la mémoire - 1 journée sur l'activité physique	CC du Réquistanais élargi au territoire d'action du PIS
PIS Sépia Maison des associations 15 avenue Tarayre 12000 RODEZ	Séniors et bien-être	Le forum "séniors et bien-être", 2ème édition, aura pour but de faire connaître au public séniors les professionnels et associations du secteur qui proposent des disciplines "art énergétique" et "bien-être" : yoga, tai chi, sophrologie, réflexologie, aromathérapie, qi gong, hypnothérapie. Seront proposées des séances d'initiation d'une durée de 20 min, suivies d'un temps d'écoute et d'échanges avec l'animateur pratiquant.	PIS Sépia (Rodez aggro et Flavin)
PIS Sépia	Mieux dormir avec la sophrologie	Proposer un module d'atelier sophrologie dont le but est d'aider les personnes de plus de 60 ans à comprendre et améliorer la qualité de leur sommeil. Les enjeux et les bénéfices de l'intervention du sophrologue porteront sur l'amélioration de la qualité de vie du quotidien, en gérant au mieux ses activités ce qui débouchera sur un vécu nettement plus positif, sur la restauration de la confiance de l'insomniaque dans sa capacité à dormir et sur l'amélioration de la qualité du sommeil et du réveil.	PIS Sépia (Rodez aggro et Flavin)
PIS Sépia	Forme PLUS Séniors Actions découverte activités physique séniors	Une séance interactive avec les participants sera proposée pour présenter les bienfaits d'une activité physique régulière et parler du vieillissement. Ensuite, proposition d'une batterie d'etests pour évaluer la condition physique des participants. Ces tests permettront d'évaluer les séniors en début et fin de projet. Une dizaine d'ateliers d'initiation et de découverte de différentes activités physiques et sportives seront proposés. Ensuite une séance hebdomadaire avec la mise en place de cours multi-activités sera proposée sur l'année.	PIS Sépia (Rodez aggro et Flavin)
PIS Sépia	Atelier "Femme et bien-être après 60 ans	Module de 13 séance à destination des femmes de plus de 60 ans : - 10 ateliers animés par une socio-esthéticienne (conseils pour prendre soin de soi, sur les soins de support pour lutter contre les douleurs liées à l'âge) - 1 atelier conseil vestimentaires, relooking animé par une professionnelle de la coiffure et du conseil en image - 2 séances dédiées aux informations plus spécifiques aux questions de la féminité, du rapport à son corps après 60 ans; animés par le planning familial	PIS Sépia (Rodez aggro et Flavin)
PIS Sépia	Repas santé et actions de prévention	Pour s'inscrire à des actions de prévention, une personne a souvent besoin d'un déclic, pouvant se traduire par la partage d'expérience, le bouche à oreille, la connaissance des bienfaits des actions proposées. Un repas santé est proposé pour présenter les actions collectives de prévention du PIS, en présence des intervenants et participants de 2017 : présentation des actions, information et échanges sur le sbienfaits de la prévention santé, échanges avec les participants, repas-santé.	PIS Sépia (Rodez aggro et Flavin)
CIAS Bassin Vallée du Lot 23, avenue Jean-Jaurès 12110 VIVIEZ	Sculptures aériennes	Réalisation d'ateliers de pratique artistique (sculpture, arts plastiques) pour les PA, guidées par l'artiste, sculptrice et plasticienne autour d'une thématique choisie en commun ; restitution sous la forme d'une exposition itinérante visible de tous. L'objectif est de favoriser les échanges et la création artistique entre les PA, l'artiste et les différents intervenants (aidants, familles, professionnels).	CC de Decazeville
PIS Association de coordination gérontologique du St Africain 21, avenue du Pont Vieux 12400 VABRES L'ABBAYE	Séniors : une occasion de faire un point sur ma conduite	Le PIS fait appel à la prévention routière de l'Aveyron pour mener une de leur action. La première activité proposée est un apport de connaissance sur les données relatives à l'accidentologie. Ensuite, une activité de "remise à niveau du code de la route" et une activité "conduite avec un moniteur d'auto-école" seront proposées.	Bassin de vie de St Affrique

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
