

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

Carsat  
Bretagne

CNSA  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
BRETAGNE

l'Assurance  
Maladie  
MORBIHAN

L'essentiel  
et plus encore

santé  
famille  
retraite  
services

Association  
Maires  
Présidents E.P.C.L.  
Morbihan

Agence  
nationale  
de l'habitat  
Anah

# CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES AGEES

## APPEL A PROJETS COMMUN 2023

MORBIHAN



ars  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne

### Conférence des financeurs du Morbihan

### Pour Bien Vieillir Bretagne – Agence Régionale de Santé

pour la mise en œuvre d'actions de prévention

de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus

résidant dans le Morbihan

Lancement de l'appel à projet :

28 novembre 2022

Date limite de réception des dossiers :

13 janvier 2023 – 17 heures

# INTRODUCTION

La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie a pour principal objet d'harmoniser, sur la base d'un diagnostic partagé, les objectifs des politiques de prévention portées par les membres (Département, ARS, Caisses de retraite essentiellement) et de renforcer la complémentarité des moyens financiers déployés par les organismes financeurs sur le territoire.

L'objectif ainsi recherché est de :

- partager le diagnostic des besoins
- identifier des priorités d'intervention communes
- évaluer la pertinence des actions menées
- concentrer les financements croisés pour éviter les doublons
- optimiser les moyens disponibles
- rendre plus claires et lisibles pour les usagers et opérateurs les politiques de prévention de la perte d'autonomie sur le territoire.

Pour faire face à ces enjeux, la Conférence des Financeurs, le Département, l'ARS et Pour bien vieillir Bretagne, association portée par l'inter-régime (CARSAT, MSA, CNRACL, IRCANTEC) qui pilote les actions de prévention pour les caisses de retraite, se sont donnés pour objectifs :

- de mutualiser les moyens et dispositifs via un appel à projets commun en 2023
- de mettre l'accent, pour cet appel à projets commun, sur une priorisation des thématiques afin d'optimiser les moyens disponibles et garantir la pertinence des financements alloués
- de renforcer la coordination des porteurs de projets de prévention sur et entre les territoires
- de renforcer la capacité d'évaluation de la pertinence des projets soutenus

Les actions de prévention concernées sont les actions collectives destinées aux personnes de 60 ans et plus et leurs aidants, visant à les informer, à les sensibiliser ou à modifier des comportements individuels, en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie. Elles peuvent également viser à identifier les personnes destinataires de ces actions.

**Les axes suivants ne sont pas éligibles dans le cadre de cet appel à projets :**

Axe 2 : l'attribution du forfait autonomie pour les résidences autonomie sous réserve de la conclusion d'un CPOM,

Axe 3 : la coordination et l'appui des actions de prévention mises en œuvre par les services d'aide et d'accompagnement à domicile intervenant auprès des personnes âgées,

Axe 4 : la coordination et l'appui des actions de prévention mises en œuvre par les services polyvalents d'aide et de soins à domicile.

# L'appel à projets 2023

Le territoire de mise en œuvre du projet devra être le département du Morbihan, que le projet ait une portée départementale ou infra-départementale, communale ou intercommunale.

## Les critères d'éligibilité

---

### ➤ L'inscription du porteur de projet dans le champ de l'action sociale

Les porteurs de projets sont les structures relevant du champ de l'économie sociale et solidaire (associations, organismes mutualistes, fondations...), les collectivités territoriales, les CCAS, les structures intercommunales, les bailleurs sociaux, les établissements ou services publics ou privés habilités à l'aide sociale, à l'exclusion de l'intervention de particuliers.

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile peuvent déposer un projet relevant des axes 5 et 6, au même titre que tout autre porteur de projet.

Les demandes de participation financière ne pourront pas concerner des actions à visée commerciale.

Le porteur de projet doit respecter les conditions suivantes :

- avoir une existence juridique d'au moins un an,
- être en capacité de soutenir économiquement et financièrement le projet proposé,
- avoir son siège social ou une antenne sur le territoire breton
- motiver le projet/action pour lequel (laquelle) le financement est sollicité,
- si nécessaire joindre le(s) devis estimatif(s) clair(s) et détaillé(s) ainsi que les références des intervenants.
- en cas de financement dans l'année N -2 voire N-1, avoir transmis son bilan précédent

Les candidats s'engagent à ne communiquer que des informations exactes, réelles et sincères.

### ➤ L'implication des Espaces autonomie Santé dans la déclinaison des politiques publiques de prévention de la perte d'autonomie :

Les EAS et le CLIC de Redon Agglomération sont les référents de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie en territoire. A ce titre, ils coordonnent, en lien avec « Pour bien vieillir Bretagne », la mise en œuvre et le suivi des actions menées sur les territoires autonomie.

Les porteurs de projets devront impérativement contruire un partenariat avec le référent EAS du territoire d'intervention avant le dépôt du dossier de candidature et/ ou lors de la mise en place de l'action financée.

A ce titre, l'Espace Autonomie Santé du territoire devra être mis en copie lors de l'envoi du dossier de candidature complet.

