

# Plan d'action 2016 - Axe 6

| Thématique ciblée  | Porteur                               | Partenaires associés  | Intitulé du projet   | Résumé du projet  | Objectifs du projet  | Niveau de prévention ciblé | Durée du projet / Calendrier | Territoire concerné  | Public visé  | Budget total pour le porteur | Modalités de financement / montant de la subvention demandée |
|--|---------------------------------------|---|--|---|--|----------------------------|------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| Activité physique/ Prévention des chutes   | Fédération Française Sports pour Tous | MFA, associations locales, CCAS,...   | Révolu'forme seniors : Prévention et maintien de l'autonomie des seniors bas-rhinois et haut-rhinois par la pratique d'activités physiques adaptées (Programme PIED) : | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une évaluation personnalisée de l'équilibre.</li> <li>- Des exercices en groupe ; exercices de proprioception, activités d'intégration de l'équilibre, exercices de renforcement, mouvement d'assouplissement...</li> <li>- Des suggestions d'exercices à domicile ; jumelé aux exercices en groupe, ce programme individuel permet d'atteindre 3 à 4 séances par semaine (fréquence d'entraînement efficace).</li> <li>- Des conseils de prévention ; animés sous forme d'ateliers, différentes thématiques sont abordées à chaque fin de cours, comme choisir des chaussures sécuritaires, utiliser des médicaments de façon rationnelle, garder ses os en bonne santé...</li> </ul> | permettre aux seniors de commencer ou de reprendre une activité physique adaptée et adéquate afin de contribuer au vieillissement en santé et de réduire le risque de chutes   | Primaire                   | 10 mois                      | Département<br>- Bischwiller/Gries<br>- Saverne<br>- Bischoffsheim<br>- Mollkirch<br>- Mutzig<br>- Roeschwoog<br>- Niederbronn | 84 seniors de plus de 60 ans autonomes ou semi-autonomes (GIR 5-6) | 51 450,00 €                  | 28 000,00  |
|  |                                       |   |  |   |  |                            |                              |  |  | 10 150,00 €                  | 4 900,00   |
| Bien vieillir<br>Activité physique / Prévention des chutes<br>Nutrition              | Ville de Bischheim                    | MFA<br>Migration Santé Alsace<br>TS du CD<br>TS Carsat<br>CCAS de Bischheim<br>Bailleurs sociaux Opus 67 et<br>CUS Habitat<br>la "Commission sénior"<br>associations locales<br>les seniors | Vieillir en bonne santé :  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- une conférence "vieillir en bonne santé"</li> <li>- cycles de 3 ateliers collectifs d'information et de sensibilisation sur l'alimentation saine, équilibrée, protectrice</li> <li>- cycle sur la promotion de l'activité physique et mentale</li> </ul>   | Préserver l'autonomie des seniors<br>Favoriser le lien social  | Primaire                   | 6 semaines                   | Quartier politique de la ville de Bischheim (Guirabden-Canal)  | Plus de 60 ans (224 personnes)                                     | 5 150,00                     | 2 000,00   |
| Activité physique/ Prévention des chutes   | ADAL (A la Découverte de l'Age Libre) | services municipaux, associations locales, réseau REDOM   | Programme D-marche :   | <ul style="list-style-type: none"> <li>création de 8 programmes D-marche (pour 120 personnes) podomètre connectable (outil d'autoévaluation et de motivation)</li> <li>accès au site internet dédié</li> <li>accompagnement personnalisé et deux actions collectives en début et fin de session</li> </ul>  | Augmenter le niveau quotidien d'activité physique pour préserver et/ou améliorer la santé, l'autonomie et la qualité de vie<br>Rendre les bénéficiaires acteurs et moteurs de leur prévention<br>donner une valeur à l'activité physique liée aux déplacements de la vie quotidienne | Primaire<br>Secondaire     | 3 mois                       | Haguenau, Wissembourg, Woerth, Strasbourg, Lingolsheim, Breuswickersheim, Hangenbienten, Achenheim                             | personnes retraitées sédentaires et isolées                        | 16 550,00                    | 11 750,00  |