PIS Association de coordination gérontologique du St Africain	Alimentation, santé, convivialité : des facteurs contre la dénutrition	Apport d'information direct sur la dénutrition allié à un aspect interactif et participatif. La volonté est de partir des connaissances et des représentations des groupes pour les amener à réfléchir et à adopter et/ou induire des modifications de comportements face à la nutrition. Il allie à la démarche d'atelier de groupe, un concept de "repas-santé" où les objectifs sont plus généraux et aborde la nutrition dans un concept de bonne santé en général et de convivialité. Ateliers : la dénutrition de quoi parle-t-on ? Qu'est ce que le plaisir de manger ? Etre un consommateur averti... Repas-santé : un repas proposé sur un thème de santé en lien avec la nutrition. L'idée est d'approfondir les connaissances en échangeant avec une diététicienne. Si le repas le permet, le groupe participera à la conception d'une partie du repas.	Bassin de vie de St Afrique
Cédric RIGAL Enseignant en Activités Physiques Adaptées 13, rue des Condamines 12400 VABRES L'ABBAYE	Soutenir le quotidien des personnes âgées Actions de prévention collectives D'éducation et de promotion de la santé par les Activités Physiques Adaptées	Ce dispositif consiste à la mise en place de protocoles en activités physiques adaptées aux capacités de chacun avec indication à la pratique par le médecin. Dans cette mise en place, il sera aménagé des temps forts où se mêleront échanges de savoir, de savoir faire et de savoir être entre les acteurs de santé et les personnes âgées. 4 thématiques seront proposées : ☒ Activités physiques adaptées par Cédric Rigal (EAPA) ☒ L'aménagement de l'habitat par Audrey Cabrolier CESF point info Seniors de Vabres l'Abbaye, ☒ la téléassistance par Mr Gayrard Coordinateur Présence Verte Tarn-Aveyron-Lot ☒ sport santé et territoire avec l'office municipal des sports. Différentes thématiques de dispositifs en APA seront proposées : ☒ Cardiorespiratoire : travail d'endurance avec l'activité marche et marche nordique. ☒ Prévention des chutes : dispositif destiné essentiellement aux personnes plus âgées en proie à des risques de chute. ☒ Reprise sportive : Programme destiné aux personnes âgées sédentaires voulant débiter ou reprendre une activité physique.	Saint-Affrique, Vabres l'Abbaye, Saint Jean du Bruel, Belmont-Sur-Rance, Millau, Aysènes
Réseau Santé Larzac Vallées Mairie 12230 LA CAVALERIE	Prévention de la dénutrition chez la personne âgée de plus de 65 ans	Améliorer la qualité de vie par le maintien d'un apport nutritionnel suffisant et adapté ; sensibiliser les personnes à une hygiène de vie ; favoriser l'autonomie et augmenter l'espérance de vie.	Communauté de Communes Larzac et Vallées
Accueil de Jour ADMR « Les Myosotis » 1, rue des Myosotis - Saint Cyprien sur Dourdou 12320 CONQUES EN ROUERGUE	Les après-midi des Myosotis	Ces après-midi se dérouleront en trois temps : un temps d'accueil et de visite des lieux pour les nouvelles personnes, un temps d'animation autour du chant, du conte... et pour finir, un goûter réalisé par les personnes accueillies à l'accueil de jour qui sera un moment d'échanges qui nous permettra de recueillir les ressentis de chacun. De plus, nous souhaiterions intégrer les écoles et le centre de loisirs du village, à ce projet basé sur les échanges intergénérationnels.	Communauté de communes Conques Marillac Espeyrac, Villecomtal, Almont les Junies
ASSAD 10, Boulevard Laramiguière 12000 RODEZ	L'autonomie au bout du doigt avec l'ASSAD !	Action innovante qui s'appuie sur une solution géronto-numérique et un outil développé par la société ANISEN. L'utilisation de cet outil a pour but de maintenir l'autonomie des personnes à domicile en proposant une stimulation multi-domaines via des ateliers collectifs pour recréer un lien social auprès des personnes isolées vivant à domicile : améliorer et maintenir les fonctions cognitives (mémoire, attention, concentration, réflexes, ...), se faire plaisir et prendre confiance en soi, se stimuler, rester actif et au courant de ce qui vous entoure, lutter contre la dénutrition et travailler sur l'éducation nutritionnelle, maintenir l'activité physique, travailler sur la prévention de chute, maintenir le lien social Il s'agit aussi de préparer et d'accompagner les séniors vers l'ère numérique. Ces 8 ateliers sont composés d'activités multi-domaines (cognitif-physique-nutritif-estime de soi et vie quotidienne) ainsi qu'un module de musicothérapie.	Bassin ruthénois et bassin espalionnais