## >> Plan d'actions annuel 2023

En 2023, la conférence des financeurs souhaite poursuivre la coordination de son action avec le Département, les Caisses de retraite et l'Agence régionale de Santé Bretagne sur l'intégralité des thématiques ci-après pour renforcer l'impact et la visibilité des offres de prévention existantes et dans une logique de simplification des démarches pour les promoteurs. Ce présent appel à projets commun permettra d'identifier des projets qui seront soutenus soit par des crédits liés à la Conférence des financeurs, soit par des crédits propres à ses partenaires.

En complément des actions communes, cet appel à projets présente les spécificités suivantes :

**1) L'ARS apportera son financement sur les thématiques :**

Nutrition et activité physique pour les projets qui viseront à :

- mettre en place des actions combinant des ateliers nutritionnels et des ateliers d'activité physique
- développer l'offre d'activité physique encadrée
- proposer des actions de sensibilisation/information des personnes âgées sur l'intérêt de pratiquer une activité physique et de bien s'alimenter pour rester en bonne santé

Santé mentale pour les projets qui viseront à :

- développer l'accueil, l'écoute, et le soutien psychologique de la personne âgée, par l'intervention de Psychologues notamment lors de périodes de fragilité.

**2) Pour Bien Vieillir Bretagne** interviendra sur les projets de type ateliers conformes aux référentiels inter-régimes (cf annexe)

Un diagnostic des besoins et attentes des retraités et des professionnels a été réalisé en 2021 par l'association Pour bien vieillir Bretagne. En 2022, des expérimentations ont été menées sur des ateliers Nutrition, Mémoire et Bienvenue à la retraite. Ces expérimentations ont démontré l'intérêt et la pertinence de ces ateliers rénovés. Les projets déposés dans cet appel à projet devront prendre en compte les éléments suivants :

- Favoriser l'implication des retraités, le partage de leurs connaissances et la co-construction des contenus avec ce public cible qui a des savoirs à échanger, veut se sentir utile et être acteur lors des ateliers
- Développer les liens, favoriser les rencontres, les échanges entre participants et pousser la convivialité, pendant et après les ateliers pour des personnes qui souhaitent en priorité rencontrer du monde lorsqu'ils participent aux actions de prévention
- Favoriser la mise en application des apprentissages par la pratique, par des intermèdes ludiques ou en mixant des thématiques
- Développer des thématiques sur le 'bien vivre' pour les jeunes retraités qui ne se sentent pas concernés par le 'bien vieillir'
- Développer une offre spécifique pour le public isolé, précaire, fragile, qui a besoin d'être accompagné individuellement (transport) et rassuré (par des tiers de confiance) avec une offre qui lui correspond.

Des exemples concrets de mise en application de ces axes, issus d'ateliers de créativité avec les retraités, figurent en annexes du cahier des charges pour les ateliers nutrition, mémoire, ~~bienvenue à la retraite~~ et habitat. Les projets prenant en compte les dimensions développées ci-dessus seront privilégiés et accompagnés sur les thématiques « nutrition » et « mémoire ».

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » de l'association inter régime Pour bien vieillir Bretagne seront financés dans le cadre d'un appel à projet spécifique récemment publié par la CNAV, ils sont donc exclus de cet appel à projet.

Les projets recueillis doivent s'inscrire dans le programme coordonné voté par la Conférence des financeurs en 2017 ainsi que dans les thématiques prioritaires de Pour Bien Vieillir Bretagne et de l'ARS :

Axes	Thématiques		Observations
Axe 5 - Soutien et accompagnement des proches aidants	Aide aux aidants	Actions d'accompagnement relatives :	Aidants de personnes âgées
		- au soutien psychosocial individuel, collectif - à la sensibilisation et information et à la formation s'adressant aux proches aidants	
Axe 6 - Actions collectives de prévention	Santé globale Bien vieillir	Nutrition	
		Mémoire	
		Sommeil	
		Activités physiques	
		Ateliers équilibre et prévention des chutes	
		Bien-être et estime de soi	
		Santé mentale	Financement ARS
	Habitat - Cadre de vie	Information ou sensibilisation « au bien vieillir chez soi » et à l'adaptation de l'habitat	
	Mobilité	Sécurité routière	
		Sensibilisation, accompagnement vers différents modes de déplacement	
	L'accès aux droits et à l'exercice des droits et de la citoyenneté des personnes âgées	Accès aux droits	
		Numérique	
	Maintien du lien social	Lutte contre l'isolement	
Préparation à la retraite		Actions visant des publics spécifiques : Futurs et nouveaux retraités y compris les personnes en situation de handicap de moins de 60 ans	

Une attention particulière sera portée lors de l'instruction aux projets de lutte contre l'isolement, et de soutien aux aidants, deux thématiques dont les besoins ont été exacerbés depuis la crise sanitaire ; ainsi que la prévention des chutes, en lien avec le plan national en cours de déploiement par l'ARS.