| Sommeil/ Mémoire/ Estime de soi /Lien social /Prévention maladies cardio vasculaires | Brain'Up Association                  | ATOUT AGE, AG2R   | Programme de prévention santé  | <ul style="list-style-type: none"> <li>16 actions collectives (groupes de personnes):</li> <li>- 5 ateliers « Le sommeil, mieux le comprendre pour mieux le gérer »</li> <li>- 5 programmes « Gymnastique cérébrale, travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »</li> <li>- 2 programmes « Bien-être mental et image de soi »</li> <li>- 2 programmes « Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement »</li> <li>- 2 programmes « Prévention des maladies cardiovasculaires »</li> </ul>  | proposer un programme de prévention santé pour les seniors âgés de plus de 60 ans pour les sensibiliser aux effets du vieillissement sur l'organisme.  | Primaire                   | Année 2016 début 2017        | Département du Bas-Rhin (lieux à définir par la CF)  | Seniors autonomes et indépendants (GIR 5 et 6)                     | 10 860,00                    | 10 860,00  |
|  |                                       |   |  |   |  |                            |                              |  |  | 5 400,00                     | 3 060,00   |

|   |  |                                    |  |  |  |                         |            |   |   |            |            |
|---|--|------------------------------------|--|--|--|-------------------------|------------|---|---|------------|------------|
| <b>Activité physique/ Prévention des chutes</b> | MFA  |                                    | <b>Allez on se bouge ! Huguette mets tes baskets, Pierrot enfile ton maillot :</b>     | proposer des interventions, tant en milieu rural qu'en milieu urbain, de prévention et de promotion de la santé qui envisagent l'activité physique en faveur des seniors dans sa globalité (prévention des chutes, renforcement musculaire, trucs et astuces applicable au quotidien...) afin de contribuer à la préservation de leur autonomie.   | Pour l'année 2017, aborder la thématique de l'activité physique adaptée pour permettre aux seniors Alsaciens de reprendre ou de commencer une activité adéquate et adaptée afin de contribuer au vieillissement en santé.  | Primaire<br>Secondaire  | 7 semaines | Département du Bas-Rhin (lieux et nombre de séances à définir par CF) | Seniors   | 2 280,00   | 500,00     |
| <b>Nutrition</b>                                | MFA  |                                    | <b>Bien vieillir, c'est un régal ! :</b>   | proposer des interventions en faveur des seniors, tant en milieu rural qu'en milieu urbain, de prévention et de promotion de la santé qui envisagent la nutrition dans sa globalité afin de leur donner les éléments qui contribuent à la préservation de son autonomie  | Pour l'année 2017, aborder la thématique de la nutrition de manière globale (impact sur l'environnement, saisonnalité, découverte de produits santé...) pour permettre aux seniors du territoire d'adopter des habitudes de vie  | Primaire<br>Secondaire  | 7 semaines | Département du Bas-Rhin (lieux et nombre de séances à définir par CF) | Seniors   | 2 670,00   | 2 000,00   |
| <b>Dépression</b>                               | MFA  |                                    | <b>Dépression, comprendre pour mieux agir ! :</b>                                      | proposer des interventions en faveur des seniors, tant en milieu rural qu'en milieu urbain, de prévention et de promotion de la santé qui aborde la thématique de la dépression.   | Pour l'année 2017, aborder la thématique de la dépression de manière globale et innovante pour informer les seniors afin de contribuer au vieillissement en santé.   | Primaire<br>Secondaire  | 3 semaines | Département du Bas-Rhin (lieux et nombre de séances à définir par CF) | Seniors   | 2 400,00   | 1 500,00   |
| <b>Bien vieillir (thématiques à définir)</b>    | MFA  | Ville de Bischheim, UTAMS EMS Nord | <b>RDV Santé senior :</b>  | proposer des interventions de promotion de la santé, afin de donner aux seniors des éléments qui contribuent à la préservation de leur autonomie<br>Quatre ateliers par mois sur un an - projet à construire avec les seniors des quartiers prioritaires   | Pour 2017, proposer des actions mensuelles construites dans une logique de promotion de la santé, qui envisagent le bien vieillir dans sa globalité afin d'apporter une information exhaustive au senior et de contribuer à prévenir les effets du vieillissement par l'adoption de modes de vie qui entretiennent la santé. | Primaire<br>Secondaire  | 1 an       | Bischheim et plus largement eurométropole Nord                        | Seniors   | 5 600,00   | 4 000,00   |