Séniors 12 13 Rue Borelly 12200 VILLEFRANCHE DE ROUERGUE	Animation d'ateliers mensuels collectifs pour les personnes âgées	Mise en place d'un programme d'ateliers d'animation et d'information autour de la stimulation intellectuelle, sensorielle et physique. Suivi d'un Goûter convivial Il y a 6 ateliers stimulation intellectuelle et sensorielle (création artistique, jeux ,quine, animation musical) Il y a 5 ateliers Gym Seniors organisés en partenariat avec la Gym volontaire de Villefranche de Rouergue Il y a deux conférences, sur la « Mémoire » et le « Bien vieillir », organisées en partenariat avec la Gym volontaire de Villefranche de Rouergue	Villefranche de Rouergue ou 30 kms aux alentours
Communauté de communes Lévézou-Pareloup 8 route du claux 12780 VEZINS DE LEVEZOU	Programme coordonné de 6 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : sport adapté aux séniors	Le projet se compose de six actions collectives pour la prévention de la perte d'autonomie. Le 1er est une activité de sport adapté aux séniors : gym douce et activités dynamiques	CC Lévézou-Pareloup
Communauté de communes Lévézou-Pareloup	Programme coordonné de 6 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : rencontres intergénérationnelles	Le projet se compose de six actions collectives pour la prévention de la perte d'autonomie: la 2ème action consiste en des rencontres intergénérationnelles autour du jeu : après-midi de jeux à chaque période de vacances scolaires. Les jeux proposés varient à chaque animation et adaptés en fonction des saisons. Les différentes associations qui agissent notamment pour les plus jeunes et les écoles sont associées.	CC Lévézou-Pareloup
Communauté de communes Lévézou-Pareloup	Programme coordonné de 6 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : communication ciblée auprès des séniors	Le projet se compose de six actions collectives pour la prévention de la perte d'autonomie: la 3ème action consiste en une communication ciblée auprès des séniors : réalisation d'un journal des résidences du Lévézou grâce aux contenus rédigés par les personnes participant aux animations des divers lieux de vie du territoire ; et d'une newsletter Séniors qui sera destiné à la communication et au recensement des actions initiées par les différents partenaires du territoire.	CC Lévézou-Pareloup
Communauté de communes Lévézou-Pareloup	Programme coordonné de 6 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : ateliers mémoire	Le projet se compose de six actions collectives pour la prévention de la perte d'autonomie. Le 4ème consiste en des ateliers mémoire : dans la continuité des ateliers Peps Eureka, souhaite proposer des ateliers avec des thématiques variées (en lien avec la prévention santé) faisant appel à différents types de mémoire (visuelle, de travail...)	CC Lévézou-Pareloup

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
Communauté de communes Lévézou-Pareloup	Programme coordonné de 6 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : ateliers jardinage	Le projet se compose de six actions collectives pour la prévention de la perte d'autonomie : le 5ème consiste en des ateliers jardinage dans les résidences séniors. Les résidences séniors possèdent des parcelles de terre pour des plantations. Le souhait est de faire vivre un lieu de rencontre qui puisse se partager autour du jardinage, du jeu, de la promenade, de la gourmandise. Ce projet est ouvert sur l'extérieur puisque le public cible est constitué des personnes âgées de plus de 60 ans et deux résidences séniors et des personnes vivant domicile. Des rencontres avec les écoles sont également prévues, des ateliers cuisine avec les produits du jardin, la création d'une exposition...	CC Lévézou-Pareloup
Communauté de communes Lévézou-Pareloup	Programme coordonné de 6 actions collectives de prévention de la perte d'autonomie : la semaine bleue	Le projet se compose de six actions collectives pour la prévention de la perte d'autonomie : le 6ème concerne la semaine bleue. Elle aura lieu du 8 au 14 octobre sur le thème de l'environnement : diffusion de ciné-documentaires, des rencontres, des débats, des ateliers autour de l'environnement, des après-midi de sensibilisation au tri des déchets, un atelier de création de produits ménagers et de beauté naturels	CC Lévézou-Pareloup