Afin de prévenir les risques liés à la perte d'autonomie et de maintenir le lien social, le présent appel à projet commun souhaite promouvoir les projets d'actions suivants :

- Les actions ancrées sur une ou des problématique(s) repérée(s) suite à un diagnostic fondé sur la description du contexte et de constats **dans une logique de parcours de prévention.**

Une attention particulière sera portée aux projets visant, à partir de l'identification du besoin de prévention, à élaborer pour le public cible un programme cohérent déclinant la prévention de la

problématique sous plusieurs aspects : par exemple, concernant la prévention des chutes, une action sur la dénutrition (facteur de chute), une sur l'aménagement du logement (facteur de chute), une action sur l'activité physique (prévention de la chute). Une thématique principale devra être sélectionnée.

Pour les projets portant sur une seule thématique, une cohérence sera recherchée sur le territoire de proximité avec d'autres actions menées pour s'inscrire dans un parcours de prévention.

Il est précisé que les actions relevant du champ d'une autre section du budget de la CNSA concernant le fonctionnement des établissements ou services sociaux ou médico-sociaux pour personnes âgées ou handicapées, les aides directes aux personnes, ne pourront pas bénéficier d'une participation financière au titre de la conférence des financeurs.

#### [>> Les publics](#)

Les projets recueillis doivent s'adresser **à des personnes de 60 ans et plus vivant à leur domicile, en majorité GIR 5-6, ainsi qu'à leurs aidants.**

Les projets s'adressant aux personnes vivant en EHPAD ne seront pas retenus dans le cadre de cet appel à projets en raison de la possibilité pour ces structures de recevoir le forfait spécifique attribué par la CNSA aux ARS pour le financement d'actions de prévention dans les EHPAD.

Une attention particulière sera portée sur les territoires fragilisés (cf dossier de candidature : « communes blanches » = pas d'action depuis 2019 – « communes fragiles » = d'après l'observatoire de la CARSAT ).

#### **Les critères de sélection**

---

Plus globalement, les membres de la conférence des financeurs seront attentifs à ce que les dimensions suivantes soient présentes :

1. La qualité de l'analyse des besoins
2. L'expérience du porteur dans le domaine de la prévention
3. La qualité du projet de communication menée en amont de l'action
4. La pertinence des actions envisagées par rapport aux objectifs poursuivis
5. La qualité méthodologique globale du projet,
6. La qualification des intervenants et des moyens dédiés
7. Le coût de l'action, existence d'un co-financement ou d'un autofinancement
8. La mise en oeuvre d'une démarche d'évaluation de l'action (cf paragraphe dédié)
9. L'implication des participants dans la mise en oeuvre des actions sur les thématiques « nutrition » et « mémoire »

#### **Les dépenses éligibles et le montant de la subvention**

---

Seuls les projets engagés en 2023 pourront faire l'objet d'un financement en 2023. Les subventions seront attribuées aux projets retenus dans la limite de l'enveloppe disponible.

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, PBVB et l'ARS soutiennent des dépenses de projets ponctuelles et limitées dans le temps, qui ne peuvent pas se confondre avec une subvention de fonctionnement. Les dépenses d'investissement ne sont pas éligibles. Les dépenses éligibles correspondent aux montants TTC.

La conférence des financeurs 56 a décidé de la gratuité des actions proposées aux personnes âgées de 60 ans et plus et leurs aidants afin de garantir l'accès à l'offre de prévention à tous les publics. Nous vous engageons à mettre en œuvre votre action en ayant une attention particulière envers les plus fragiles.

Les porteurs devront identifier les coûts directs et indirects. Les coûts indirects feront l'objet d'une répartition justifiée avant d'être imputés au projet. Les modalités de justification des dépenses sont précisées dans le dossier de candidature.

Les candidats devront présenter des dossiers complets faute de quoi ils ne pourront faire l'objet d'une instruction sur le fond.

Ne seront pas financés :

- les projets s'adressant à un public trop restreint
- les projets commencés avant le dépôt du dossier
- les formations professionnelles
- les actions à caractère très ponctuel ne s'inscrivant pas dans un dispositif plus large d'action
- les actions liées au cœur de métier du porteur (actions renouvelées chaque année)

Dans l'hypothèse où une action ne serait pas mise en œuvre comme prévue dans le projet, le porteur en informera immédiatement la conférence des financeurs. Le cas échéant, celle-ci se réserve le droit de retirer sa participation financière et de l'affecter éventuellement à un autre projet opérationnel.

Pour les porteurs financés en 2021 et 2022, le versement de la subvention n'aura lieu qu'après la réception du bilan de l'action précédente finalisée.

## L'évaluation des actions

---

→ Evaluation quantitative :

Tout projet ayant fait l'objet d'un financement de la conférence des financeurs fera l'objet d'une évaluation transmise par le porteur au financeur, portant sur les critères suivants :

- thématique de l'action,
- type d'action (conférences, ateliers, sorties...),
- mode et fréquence de mise en œuvre,
- atteinte des objectifs fixés,
- nombre de personnes âgées ayant participé à l'action,
- caractéristiques du public bénéficiaire de l'action (âge, sexe, degré de dépendance, territoire ciblé...),
- pertinence des actions au regard des objectifs visés
- utilisation de la participation financière de la conférence

L'évaluation sera restituée dans un document type mis à disposition de chaque porteur. Ces données sont transmises annuellement à la CNSA, pour justification des fonds versés au Département chaque année.

