

N°	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESRIPTIF DU PROJET
A9-1	ADMR Des sources à la baie	Format Âge Numérique	1 an	4 987,00 €	Il s'agit de mettre en place 3 sessions collectives de 6 à 8 participants à compter de septembre 2023 jusqu'en décembre 2024 avec une moyenne de 10 à 12 séances par session.
A9-2	ADMR Des sources à la baie	Les ateliers bien-être de l'aidant	1 an	11 565,00 €	Les sessions seront dispensées sur 3 lieux (Corlay, Plérin et Merdrignac) avec 3 sessions de 7 ateliers « bien être de l'aidant » s'étalant d'octobre 2023 à décembre 2024. Les ateliers auront lieu tous les 2 mois sur chaque site (exceptés sur le temps de vacances scolaires) Les ateliers sont programmés les premiers, deuxièmes ou troisièmes lundis de chaque mois, selon les sites Durée approximative des ateliers : 03h00 (de 14H à 17H). Nombre de participants aux ateliers : 10 maximum en présentiel. Il s'agira d'aidants des personnes accompagnées par les SAAD, SSIAD et Accueil de jour. L'accueil d'une soixantaine de personnes est prévu sur l'ensemble des 3 sites.
A9-3	ADMR Des sources à la baie	Formation Aidants	3 ans	10 935,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers en direction des aidants familiaux de l'agglomération de Saint-Brieuc qui accompagnent un conjoint ou un parent en perte d'autonomie de plus de 60 ans. Les aidants ont également 60 ans et plus y compris les aidants enfants. Il y aura une vigilance particulière en direction des aidants qui accompagnent notamment des personnes en perte d'autonomie et souffrant de troubles cognitifs. Démarrage au dernier trimestre 2023 puis une session par semestre jusque 2026.
A9-4	ADMR Des sources à la baie	Dop'âge	1 an	44 355,00 €	Il s'agit de mettre en place des actions de proximité sur les territoires d'intervention SAAD/SSIAD des associations ADMR du département (hormis le territoire de Merdrignac où une action est actuellement en cours) au travers de 2 actions complémentaires coordonnées par un animateur-trice de vie sociale : PAPOTÂGE : tenir compagnie à la personne, de l'écouter et d'échanger, de rompre la solitude, de lire, de jouer, de l'accompagner dans des sorties, PARTÂGE : favoriser des actions collectives locales de lien social (ateliers, visites etc...), des visites à domicile en complémentarité des bénévoles.
A9-5	SAAD Association de Développement Sanitaire de la Côte d'Emeraude (ADSCE)	Ateliers Nutrition	3 ans	5 985,00 €	Il s'agit de mettre en place 9 ateliers, animés par une diététicienne, autour du contenu suivant : Vision globale de la nutrition/ Recommandations en alimentation/ Recommandations en activité physique/ Rythme des repas/Rythme des activités physiques/ Ressources pour des pratiques en nutrition.
A9-6	ALMA 22 Ecoute & Prévention Maltraitements	Prévention Maltraitements	1 an	12 000,00 €	Il s'agit de mettre en place un dispositif autour de quatre axes indépendants: Axe 1: réalisation et envoi d'un kit de supports adaptés (flyers-affiches -dépliants) rappelant les droits des personnes âgées; le n° d'appel 3977. Axe 2: transmission de propositions de programmes adaptés "maltraitance/Bientraitance" aux structures, services, établissements du sanitaire et du médico-social et de formation aux métiers des secteurs concernés dans l'accompagnement des Personnes âgées. Axe 3: intervention en proximité d'un binôme de l'équipe mobile de moniteurs ALMA 22 pour dispenser des actions de sensibilisation basées sur une pédagogie inter-active co-construite. Axe 4: campagne de lobbying d'Alma 22 auprès de collectivités, d'associations et partenaires.
A9-7	Association Culture Loisirs Adaptés Plaintel (CLAP)	Les retraités actifs	1 an	4 805,00 €	Il s'agit de mettre en place tous les jeudis après-midis des ateliers de pratiques sportives adaptée pendant 1h à 1h30. Participation à des manifestations sportives, à des journées organisées par le CDSA 22 et à quelques tournois organisés par d'autres clubs affiliés.