EHPAD du Val Fleuri 5 place de la Tour 12330 CLAIRVAUX	Val Fleuri Carrefour socio-culturel transgénérationnel	Il s'agit d'optimiser le cadre bâti exceptionnel de l'établissement. Ces espaces ont vocation à être un ouverture sur la vie extérieure où les familles, les aidants, les personnes âgées du territoire, les résidents accueillis, les habitants pourront participer aux activités et assister à des spectacles. Il s'agira de favoriser les échanges avec la population, les PA et les acteurs locaux, de développer la convivialité autour d'évènements culturels, sociaux culturels et intergénérationnels, contribuer aux changements de regards portés sur le grand âge, la maladie et le handicap, de préserver l'autonomie des PA vivant à domicile le plus longtemps possible. Le projet prévoit : l'accueil de chorales et de formation musicales, stages d'artisanat d'art, des enfants du RAM, lectures publiques, activités diverses (yoga, gym douce...), accueil pour les repas du midi de personnes âgées extérieures.	CC Conques-Marcillac
EHPAD St Jean 12460 ST AMANS DES COTS	Le café du bonheur	Accueil 4 fois par semaine pour la réalisation d'ateliers : activité physique adaptée, nutrition, capacités cognitives, favoriser les liens sociaux. A destination des personnes qui vivent à domicile.	Dans la résidence à destination des habitants de St Amans des Côtes, Le Nayrac, Estaing, Argences en Aubrac, Enraygues sur Truyère, Mur de Barrez, Laguiole
AMUSE/ François MOBIAN Crayssac 12220 ROUSSENAC	Activités physiques et sportives pour tous	A travers le tir à l'arc et le QBX : - Pratiquer le tir à l'arc, la sarbacane, activités d'adresse, d'habileté motrice, intéressant pour améliorer la posture, la coordination, la concentration, etc. - Pratiquer la randogymnastique, activités de randonnée, de marche nordique, et de gymnastique d'entretien. Lors d'une randonnée active, mise en place d'exercices de renforcement musculaire, de souplesse, d'habileté motrice, de cardiorespiratoire, d'équilibre, etc. - Pratiquer, découvrir le QBX (VTT à 4 roues). Cette activité, nouvelle, permettra d'améliorer la condition physique, le travail cardiorespiratoire, l'endurance. De plus la pratique du VTT devient avec l'âge, souvent plus compliquée (difficulté des parcours, des dénivelés, et de l'équilibre. Le fait d'être sur 4 roues permettra d'avoir un meilleur équilibre, l'assistance électrique d'avoir plus de facilité pour aller sur les chemins, découvrir ou redécouvrir sa région.	Montbazens/Rignac, Aubrac
Centre Social Bozouls Comtal Allée Paul de Causse 12340 BOZOULS	Un village de maisons rêvées	Les documentalistes de la médiathèque de Bozouls lancent une invitation à imaginer sa maison rêvée. Après concertation avec les responsables de cette structure, le CS se saisit de cette opportunité. En proposant à ces « jeunes retraitées » de s'associer pour quelques séances au projet, et ouvre un espace et un temps de dialogue propices aux échanges relatifs aux attentes de chacune des personnes dans sa vie réelle. L'exposition des œuvres (fabrication de maquettes) à la médiathèque étonnera plus d'un usager et corrigera sans doute le regard sur le vieillissement. Chacun s'attendant d'avantage à une animation « à priori » à destination des plus jeunes. Les productions réalisées au Centre Social, seront exposées à la médiathèque.	Ex Communauté de Communes Bozouls Comtal
Centre Social Bozouls Comtal	L'Atelier Internet seniors	Réduire la fracture numérique : accompagner les participants vers plus d'autonomie numérique en répondant à leurs difficultés par des actions concrètes et un entraînement sur l'outil informatique. Les séances sont organisées en fonction des demandes spécifiques des séniors. Elles répondent à leurs attentes, dans une démarche accompagnante vers plus d'autonomie.	Ex Communauté de Communes Bozouls Comtal
CODEP Education physique et gymnastique volontaire 12 40 avenue Durand de Gros 12000 RODEZ	Les séniors bougent en Aveyron, atelier sport santé sénior	Proposer des ateliers sport santé composés de 5 séances d'activités physiques adaptées et de 2 conférences. Une conférence abordant les thématiques : • Du vieillissement et du bien vieillir (habitat, sommeil, médicaments, sexualité...) • De l'alimentation. Les 5 séances d'activité physique sont basées sur : • La découverte et la pratique d'activités physiques adaptées et diversifiées, • Le passage de tests de condition physique • Des questionnaires sur l'hygiène de vie, la santé perçue et la vigueur Elles visent à travailler la mémoire, l'équilibre, le renforcement musculaire et la marche et sont encadrées par des professionnels de l'activité physique du public sénior.	Les villages aux alentours des secteurs (selon la disponibilité des salles) Villefranche de Rouergue ; Rieupeyroux ; La Fouillade ; Capdenac ; Decazeville ; Saint-Affrique.