→ Evaluation qualitative :

En 2023, la Conférence des Financeurs souhaite mettre en place une évaluation de l'impact des actions de prévention auprès du public cible. Dans le dossier de candidature, le porteur devra, selon la thématique principale de l'action, s'engager à axer le contenu de son action sur l'acquisition ou le renforcement d'un comportement cible (cf annexe). Cette évaluation comprend 3 temps :

- Un temps 0 : avant le début de l'action, le porteur devra transmettre pour complétude aux futurs participants un questionnaire, élaboré par le Département, en lien avec le comportement cible évoqué
- Temps 1 : à la fin de l'action, ce même questionnaire sera remis aux participants
- Temps 2 : 3 mois après la fin de l'action, ce même questionnaire sera à nouveau soumis aux participants

Ce questionnaire pourra être complété en version papier et/ou en version dématérialisée. Le porteur, chargé de sa transmission, de l'aide à la complétude, de la centralisation des résultats dans un outil, puis de la transmission de ce dernier au Département, valorisera ce temps dédié lors de l'élaboration du budget prévisionnel de l'action.

Pour proposer un projet, après avoir pris connaissance du plan d'actions 2023, le candidat remplira le formulaire en ligne (voir ci-dessous) et transmettra toutes les pièces demandées.

### **Les engagements du porteur**

---

Le porteur s'engage à :

- 1 - réaliser l'action dans sa totalité : préparation de l'action, l'animation, la communication, l'évaluation. Si cela ne devait pas être le cas et que le porteur sollicite un partenaire pour l'une ou l'autre des activités du projet, le partage des tâches doit être indiqué clairement entre les acteurs ainsi que dans la répartition budgétaire de la subvention ;
- 2 - contacter l'Espace autonomie du territoire, garant de la cohérence de l'action et de la portée territoriale du projet, pour le repérage du besoin ;
- 3 - apposer les 4 logos des financeurs (Conférence des Financeurs, Pour Bien Vieillir Bretagne, Département du Morbihan, Agence régionale de Santé Bretagne) et citer la Conférence des financeurs dans toutes les opérations de communication sur les actions financées. Les logos lui seront transmis en version dématérialisée avec la convention de financement.
- 4 – renseigner les modalités de mise en œuvre des actions sur le site [www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr) : lieux, dates, horaires, informations complémentaires, et participer à la session de formation pour l'utilisation du site internet
- 5 – finaliser les actions financées au 30 juin 2024

6 – Les opérateurs d'ateliers de prévention inter-régimes s'engagent à :

- s'appuyer sur les référentiels de bonnes pratiques mis à disposition sur le site [pourbienvieillir](http://pourbienvieillir.fr). (cf annexe) ;
- participer aux instances d'information et de coordination du déploiement des actions de Pour Bien Vieillir Bretagne en partenariat avec le département et l'ARS ;
- à produire une évaluation en se référant aux questionnaires inclus dans les référentiels et saisir les éléments d'évaluation dans l'outil WebReport. Cette évaluation sera réalisée en 3 temps : en début de cycle, et en fin de cycle. Dès lors qu'ils auront conventionné avec le Département, les porteurs s'engagent également dans la démarche d'évaluation citée précédemment ;
- à transmettre les bilans définitifs à la clôture de l'action ;
- à respecter les lieux de planification d'actions, tels que décidés lors des coordinations départementales, notamment en tenant compte des territoires fragilisés ;
- à utiliser les outils et les supports de communication fournis par Pour Bien Vieillir Bretagne.

## **VII – Comment déposer un dossier :**

Accéder au programme coordonné/appel à projets 2023/dossier de candidature en ligne :

<https://www.morbihan.fr/>

et sur les sites de nos partenaires :

[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)

[www.bretagne.ars.sante.fr](http://www.bretagne.ars.sante.fr)

## **VIII - Modalité de dépôt des dossiers**

Date limite de réception des dossiers de candidature : **13 janvier 2023**

Le dossier dûment complété est à envoyer, par voie électronique à l'attention du président de la conférence des financeurs, sous la référence « candidature appel à projet commun CDF56 ; ARS ; PBVB » :

- par courriel à l'adresse suivante : [estelle.flamand@morbihan.fr](mailto:estelle.flamand@morbihan.fr) et en copie à l'adresse mail : [nino.peulens@morbihan.fr](mailto:nino.peulens@morbihan.fr)
- en copie à l'Espace Autonomie de son territoire (exceptés les porteurs répondant aux thématiques portées par PBVB)

Territoire Lorientais : [c.cornelissen@capautonomiesante.bzh](mailto:c.cornelissen@capautonomiesante.bzh)