A9-8	Association de Kergus	Groupe de parole et de sophrologie	3 ans	54 000,00 €	Le projet comprend des séances d'information pour les aidants des personnes âgées à domicile, fréquentant l'accueil de jour ou les hébergements temporaires du territoire de Plestin, et les unités spécifiques des EHPAD. Le projet permettra également de sensibiliser les professionnels et les amener à établir des projets d'accompagnement tout au long du parcours de la personne, du domicile, à la structure d'accueil. Entre 2023 et 2026, chaque année, 1 conférence de l'Institut M&R prônant la méthode de validation, 1 réunion d'information des aidants, 1 cycle de formation, des ateliers pour la stimulation cognitive des personnes âgées désorientées après avoir recueilli leurs besoins selon leur histoire de vie, des temps d'échanges entre aidants familiaux et professionnels pour fluidifier le parcours des personnes âgées désorientées, et éviter les ruptures et améliorer la prise en charge de ces personnes âgées sur le territoire.
A9-9	Centre communal d'action sociale Guingamp	Atelier Cuisine EHPAD Kersalic	2 ans	9 441,32 €	Il s'agit de mettre en place un atelier Nutrition pour les personnes vieillissantes, les aidants, les jeunes professionnels de l'aide pour leur permettre de : retrouver la sensation de faim, l'envie de manger et même le plaisir de cuisiner, en faisant ressurgir des souvenirs culinaires agréables liés à une recette particulière. Groupe de 10 personnes
A9-10	Centre Communal d'Action Sociale Lanvallay	Le lien social	2 ans	62 000,00 €	Il s'agit de développer une offre d'actions préventives pour le Bien Vieillir : communication, forum, conférence, 2ème temps fort pour les seniors, rencontres conviviales avec les seniors, ateliers jeux etc. Planning proposé : - 1er juin 2023 : Recrutement du coordinateur du Lien Social, constitution d'une équipe avec les 2 travailleurs sociaux du ccas (de l'EHPAD et du CCAS "tous publics"). - Eté 2023 : prise de connaissance des dispositifs, rencontre des partenaires et des différents acteurs, premiers repérages de personnes fragilisées. - Automne 2023 : planification et calendrier des actions, mise en place des formations. - 2024 et jusqu'à mai 2025: Animation et coordination du dispositif "Lien Social".
A9-11	Centre Hospitalier de Guingamp	Ateliers en EHPAD Santé bucco-dentaire	2 ans	7 500,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers créatifs, permettant ainsi aux résidents d'être acteurs et de participer pleinement à chaque activité, toute en : - Stimulant la mémoire et ses capacités intellectuelles (chant, slogan...) - Faisant appel aux habitudes du passé - Travaillant la dextérité des résidents (ex : lancer le dé, faire avancer un pion...) - Stimulant la communication et les échanges avec les autres L'atelier se termine par la remise d'un kit (brosse à dent, dentifrice, boîte à prothèse le cas échéant) à chaque participant afin de faciliter la poursuite des bonnes pratiques d'hygiène bucco-dentaire. Les familles/aidants sont invités à participer à l'atelier.
A9-12	Centre Intercommunal d'Action Sociale Saint-Brieuc Armor Agglomération	Prévention Santé	2 ans	80 000,00 €	Il s'agit de définir des actions de prévention santé. La chargée de mission prévention santé assure la coordination des actions menées. Plusieurs thématiques sont mises en place en fonction des antennes (antenne Littoral, Centre, Sud) : le sommeil, l'activité physique adaptée, l'équilibre, sport adapté (basket santé...), la stimulation de la Mémoire, l'équilibre alimentaire, la nutrition, des balades gourmandes...
A9-13	Association Plév'Envie	Prévention Santé	1 an	3 131,00 €	Il s'agit de mettre en place des cours de pilates pour les plus de 65 ans de septembre à juin. Un projet poterie donnera accès à la réalisation d'une création avec toutes les étapes de production sur 10 séances. Les randonnées continueront à raison de 2 séances par mois.
A9-14	Envie Autonomie	Recyclage Aides technique	2 ans	80 000,00 €	Envie Autonomie 22 œuvre à la mise en place d'une filière d'économie sociale et circulaire autour du matériel médical dans les Côtes d'Armor en : - Proposant une offre solidaire de matériel médical, qui soit financièrement accessible à tous, notamment aux personnes défavorisées par un reste à charge entravant leur possibilité d'équipement en aides techniques, et aux établissements, - Agissant en faveur de l'allongement de la durée d'usage des aides techniques, - Développant des dynamiques départementales et régionales avec les acteurs sociaux, de la santé, du handicap, de l'emploi, et de l'économie circulaire, - Limitant la production de déchets, grâce au travail de revalorisation réalisé, et à la promotion de l'économie circulaire comme pilier central de son activité, - Créant, par le parcours d'accompagnement proposé, des emplois qualifiants, particulièrement pour les personnes en rupture avec le monde du travail ; notamment les personnes en situation de handicap, les personnes bénéficiaires des minima sociaux, les jeunes, les demandeurs d'emploi longue durée ; et favoriser leur insertion par l'activité économique.