| <b>Bien vieillir Lien social</b>                | IREPS  |                                    | <b>Favoriser le lien social des personnes âgées pour prévenir la perte d'autonomie</b> | Création de relais séniors (recrutement de 3 personnes par quartier: jeunes retraités, seniors au chômage ou personne en parcours d'insertion professionnelle) afin de repérer, mobiliser et soutenir la participation des séniors éloignées.<br>Formation des relais seniors par l'IREPS et le Cemea<br>Mission des relais seniors:<br>* Diagnostic/ identification des attentes des difficultés des seniors<br>* Déterminer un programme d'intervention pour lever les freins à la participation<br>* Mise en place d'un Copil qui suivra ce projet expérimental | Prévenir la perte d'autonomie des seniors en GIR 5 et 6 en améliorant leur participation aux activités disponibles   | Primaire                | 1 an       | Quatre quartiers de la ville de Strasbourg                            | Personnes âgées éloignées des activités des quartiers | 11 700,00  | 101 098,00 |
| <b>Activité physique/ Prévention des chutes</b> | Ville de Strasbourg - Service Promotion de la santé de la personne |                                    | <b>Sport-santé sur ordonnance à Strasbourg</b>   | Dans le cadre de l'action innovante Sport santé sur ordonnance à Strasbourg, menée au titre du contrat local de santé, il s'agira d'expérimenter les ateliers physiques adaptés pour PA de plus de 60 ans en GIR 5 et 6: atelier gymnastique douce porté par l'association Siel Bleu; atelier Qi Gong porté par le club de bien être de Strasbourg; accueil de deux nouveaux éducateurs sportifs dédiés au public âgé, au sein du service vie sportive de la ville de Strasbourg   | Améliorer les inégalités territoriales et sociales de santé en travaillant sur les déterminants de santé et d'autonomie, comme la perte d'autonomie et la prévention des chutes notamment.   | Secondaire<br>Tertiaire | 1 an       | Ville de Strasbourg   | Personnes âgées de plus de 60 ans                     | 428 383,00 | 101 000,00 |

|  |           |  |   |  |   |                        |   |                          |                                 |           |            |
|--|-----------|--|---|--|---|------------------------|---|--------------------------|---------------------------------|-----------|------------|
| <b>Diagnostic de l'accessibilité/ Constitution d'une base de données</b> | CEP-CICAT | Bailleurs sociaux  | <b>Diagnostic Accessibilité, Autonomie, Adaptation (D3A) :</b>          | Le projet consiste à déployer un dispositif permettant de qualifier le niveau d'adaptation de l'offre en terme d'habitat afin de pouvoir répondre très en amont aux besoins des publics pré-fragiles, fragiles ou en perte d'autonomie. Constitution d'une base de données de l'offre existante en terme de logements adaptés et d'adaptations nécessaires pour améliorer le niveau d'accessibilité. Mise à disposition des bailleurs de cette base afin qu'ils puissent répondre aux besoins des seniors en perte d'autonomie | Caractérisation de 10 000 logements sociaux sur le Bas-Rhin par la mise à disposition du logiciel Diagnostic Accessibilité Autonomie et Adaptation (D3A) pour 13 bailleurs sociaux          |                        | 16 mois   | Département du Bas-Rhin  | Personnes âgées                 | 76 437,76 | 169 000,00 |
| <b>Activité physique/ Prévention des chutes/ Nutrition</b>               | Siel Bleu | Mairie et CCAS<br>Service personne âgée du conseil départemental<br>Réseaux de coordinations de la personne âgée et réseaux de santé<br>CODERPA<br>Service d'aide et de soins à domicile | <b>Conférence marche nordique nutrition :</b>                           | Mise en place de 15 cycles (conférence marche nordique nutrition) composés chacun: d'une conférence sur l'activité physique adaptée - d'un programme de 12 séances de marche nordique - d'un programme d'accompagnement nutritionnel (2 conférences) - d'un accès à la plate forme internet "getphysical" .  | Accompagner les seniors dans le bien vieillir<br>Maintenir l'autonomie fonctionnel<br>Apporter les bases d'une alimentation équilibrée et adaptée au vieillissement du métabolisme du corps | Primaire<br>Secondaire | 3 mois  | Département du Bas-Rhin  | plus de 55 ans                  | 15 359,00 | 12 659,00  |