Territoire Alréen-vannetais : [nadege.le-leuch@aps56.org](mailto:nadege.le-leuch@aps56.org) et [accueil@aps56.org](mailto:accueil@aps56.org)

Territoire Est-Morbihan : [m.legoff@eaem.bzh](mailto:m.legoff@eaem.bzh) et [k.reto@pays-ploermel.fr](mailto:k.reto@pays-ploermel.fr)

Territoire Redon Agglomération (Allaire, Béganne, Les Fougerêts, Peillac, Rieux, Saint-Gorgon, Saint-Jacut-les-Pins, Saint-Jean-la-Poterie, Saint-Perreux, Saint-Vincent-sur-Oust, Théhillac) : [s.sechet@redon-agglomeration.bzh](mailto:s.sechet@redon-agglomeration.bzh)

*Attention au volume des pièces jointes transmises :*

*Au-delà de 5 MO, la réception sur les boîtes mail n'est pas garantie*

- à défaut par courrier à l'adresse suivante (sauf pour le dossier de candidature transmis obligatoirement par mail)

Département du Morbihan

Direction générale des interventions sanitaires et sociales

Direction de l'autonomie

Conférence des financeurs

64 rue Anita Conti – CS 20514

56035 VANNES CEDEX

Chaque dépôt de dossier de candidature fera l'objet en retour d'un accusé de réception spécifiant le nombre de dossiers reçus. En cas d'absence ou d'incohérence constatée, merci de le signaler à [estelle.flamand@morbihan.fr](mailto:estelle.flamand@morbihan.fr) et [nino.peulens@morbihan.fr](mailto:nino.peulens@morbihan.fr)

## **VI - Pièces à joindre au dossier**

Merci de joindre au présent dossier de candidature dûment complété les pièces complémentaires suivantes :

- délégation de signature et qualité du signataire du dossier, le cas échéant,
- bilan et compte de résultat du dernier exercice clôturé,
- relevé d'identité bancaire ou postal récent en format PDF
- copie des derniers statuts déposés ou approuvés datés et signés,
- photocopie du récépissé de déclaration de l'association à la préfecture, le cas échéant,
- extrait K-bis, le cas échéant,

- si nécessaire joindre le(s) devis estimatif(s) clair(s) et détaillé(s) ainsi que les références des intervenants
- un avis de situation au répertoire SIRENE daté du mois du dépôt de leur dossier en format PDF. Cette fiche « SIRENE » se télécharge à partir du site internet INSEE : <http://avis-situation-sirene.insee.fr>

Toutes les pièces demandées font partie intégrante du dossier de candidature. Veuillez les transmettre dûment remplies, datées et signées afin que votre dossier soit considéré complet.

**Tout dossier incomplet ou hors délai sera déclaré irrecevable.**

En cas de demandes de financement au titre de plusieurs actions, les partenaires sont invités à retourner **un dossier pour chacune des actions sollicitées.**

## **VII – Décision de financement :**

La décision sera communiquée au porteur de projet **uniquement par courrier électronique avec confirmation de réception.**

L'attribution de la participation financière sera formalisée par une convention entre le président du Conseil Départemental du Morbihan présidant la conférence des financeurs, ou Pour Bien Vieillir Bretagne ou l'Agence Régionale de Santé Bretagne et l'organisme porteur de projet. Les modalités financières sont précisées dans la convention à intervenir.

\*\*\*

## Récapitulatif des référentiels des ateliers de prévention inter-régimes

**Les référentiels inter-régimes sont accessibles sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) / Espace Pro / Médiathèque**

<https://www.pourbienvieillir.fr/publications-professionnelles>

L'association pour bien vieillir Bretagne a réalisé en 2021/2022 une démarche d'innovation visant à s'assurer de l'adéquation des ateliers interrégimes proposés avec les besoins et attentes du public retraités. Différents axes d'amélioration ont émergé du diagnostic des besoins réalisé avec des retraités et des professionnels:

- Favoriser l'implication des retraités, le partage de leurs connaissances et la co-construction des contenus avec ce public cible qui a des savoirs à échanger, veut se sentir utile et être acteur lors des ateliers
- Développer les liens, favoriser les rencontres, les échanges entre participants et pousser la convivialité, pendant et après les ateliers pour des personnes qui souhaitent en priorité rencontrer du monde lorsqu'ils participent aux actions de prévention
- Favoriser la mise en application des apprentissages par la pratique, par des intermèdes ludiques ou en mixant des thématiques
- Développer des thématiques sur le 'bien vivre' pour les jeunes retraités qui ne se sentent pas concernés par le 'bien vieillir'
- Développer une offre spécifique pour le public isolé, précaire, fragile, qui a besoin d'être accompagné individuellement (transport) et rassuré (par des tiers de confiance) avec une offre qui lui correspond.