A9-15	Familles Rurales Fédération départementale des Côtes d'Armor	Ateliers Nutrition	1 an	7 300,00 €	Il s'agit de mettre en place de 2 cycles de 6 ateliers nutrition avec un bilan final sur le cycle de nutrition.
A9-16	Fédération des Centres Sociaux Bretagne (FCSB)	Permanences numériques	3 ans	23 000,00 €	Il s'agit de mettre en place des « Permanences et des ateliers Numériques » dans 8 centres sociaux Les permanences et les ateliers ont lieu une fois par semaine hors vacances scolaire et sont d'une durée de 3h. Les « Permanences et ateliers numériques » permettront : - D'accueillir et d'accompagner les personnes âgées dans l'usage de leur propre matériel (ordinateur portable, tablettes, smartphones), en contribuant à maintenir ou développer leur autonomie d'usage (internet, mail...) - D'assurer la maintenance ordinaire et informer, orienter vers des lieux ressources - De guider les utilisateurs sur les interfaces numériques des services, pour maintenir un accès aux droits (amelie.fr – Carsat – CAF – Préfecture...) - De faciliter l'usage des réseaux sociaux et outils numériques pour favoriser le maintien des liens familiaux et/ou amicaux - De renforcer le pouvoir d'agir des seniors et développer des réseaux d'entraide - De renforcer l'estime de soi des seniors.
A9-17	Association Itinérance	Ateliers Numérique	6 mois	2 000,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers pour les voyageurs de 60 ans et plus sur chacune des 8 aires d'accueil du département. Un atelier numérique sera proposé sur chaque aire d'accueil et animé par la conseillère numérique France service. Ces ateliers permettront aux seniors de prendre la main sur le fonctionnement de leur téléphone portable, l'installation et le fonctionnement des applications et principalement celles qui permettent l'accès aux droits, de faire des recherches sur internet, de créer et gérer une boîte mail, de prendre rendez-vous en ligne, d'utiliser les applications permettant de communiquer en visio (skype, whatsapp, zoom...), de pouvoir faire des achats en ligne...

N°	PORTEUR	TITRE	DUREE DU PROJET	SUBVENTION	DESCRIPTIF DU PROJET
A9-18	Kiné Ouest Prévention	Ateliers permanents Equibr'âge	1 an	36 000,00 €	L'atelier permanent sur Saint-Brieuc et sur Pordic fonctionnent avec un bon taux de remplissage, grâce aux financements de "Pour Bien Vieillir Bretagne" et de l'ARS Bretagne. Aussi nous souhaitons conserver les 2 localités citées et dupliquer sur de nouvelles localités (Chatelaudren + guingamp + loudéac). Au bout de 12 séances un nouveau bilan est réalisé, le kinésithérapeute décide alors de faire sortir du dispositif le participant ou de le faire poursuivre pour un nouveau cycle de 12 séances. Un seul renouvellement est possible. Dans l'année, des séances complémentaires pluri disciplinaires seront réalisées par les professionnels de la CPTS : éducation à la santé, nutrition, sommeil, conseils d'aménagement du lieu de vie.
A9-19	Kiné Ouest Prévention	Ateliers Respi	1 an	4 500,00 €	Il s'agit de mettre en place des ateliers de prévention des facteurs de risques des maladies respiratoires. Un programme de prévention avec un bilan initial et final de la capacité respiratoire, séance individuelle de sevrage tabagique, de l'activité physique adaptée au développement du système respiratoire, de l'information sur les allergènes et polluants. Nombre de participants : 10.
A9-20	Mutualité Bretagne Sanitaire et Sociale - Actimut	Accompagnement à l'actvuté physique	1 an	13 738,00 €	L'action est réalisée en collaboration avec le CIAS de Ieff Armor Communauté, la chargée de mission du CLS du Pays de Guingamp, le service des sports de LEFF Armor Communauté et s'appuie sur leurs partenaires locaux tels que la CPTS Armor-Argoat, les professionnels de santé et du secteur social et médico-social. Les partenaires opérationnels principaux sont les SSIAD et SAAD du CIAS ainsi que les professionnels de santé du territoire : ils repèrent les personnes et, via une fiche de liaison, 40 bénéficiaires pour un total de 200 séances effectuées à domicile. Ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, âgées de 60 ans et plus : en situation de fragilité et pouvant se déplacer au moins avec une aide technique (canne, déambulateur), isolées ne sortant plus de chez elles, à risque de chute, ne pratiquant pas ou plus régulièrement d'activités physiques nécessaires au maintien d'une bonne santé ainsi qu'aux aidants familiaux.