| <b>Lien social/ Nouvelles technologies</b>                               | ATOUT AGE | Opérateur<br>Acteur de territoire<br>ESPAS   | <b>Seniors ! A l'aise sur le net :</b>                                  | 4 cycles de 6 séances - 48 personnes<br>Mise en situation d'utilisation de tablettes tactiles  | Sensibiliser 48 seniors à l'utilisation des tablettes.<br>Développement des liens sociaux   |                        | 4 cycles de 5 séances   | 4 ESPAS                  | GIR 5-6 et autonomes et aidants | 28 880,00 | 28 880,00  |
| <b>Prévention de la dépression/ Bien-être</b>                            | ATOUT AGE | Opérateur<br>Acteur de territoire<br>ESPAS   | <b>Bien-être en avançant en âge</b>                                     | 5 conférences débat (200 personnes) suivies de 5 cycles de 4 ateliers (60 personnes)<br>Les conférences-débat portent sur la dépression des PA<br>Les ateliers bien être portent sur la pratique de la sophrologie   | Proposer aux seniors une pratique leur permettant de se relaxer sur le plan physique, mental et émotionnel avec un objectif de diminution de l'anxiété et d'ouverture aux autres            | Primaire               | 5 conférences débat et 5 cycles de 4 ateliers   | 4 ESPAS<br>Eurométropole | GIR 5-6<br>Aidants              | 32 800,00 | 32 800,00  |
| <b>Conduite automobile et sécurité</b>                                   | ATOUT AGE | Opérateur<br>Acteur de territoire<br>ESPAS   | <b>Stage de conduite seniors</b>  | 10 groupes - 1 journée de stage théorique et pratique. Total 120 personnes. 120 évaluations de conduite personnelle  | Evaluation de l'aptitude individuelle à conduire<br>Réduction des accidents de la route, apprentissage du partage de la route, adoption d'une conduite citoyenne                            | Primaire               | 10 groupes - 1 journée de stage théorique et pratique. Total 120 personnes. 120 évaluations | 4 ESPAS                  | Seniors                         | 53 926,00 | 53 926,00  |
| <b>Bien vieillir</b>   | ASEPT     | Opérateur<br>Acteur de territoire<br>ESPAS   | <b>Conférence théâtre "Bien vivre et vieillir dans nos territoires"</b> | 4 1/2 journées sur une semaine pour 250 personnes<br>Pièce de théâtre sur le vieillissement puis conférence sur le vieillissement et les ressources existantes pour y faire face. Un guide pratique sera distribué au public   | Information sur le bien vieillir à travers le théâtre<br>Ouvrir un accès à une activité culturelle à un public fragile en situation de précarité  | Primaire               | 4 1/2 journées sur une semaine pour 250 personnes   | 4 ESPAS                  | GIR 5-6<br>Aidants              | 33 980,00 | 33 980,00  |
| <b>Lien social</b>   | ATOUT AGE | Opérateur<br>Acteur de territoire<br>ESPAS   | <b>Prévention et secours civique</b>                                    | 4 cycles de 10 heures sur 1,5 jours<br>formation de 48 seniors aux premiers secours type prévention et sécurité civique de niveau 1 - PSC1   | favoriser le lien social  | Primaire               | 4 cycles de 10 heures sur 1,5 jours   | 4 ESPAS                  | Seniors                         | 28 600,00 | 28 600,00  |

|  |  |                                      |   |  |  |                     |         |                         |                                       |            |           |
|--|--|--------------------------------------|---|--|--|---------------------|---------|-------------------------|---------------------------------------|------------|-----------|
| bien- vieillir, mémoire, équilibre, activité physique adaptée, nutrition, habitat et sécurité, nouvelles technologie, passage à la retraite conduite et sécurité | ATOUT AGE  | Opérateur Acteur de territoire ESPAS | Mise en œuvre d'une offre de prévention gérontologique inter-régimes diversifiées à travers des actions collectives sur les thématiques du bien vieillir- ciblage préférentiel <u>conduite et sécurité routière</u> | En 2016, Atout Age déploie une offre de prévention diversifiée sous la forme de 142 actions ciblant 1550 personnes. Les thématiques proposées intègrent le bien-vieillir, la mémoire, l'équilibre, l'activité physique adaptée, les plaisirs de la table, habitat et sécurité, les nouvelles technologie, le passage à la retraite et la conduite et sécurité. Ciblage particulier vers les publics fragiles et les territoires prioritaires dans le cadre de l'observatoire des fragilités. Le projet présenté à la CF se propose de compléter cette offre selon une programmation à définir par la CF en lien avec l'offre déjà existante, <u>en ciblant préférentiellement la conduite et sécurité routière</u>   | Contribuer à l'autonomie des seniors<br>Améliorer les conditions de vie des seniors<br>Réduire les inégalités territoriales et sociales d'accès aux soins et à la prévention<br>Réduire le recours aux soins<br>Agir en amont des difficultés notamment pour l'habitat (repérage, financements, prévention des chutes)<br>Maintenir et développer le lien social.  | Primaire            | 16 mois | Alsace                  | GIR 5-6                               | 416 600,00 | 38 250,00 |