Des exemples concrets de mise en application de ces axes, issus d'ateliers de créativité avec les retraités, figurent dans le tableau ci-dessous pour les ateliers nutrition, mémoire, et habitat. Les projets prenant en compte les dimensions développées ci-dessus seront privilégiés et accompagnés

Thématique	Objectifs	Contenu	Formation des animateurs
<b>Stimulation cognitive/Mémoire</b>	<p>Préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant</p> <p>Améliorer la qualité de vie et faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 15 séances de 1H à 2H30 (8 à 15 participants).</p> <p>Les séances doivent comporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des informations sur les fonctions cognitives et leur fonctionnement</li> <li>- Des conseils sur les stratégies à mettre en œuvre dans la vie quotidienne</li> <li>- Des liens avec les autres aspects du bien vieillir pouvant agir sur la mémoire : activités physiques, alimentation, sommeil...</li> </ul> <p><i>Exemples d'éléments à intégrer aux ateliers pour favoriser l'implication des retraités dans le contenu des actions, le lien social, et l'apprentissage par la pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Proposer une sortie conviviale en fin d'atelier, au choix des participants. Ex : visite du patrimoine local, d'un musée, d'une exposition, ou de la commune ...</i></li> <li>- <i>Intégrer un temps d'expression lors des ateliers pour que les participants partagent un souvenir, une passion, ... avec un format au choix des participants (lecture, quiz, sortie, objet souvenir ...)</i></li> </ul>	<p>L'animateur devra avoir suivi une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée avec une actualisation régulière des connaissances.</p>
<b>Prévention des chutes :</b>  <b>Ateliers équilibre</b>	<p>Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant sur leur dédramatisation</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au moins 12 séances dont 2 séances tests physiques (une initiale et une finale) comportant : appui unipodal, vitesse de</li> </ul>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'État</p>

		<p>marche, time up and go (TUG), test de double tâche, se relever du sol.</p> <p>- Groupe de 8 à 15 personnes</p> <p>L'animateur formule aussi des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir mais en lien direct avec un bon équilibre : alimentation, chaussage, soin des pieds, aménagement de l'habitat...</p> <p>Un certificat de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés de Kinésithérapeute complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p>
<p><b>Nutrition</b></p>	<p>Rendre accessible les recommandations nutritionnelles et d'activité physique, protectrices du Bien Vieillir</p>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 6 à 10 séances (groupe de 8 à 15 personnes) qui intègrent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. les recommandations en alimentation et activité physique,</li> <li>. les rythmes des repas et des activités physiques,</li> <li>. les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien,</li> <li>. La remise d'un guide des recommandations en fin d'ateliers sur les comportements favorables à adopter : activité physique régulière, alimentation équilibrée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, ...</li> </ul> <p><i>Exemples d'éléments à intégrer aux ateliers pour favoriser l'implication des retraités dans le contenu des actions, le lien social, et l'apprentissage par la pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organisation d'un repas collectif en fin d'atelier où chaque participant prépare un plat suivant une thématique définie par le groupe ;</i></li> <li>- <i>Réalisation d'un livret de recettes par les participants ;</i></li> </ul>	<p>Conseiller en économie sociale et familiale ou autre diplôme du domaine social</p> <p>Diététicienne</p> <p>Licence en éducation pour la santé</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Réalisation de défis à domicile entre les séances pour valider les acquis (ex : élaboration d'une recette petit budget, recette avec des produits de saisons / locaux) ;</i></li> <li>- <i>Organisation de la visite d'un magasin de produits locaux, de l'intervention d'un producteur local... au cours d'une séance suivant les souhaits du groupe</i></li> </ul>	
<b>Activités physiques adaptées</b>	<p>Limiter les effets du vieillissement sur la mobilité et prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. améliorer la condition physique, les capacités cardio-respiratoires, la souplesse articulaire</li> <li>. encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière.</li> </ul>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers avec au moins 10 séances encadrées d'une heure et 10 séances en autonomie à domicile de 30 mns, soit au total 20 séances. Groupes de 8 à 15 personnes</p> <p>L'animateur doit veiller à formuler des conseils et des recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir.</p> <p>Un certificat médical de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>	<p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kiné complété d'une formation et expérience APA avec séniors</p>
<b>Habitat</b>	<p>Proposer des ateliers pratiques sur l'adaptation du logement visant à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. apporter des conseils pratiques sur les aménagements du domicile,</li> <li>. mettre en situation et tester le matériel,</li> <li>. informer et faciliter le parcours des aides publiques.</li> </ul>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <p>- Cycle de 3 à 5 séances de 2 h à 2 h 30 pour un groupe de 8 à 15 personnes.</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vie quotidienne dans son logement,</li> <li>-aides techniques,</li> <li>-habitat durable,</li> </ul>	<p>Ergothérapeutes ou professionnels avec expériences équivalentes.</p>