A9-21	Mutualité Bretagne Sanitaire et Sociale - Actimut	Multi-sport Santé	1 an	10 810,00 €	Il s'agit de mettre en place des cours permettant de se remobiliser en douceur avec une pratique adaptée, de trouver le plaisir de bouger, de sortir de chez soi et de créer du lien social. Sur chaque commune, 36 cours hebdomadaires d'une heure divisés en cycles de 4 séances : yoga, marche nordique, stretching, pilates, sports de raquette, gym équilibre, boxe, danse et le dernier cycle sera choisi par les participants, en fonction de leurs préférences. Ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, âgées de 60 ans et plus : en situation de fragilité et pouvant se déplacer au moins avec une aide technique (canne, déambulateur), isolées ne sortant plus de chez elles, à risque de chute, ne pratiquant pas ou plus régulièrement d'activités physiques nécessaires au maintien d'une bonne santé, aux aidants familiaux.
A9-22	Mutualité Bretagne Sanitaire et Sociale - Actimut	APA Sud Goëlo	1 an	9 050,00 €	Il s'agit de définir des objectifs de pratique et un programme d'APA personnalisé au près de 70 bénéficiaires. Le programme propose autant des actions au quotidien dans le but d'augmenter le niveau de pratique (marche, vélo, escaliers, jardinage...) que des cours d'activité physique destinés à améliorer certaines composantes de la condition physique nécessaires au maintien de l'autonomie (équilibre, force, capacité cardio-respiratoire, souplesse). Les cours collectifs sont proposés à raison d'une heure par semaine et sont encadrés par un enseignant en APA spécialisée dans les pathologies chroniques et le vieillissement. Ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, âgées de 60 ans et plus : en situation de fragilité et pouvant se déplacer au moins avec une aide technique (canne, déambulateur), isolées ne sortant plus de chez elles, à risque de chute, ne pratiquant pas ou plus régulièrement d'activités physiques nécessaires au maintien d'une bonne santé, aux aidants familiaux.
A9-23	Mutualité Française Bretagne (MFB)	Attention à la chute	1 an	6 920,00 €	Il s'agit de mettre en place un parcours sur la prévention des chutes qui comprendra un temps fort informatif et de sensibilisation sur les causes, les risques de chutes, les conséquences et les moyens de les prévenir. Ce temps accueillera de 60 à 120 personnes. Des stands pour valoriser les ressources du territoire seront proposés avec de la documentation. Les ateliers s'adressent spécifiquement aux personnes de plus de 60 ans et aux proches aidants. 8 à 15 personnes par atelier.
A9-24	Mutualité Française Bretagne (MFB)	Racontons notre histoire	2 ans	19 938,00 €	L'atelier d'écriture « Ensemble, racontons notre histoire ! », proposé aux seniors, se compose de 11 séances collectives d'1h30 environ et d'un temps fort pour clore le projet et valoriser l'œuvre finale. A l'issue des 11 séances, une œuvre voit le jour (un recueil, un livre, des textes...) et sera mise en valeur lors d'un "vernissage" et séance de dédicaces de quelques livres. Ce projet, représente pour les participants, l'aboutissement du travail réalisé et l'assurance de la transmission de leurs valeurs, mémoires, souvenirs.
A9-25	Mutualité Française Bretagne (MFB)	Santé en balade	2 ans	13 440,00 €	Il s'agit de mettre en place des balades d'une durée de 2 à 3h qui alternent entre un temps de marche et un temps de contes. Afin de permettre l'accessibilité à tous, les randonnées ne doivent pas dépasser 3 à 4 km et être de faible dénivelé. Chaque groupe sera limité à 30 personnes maximum. L'objectif est bien de rompre durablement la solitude des personnes en créant du lien et en mettant en lien les structures locales et les participants.
A9-26	Office Intercommunal Sportif Culture et Loisirs (OISCL)	Semaine Cap Forme	6 mois	3 500,00 €	Public cible: seniors habitant le canton de Broons, en ayant une attention particulière sur le public sédentaire et/ou inactif Calendrier: semaine Cap forme Séniors, semaines banalisées avec de nombreuses propositions d'activités, temps fort, atelier équilibre et jeux de mémoire à Rouillac, conférence axée sur les bienfaits de l'activité physique pour les séniors et l'impact de l'inactivité sur la santé, à Broons, atelier sophrologie axé sur le sommeil, à Yvignac la Tour, gym sur chaise à Eréac, séance d'hypnothérapie axée sur les douleurs à Broons, jeux de ballons à Yvignac la Tour, séance de sophrologie, axée sur la gestion de la douleur à Broons (matin), atelier équilibre à Sévignac, atelier diététique sur le maintien de la masse musculaire et besoins spécifiques pour les séniors sur l'alimentation à Trémeur, jeux de raquettes à Lanrelas. Modalités: groupes de 10 à 15 personnes pour les ateliers et plus importants pour les conférences. Accès gratuit. Possibilité de s'inscrire sur plusieurs activités.