| Bien vieillir<br>Activité physique<br>Accompagnement dans le deuil   | Centre d'information sur les droits des femmes et des familles | Centre socio culturel Neuhof OCIRP   | Ateliers "Bien vieillir pour bien vivre"  | Le projet consiste en la mise en place de 12 ateliers destinés au public visé (60 participants). Les ateliers auront une durée moyenne de 3h hormis l'atelier "Vivre son deuil autrement" se déroulera sur 6 séances. La dynamique collective des ateliers permettra de favoriser les rencontres, échanges et liens sociaux entre les participants-tes. Les ateliers seront proposés aux structures partenaires. D'autres structures seront sollicitées telles que des maisons de retraite, des centres socio-culturels, des résidences pour personnes âgées et des associations de seniors. Le projet proposé par le CIDFF 67 comporte trois thématiques :<br>- Atelier "Conciliation des temps de vie" (Thématique «Etre acteur de sa retraite»)<br>- Atelier «santé : activité physique, trucs et astuces au quotidien» (Thématique "Activité physique")<br>-Atelier" Vivre son deuil autrement"(Thématique "Perte d'un proche")  | L'objectif général est d'améliorer la qualité de vie des seniors et de promouvoir un vieillissement réussi. L'objectif opérationnel est la mise en place d'ateliers de sensibilisation relatifs à l'activité physique, la conciliation des temps de vie et l'accompagnement dans le deuil  | Primaire            | 9 mois  | Département du Bas-Rhin | 60 femmes et hommes de plus de 60 ans | 7 400,00   | 5 400,00  |
| Prévention des chutes  | LOMDESS  | CEP-CICAT CD67 Groupe d'utilisateur  | Plateforme E learning "prévention des chutes personnes âgées"   | La plateforme d'apprentissage, ludique, simple et interactive, proposera des éléments d'information, de connaissance et des principes très pratiques visant à :<br>- Comprendre le mécanisme de chute de la personne âgée et ses conséquences<br>- Évaluer les facteurs de chute et dépister les personnes à risque<br>- Adopter des mesures préventives et éviter les récives<br>- Gérer l'après-chute afin d'éviter le traumatisme.<br>La plateforme sera accessible aux utilisateurs autorisés à tout moment et à partir de tout lieu connecté.<br>Elle sera mise à disposition des porteurs d'actions, voire enrichie par ces derniers afin qu'elle constitue un support de formation actualisé.<br>Elle permettra également aux personnes ayant participé aux actions menées d'approfondir leur compétence et de disposer ainsi d'un support d'information pérenne.<br>Le module proposerait au total 14 heures de formation avec possibilité de sélectionner des thématiques spécifiques.<br>La démarche sera menée avec l'appui d'une équipe projet associant les services du Conseil Départemental du Bas-Rhin (Silver développement, Maison de l'autonomie, Mission action sociale de proximité, Mission insertion emploi), des partenaires experts (services d'aide à domicile, CEP CICAT, FEPEM) ainsi que des utilisateurs potentiels (aidants, professionnels)<br>Ce projet serait mis en place dans le cadre d'une démarche d'expérimentation d'un an avec une évaluation - bilan fin de l'année 2017. Des perspectives d'élargissement à d'autres thématiques cibles de la prévention pourraient être envisagée à l'issue de l'expérimentation. | Les chutes de personnes âgées, dont le risque augmente fortement avec l'âge, sont l'un des facteurs majeurs de la perte d'autonomie des aînés. La plateforme e-learning, prévention des chutes, vise à sensibiliser aux facteurs de risques, à informer des mesures efficaces à adopter et à prévenir les chutes. Il s'agit d'améliorer la formation et l'accès aux informations pour le public et plus particulièrement les seniors. La plateforme pourrait venir en appui aux porteurs d'actions de prévention à la fois dans le déroulé des actions qu'ils conduisent et en relais à l'issue des actions (accès dynamique et pérenne) | Primaire secondaire | 12 mois | Département du Bas-Rhin | Séniors                               | 38 000,00  | 36 500,00 |