		<p>-aménagements du logement et dispositifs d'accompagnement (expertises, financements...).</p> <p><i>Exemples d'éléments qui peuvent être intégrés aux ateliers pour favoriser les parcours mixtes qui combinent théorie et pratique :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Intégrer aux séances Habitat des séances sur l'équilibre ou l'activité physique adaptée</i></li> </ul>	
<b>Aide aux aidants</b>	<p>Soutenir les aidants sur le plan social, psychologique et relationnel</p> <p>Former les aidants à la prise en charge de la personne aidée</p> <p>Favoriser l'accès au répit des aidants</p>	<p>Groupes de paroles et d'échanges</p> <p>Café des aidants</p> <p>Réunions collectives d'information (dispositifs d'aide, aménagement du logement...)</p> <p>Ateliers de santé et bien-être</p> <p>Séjours de répit</p> <p>Toute autre action collective répondant à des besoins repérés auprès de ce public</p>	<p>Professionnels du médico-social niveau III minimum</p>
<b>Sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs</li> <li>- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences et détecter le cas échéant, les affections ou pathologies existantes ;</li> <li>- Fournir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil ;</li> </ul>	<p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cycle de 6 à 8 séances de 2h à raison d'une séance par semaine</li> </ul> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les évolutions du sommeil au cours d'une vie</li> <li>- les comportements de sommeil</li> </ul>	<p>Animateur qualifié pour intervenir sur le thème du sommeil auprès d'un public âgé.</p> <p>Le cas échéant, l'animateur « prévention » pourra être formé à la thématique sommeil et au programme proposé.</p>

	<p>- Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie.</p>	<p>- Causes et conséquences des perturbations du sommeil</p> <p>- Troubles, perturbations du sommeil, orientations</p> <p>- Agenda du sommeil et profil de dormeur</p> <p>- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir</p>	
--	--	--	--

Thèmes												
Comportements	Habitat	Lien social	Mobilité	Numérique	Préparation à la retraite	Santé mentale	Nutrition	Sommeil	Activité physique	Equilibre	Mémoire	Bien être et estime de soi
	Aménager dans un logement adapté	Participer à des actions socio-culturelles	Adapter sa conduite pour sa sécurité (éviter de conduire la nuit etc.)	Réaliser un achat en ligne	Adopter des habitudes saines (alimentation, rythme de vie etc.)	Participer à des activités de bien être (yoga, relaxation etc.)	Adopter une alimentation saine	Modifier son environnement pour faciliter son sommeil	Pratiquer 30 minutes d'activité	Aménager son logement pour éviter les chutes	Pratiquer une activité intellectuelle (lecture, écriture etc.)	Pratiquer une activité valorisante
	Engager une démarche pour adapter son logement	S'inscrire dans une associations, clubs, activité régulière en groupe	Faire un stage de conduite	Communication en visio avec ses proches	Connaitre les droits, dispositifs et aides existantes	Arrêter/réduire un comportement nocif (addiction, isolation etc.)	Réduire sa consommation d'aliments déconseillés	Mettre en place des comportements améliorant la qualité de sommeil	Pratiquer des activités d'équilibre	Pratiquer une activité physique adaptée	Pratiquer une activité de stimulation cognitive (imagerie mentale, technique d'association etc.)	Pratiquer une activité physique adaptée
	Engager des travaux d'adaptation du logement	Maintenir des relations qui sont chères	Recourir aux modes de déplacements doux	Réaliser une/des démarches administratives	S'engager dans un projet (rénovation, vacances etc.)	Adopter des habitudes de mieux être (méditation, pleine conscience etc.)	Manger à sa faim	Réduire/réguler l'usage de somnifères	Pratiquer des exercices de mobilité	Mettre en place des moyens d'alerte en cas de chute	Pratiquer une activité culturelle (musique, musée, art plastique etc.)	Pratiquer une activité de relaxation
	Solliciter une visite à domicile	Rencontrer d'autres personnes	Utiliser les transports collectifs	Utiliser et maîtriser un outil numérique	Maintenir des relations qui sont chères	Rencontrer un professionnel en santé mentale (psychologue etc.)	Faire un bilan de santé dans les 6 prochains mois	Faire un bilan de santé dans les 6 prochains mois	Faire un bilan de santé dans les 6 prochains mois	Faire un bilan de santé dans les 6 prochains mois	Faire un bilan de santé dans les 6 prochains mois	Faire un bilan de santé dans les 6 prochains mois
				Savoir-faire une recherche sur le Web								

## Descriptions des comportements :

Aménager dans un logement adapté = emménagement dans un logement adapté à vos besoins (résidence autonomie, habitat inclusif etc.)

Engager une démarche pour adapter son logement = prise de contact avec un acteur de l'habitat pour engager des travaux dans votre logement (barre de douche, travaux d'éclairage etc.).

Visite à domicile = visite à domicile d'acteurs de l'habitat pour établir un état des lieux de vos besoins et des travaux potentiels.

Engager des travaux d'adaptation = démarches déjà engagées auprès d'acteurs de l'habitat et que les travaux sont en cours de réalisation

Rencontrer de nouvelles personnes = favoriser l'élargissement du cercle de relations.

Maintenir des relations qui vous sont chères = garder des liens avec des personnes proches pour qui vous comptez et qui comptent pour vous.