A9-27	Association SIEL BLEU	AP Aidant	1 an	3 444,00 €	Le Programme AP'Aidants est un projet d'activités physiques adaptées en collectif qui se déroulera en 2 étapes; 1/Pour débiter, une réunion d'information sera mise en place en Septembre 2023 pour les adhérents de France Alzheimer 22 de l'antenne de Guingamp. Elle permettra de présenter le programme, les intérêts pour l'aidant et l'aidé et réaliser la constitution des groupes. 2/A la suite, 36 séances d'activités physiques adaptées d'1h hebdomadaire seront mises en place de Septembre à Juin (hors vacances de Noël). Le groupe pourra aller de 12 participants (si des aidés participent) à 15 participants.
A9-28	Association SIEL BLEU	Cardio relax	1 an	3 576,00 €	Le projet Cardio/relax permet de proposer aux personnes de plus de 60ans vivant à domicile des ateliers réguliers d'Activités Physique Adaptée, dans le but de maintenir leur autonomie grâce au maintien/développement des capacités physiques, cognitives, morales et sociales. Le programme se déroulera en deux étapes: 1/ Septembre 2023: mise en place d'une réunion d'information pour présenter le projet.2/fin Septembre 2023 à Juin 2024 mise en place d'un cycle de 36 séances d'activités d'1 h hebdomadaire.
A9-29	Association SIEL BLEU	Estivales Sielbleusiennes	1 an	46 280,00 €	Ce projet consiste à intervenir auprès de personnes âgées de 60 ans et plus réparties sur 11 zones géographiques différentes de manière à mailer le territoire au maximum. L'objectif est un maintien d'activité physique au maximum durant les mois de "creux associatif", + 24 réunions d'information publiques (2h) réparties géographiquement sur une ou plusieurs communes de chaque zone de manière à toucher plus de bénéficiaires. 11 ateliers Pluridisciplinaires d'Activité Physique Adaptée sur 11 zones géographiques. Au total sur l'ensemble du département, 232 séances seront réalisées et réparties entre les différentes zones. Le nombre de séances par zone variera entre 8 séances et 40 séances.
A9-30	GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES	Ateliers cuisine	1 an	13 929,00 €	6 actions sont prévues, pour 10 à 15 participants par action dans différents établissements et communes des Côtes d'Armor, dont les partenariats sont identifiés sur le territoire. Chaque action est un atelier de cuisine, qui est animé par des professionnels de santé et de cuisine : diététicien et chef cuisinier - 6 Ateliers de cuisine à destination des seniors à domicile. Secteurs : Guingamp, Penthièvre-arguenon, Cavan, St Brieuc, Binic. Durée : de 2h pour les ateliers de cuisine se terminant par une dégustation conviviale Livrables : Programme de l'atelier, recommandations nutritionnelles, guide d'informations nutritionnelles, fiches-recettes, fiches thématiques sur les sujets abordés (alimentation locale, de saison, bien s'organiser en cuisine...) et coordonnées des intervenants.
A9-31	GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES	Cycle Aidants	1 an	4 458,00 €	Il s'agit de mettre en place un cycle d'ateliers Nutrition - 1 cycle "Cuisiner sans s'essouffier" auprès d'aidants de personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie, composé de deux temps d'échanges, notamment de sensibilisation et d'information, et d'un atelier de cuisine, au cours duquel des informations théoriques et pratiques sont partagées : - « Bien s'organiser en cuisine » Durée : 1h30 - « Quelles astuces techniques pour son quotidien » Durée : 2h00 - Un atelier de cuisine Durée : 2h30 + temps de dégustation à la suite Par ailleurs, les participants repartiront avec un livret pédagogique, sur la thématique « Rapide, sain et bon ». Ce livret en format papier contient toutes les informations vues lors des conférences et de l'atelier de cuisine et permettra aux participants de repartir chez eux avec toutes les clés pour prendre soin de leur santé et de celle de leur proche. Public cible : 10 participants / cycle Secteurs : 1 cycle à la Maison Ty Coz de Plectin les Grèves

612 587,32 €