EHPAD Ste Anne La Primaube 2 rue de l'Aube 12250 LA PRIMAUBE	Vieillir ensemble en restant debout	Il s'agit d'ouvrir certaines activités proposées par la maison de retraite à un public âgé vivant à domicile : séances de gymnastique douce, ateliers manuels divers, ateliers cognitifs, atelier chant, ateliers nutrition santé, créatin d'un parcours d'activité santé sénior	Luc la Primaube et communes limitrophes
CCAS de Baraqueville 533 rue du Puech 12160 BARAQUEVILLE	Conscience et mouvements du corps	L'objectif est de : - permettre aux personnes inscrites à l'activité de gymnastique adaptée de prolonger l'efficacité de l'activité par le mieux être physique et mental - aux personnes âgées de la commune qui veulent rejoindre un groupe de continuer à pratiquer leurs activités physiques au quotidien comme le jardinage, la marche... en apprenant à gérer la douleur dû aux pathologies	Baraqueville

Porteur du projet	Nom de l'action	Objet	Territoire
Association Service Plus Rue des Violettes 12350 LANUEJOULS	Savoir bien vieillir ensemble	La mise en place chaque semaine sur le lieu de résidence d'activités : - gymnastique douce (1 fois par semaine sur chaque site, gérée par une animatrice agréée) - activités créatives ou mémorielles. (1 fois toutes les semaines en alternance avec la gymnastique douce) Public : les résidents de chaque foyer (Foyer de Drulhe – Foyer de Lanuéjols – Foyer Galgan) et lersonnes extérieures vivants dans la communes ou zone limitrophe des foyers.	Drulhe, Galgan et Lanuéjols
Natura bien-être en Carladez CC Aubrac, Carladez, Viadène 1 rue du Faubourg 12210 LAGUIOLE	Séniors en forme. Ajouter de la vie à vos années !	Ateliers conseils : permettront aux séniors de s'inscrire dans une démarche globale de prévention santé en échangeant sur leurs comportements quotidiens et les bonnes pratiques à acquérir pour un vieillissement réussi. Ils se baseront sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité. Thèmes abordés : bienvenue à la retraite ; bien dans son corps, bien dans sa tête ; les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre; dormir quand on a plus 20 ans ; pas de retraite pour la fourchette. Ateliers pratiques : gym bien-être ; pilates ; posural ball ; aquagym/bike/jump Ateliers nutrition : comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé, informer sur l'équilibre alimentaire ; sensibiliser sur l'évolution des comportements alimentaires ; finaliser une approche globale de l'alimentation	Clubs séniors du Carladez, de l'Argence, de la Viadène, de l'Aubrac, d'Entraygues et St Hyppolyte
EHPAD Jean XXIII 9, bis rue Jean XXIII 12000 RODEZ	Café philo "La sagesse des âges"	Séance de discussion destinée aux séniors, un sujet choisi et animée par une géronto-psychologue. Le sujet est questionné, les idées sont débattues et analysées par le groupe. La géronto-psychologue met en relation les multiples contributions des participants et régule les différentes interactions du groupe. Le café philo éclaire les sujets débattus, dissipe les croyances et les préjugés, amène à penser par soi-même et provoque des réflexions individuelles susceptibles d'aboutir à des applications concrètes dans la vie quotidienne.	Agglomération de Rodez