Activité régulière en groupe = Favoriser l'engagement dans les clubs de retraités, les groupes d'activité physique, les groupes de théâtre etc.

Activités socio-culturelles = prendre part à des activités qui vous plaisent et qui se déroulent en groupe (visiter des lieux culturels, participer à des activités d'écriture, de peinture, associative etc.).

Transports collectifs = avoir recours aux transports en commun, train ou covoiturage pour les trajets longs.

Stage de conduite = favoriser la réalisation de stage de perfectionnement qui permet à chacun de perfectionner sa conduite, et d'assurer sa sécurité sur sa route, et celle de ses passagers.

Utiliser les modes de déplacement doux = favoriser le déplacement à pied, avec un vélo pour des trajets courts et quotidiens.

Adapter sa conduite à sa sécurité = éviter de conduire la nuit, sous mauvaises condition météo, les trajets longs etc.

Utiliser un outil numérique = avoir recours à un smartphone, tablette, ordinateur en cas de besoin et de façon autonome.

Recherche sur le Web = aller chercher une information valide de façon autonome.

Une démarche administrative = réalisation d'une déclaration d'impôts, de changement d'adresse ou autre, sur Internet et en toute autonomie.

Communiquer en visioconférence = avoir recours, en autonomie, aux outils type Skype, Face Time, What's App etc. pour communiquer avec vos proches.

Achat en ligne = faire une commande sur Internet (drive, achat de matériel, achat de livre etc.) de façon autonome.

S'engager dans des projets de vie = s'engager dans un projet comme une rénovation, partir en voyage, s'engager dans une association etc.

S'informer sur les droits et dispositifs existants = connaître l'existence des droits APA, des aides à l'adaptation au logement, l'existence des Espaces Autonomie Santé etc.

Adopter des habitudes de vie saines = adopter une alimentation saine, un rythme de vie sain, adopter des rythmes de sommeil sains etc.

Rencontrer un professionnel en santé mentale = rencontrer un psychiatre, psychologue, psychothérapeute etc.

Habitudes de mieux être = pratiquer des exercices de respiration, la méditation pleine conscience, la relaxation etc. de façon autonome.

Comportements nocifs = l'arrêt ou la réduction de de consommation de tabac, d'alcool etc.

Activités de bien être = prendre part à des cours de yoga, de sophrologie, de bien être etc. en groupe.

Réduire sa consommation d'aliments déconseillés = réduire sa consommation d'aliments sucrés, d'alcools etc.

Manger à hauteur de son appétit = avoir une alimentation avec laquelle vous vous sentez en forme et énergique.

Bilan de santé = faire un point avec votre médecin généraliste sur votre état de santé actuel.

Habitudes alimentaires saines = manger à sa faim en consommant des alimentations conseillés (fruits et légumes, fruits secs, féculents etc.)

Réduction d'usage de somnifères = une réduction progressive après en avoir parlé avec votre médecin ou votre pharmacien.

Adopter des habitudes pour améliorer la qualité de mon sommeil = adopter des horaires de sommeil régulier, favoriser des activités relaxante le soir etc.

Adapter son environnement pour améliorer son sommeil = l'aménagement de sa chambre, s'exposer à la lumière, réduire les temps d'écran avant le coucher etc.

Exercice d'équilibre = des exercices d'équilibre statique (tenir sur un pied, position tandem etc.), dynamique (marcher en tandem, tenir debout les yeux fermés etc.) sur une fréquence de 2 à 3 fois par semaine.

Exercice de mobilité = des exercices de renforcement musculaire (port de poids, monté/descente d'escalier etc.) et d'assouplissement (étirement, souplesse etc.) au moins 2 fois par semaine.

Activité physique régulière = la pratique d'une activité physique adaptée (marche, vélo, jardinage, ménage etc.) d'en moyenne 30 minutes par jour.

Activité physique régulière adaptée = la pratique d'une activité physique adaptée à votre forme actuelle et vos envies (marche, vélo, jardinage, ménage etc.).

Mise en place de moyen d'alerte = avoir recours à des systèmes de détection de chute, de la téléalarme, des dispositifs qui réduisent les effets de la chute.

Adapter son logement = la mise en place de solutions qui réduisent le risque de chute (adapter l'éclairage, fixer les tapis au sol etc.).

Activité culturelle = pratique d'activité musicale, d'art plastique, la visite de musée etc. au moins 2 fois par semaine.

Activité intellectuelle = activités de lecture, d'écriture, la pratique des échecs etc. 2 à 3 fois par semaine.

Activité de stimulation cognitive = pratique régulière d'activité faisant appel à vos ressources cognitives (imagerie mentale, technique d'association etc.) 2 à 3 fois par semaine.

Activité valorisante = activités manuelle, physique, culturelle que vous avez envie de faire et qui participe à votre bien être.

Activité physique régulière adaptée = la pratique d'une activité physique adaptée à votre forme actuelle et vos envies (marche, vélo, jardinage, ménage etc.).

Activité de relaxation = activités de bien être (détente, méditation, lecture etc.) 2 à 3 fois par semaine.