EHPAD Jean XXIII	Les ateliers des saveurs de l'âge	Les ateliers culinaires seraient organisés deux fois par mois de façon ludique et pédagogique : la diététicienne apportera la connaissance des besoins en nutrition d'un corps vieillissant, la psycho-gérontologue donnera des astuces pour continuer à prendre du plaisir à cuisiner et maintenir le lien social ; le cuisinier, spécialisé sur la problématique des séniors, animera la fabrication des plats suffisamment riches en apport nutritionnel pour prévenir les risques futurs de dénutrition. Il se clôturera par la dégustation des plats cuisinés, dans un moment de convivialité. Les "stagiaires" repartiront avec le livret pédagogique comprenant des informations générales sur le corps, la nutrition, la prévention, les recettes du jour, des "trucs et astuces" pour le bien vieillir...	Agglomération de Rodez
ANISEN 35 Avenue de la Gare 12 500 ESPALION	A table et à vos tablettes avec l'UDSMA !	Le projet s'inscrit dans des actions visant à préserver l'autonomie des personnes âgées et rompre leur isolement, en alliant stimulations via une approche multi-domaines (Cognitif-Physique-Nutritif, Estime de soi et Vie Quotidienne) sur un support numérique, et approfondissement des connaissances sur l'axe nutritif par l'intervention d'une spécialiste. Cette action sera proposée dans le cadre du programen d'activités PATGames. Des menus équilibrés, validés par une diététicienne ainsi que des modules ludiques contenant des informations nutritives sont proposés aux personnes âgées.	Rodez, Saint-Affrique, Villefranche de Rouergue
Amélie BAUR Enseignante en Activités Physiques Adaptées La Damie 12220 PEYRUSSE-LE-ROC	SANTE VOUS BIEN	Il s'agit de préserver la santé des seniors en leur proposant des séances collectives d'activités physiques adaptées, à proximité de chez eux, régulières (à raison d'une heure par semaine), encadrées par une professionnelle diplômée et formée à l'Activité Physique Adaptée et à la personne vieillissante.	Galgan, Lugan, Vaureilles, Villeneuve, Flagnac, Decazeville, Capdenac, Montbazens
FACE (Fondation Agir Contre l'Exclusion) AVEYRON 4 Bd d'Estourmmel 12000 RODEZ	CIVIDOM : une équipe de jeunes au service de personnes âgées isolées	Le projet s'inscrit dans des actions visant à préserver l'autonomie des personnes âgées et rompre leur isolement, en alliant stimulations collectives et individuelles via une approche multi-domaines (Cognitif-Physique-Nutritif et Estime de soi » sur un support numérique. L'approche multi-domaines : développer et mettre en place des actions de stimulations physiques et cognitives, promouvoir une alimentation favorable à la santé, repérer les fragilités et sensibiliser à la nécessité d'un environnement favorable, initier aux activités numériques	Vezins, Naucelle et Sébazac-Concourès
Centre social du Laissagais 1 Rue du Foirail, 12310 LAISSAC - SEVERAC L'EGLISE	Mieux vivre ensemble, des ateliers bienêtre et santé pour favoriser l'estime de soi chez les seniors	Cette action se déroulera sur 3 ateliers : - 1 atelier « Les remèdes de Grand-mère » - 1 Atelier « Retrouver le sommeil » - 1 Atelier « Confection de produits cosmétiques à base de produits naturels » L'intervenante et l'animatrice familles s'attacheront à susciter les échanges entre générations en demandant aux plus âgés de partager leur expérience et notamment en évoquant comment ils procédaient dans leur jeunesse, à un moment où l'accès au soin et aux produits industriels n'était pas la norme.	8 communes de la communauté de communes des Causses à l'Aubrac (Laisac- Séverac l'église, Palmas, Vimenet, Coussergues, Gaillac d'Aveyron, Cruéjols, Bertholène).
Mutualité Française Occitane 834 avenue du Mas d'Argelliers 34070 MONTPELLIER	Bien-être et vitalité pour préserver sa santé	5 séances : - 3 ateliers bien-être relaxation : activités physiques douces et relaxation - atelier plantes : phytothérapie - atelier alimentation : recommandations	Saint-Affrique, Millau, Rodez