

ANNEXE Soutien de la **CFPPA** aux actions portées sur le territoire métropolitain en 2026-2027

Nom du Porteur	Nom de l'action + localisation	Description succincte
CCAS de Longvic	Ateliers et conférences autour de l'Art (Longvic)	Conférences autour d'un courant ou d'une pratique artistique suivies de séances d'art-plastiques en lien: retrouver du lien social, valoriser les capacités, intégrer un groupe, prendre connaissance des ressources de son territoire
Chevigny Lutte Olympique	Wrestling Training pour les seniors (Chevigny-Saint-Sauveur)	Activité pour des seniors vivant de manière autonome au domicile, seuls, en couple ou habitat intergénérationnel Ce public peut avoir besoin de soutien en raison d'un problème de santé, de mobilité ou d'isolement social. Les critères de fragilités sont pris en compte : force musculaire, mobilité, limitation articulaire. Actuellement 12 pratiquants de 63 à 75 ans, volonté du club de développer l'activité et d'aller à la recherche de nouveaux participants
FAPA 21	Seniors 2.0 @ vos tablettes (Dijon, Magny-sur-Tille, Marsannay-la-Cote, Quetigny)	Ateliers de 10 séances qui vont permettre aux participants de : comprendre le fonctionnement d'une tablette, apprendre des termes utilisés dans le numérique, savoir utiliser une boîte mail, un navigateur internet, télécharger des applications... Bien se repérer sur internet en toute sécurité , savoir utiliser les réseaux sociaux, permettre aux utilisateurs de s'inscrire dans une démarche pérenne quant à l'utilisation d'un outil numérique et créer une passerelle avec les espaces numériques
	Estime et vous? (Dijon, Fontaine les Dijon, Chevigny Saint Sauveur)	Ateliers de 7 séances de 2h00 pour conserver une bonne estime de soi: - Réfléchir sur soi, se respecter, s'accepter - Mieux gérer ses émotions et son stress - Lutter contre l'isolement social - Découvrir les ressources du territoire qui correspondent à ses attentes
Mutualité Française	Théâtre-débat "Du soleil derrière les nuages" (Talant)	Amener les personnes à faire évoluer leurs représentations autour de la dépression et du risque suicidaire chez les Personnes Agées
	Du stress en moins, des bienfaits en plus (Talant)	Comprendre, reconnaître et identifier les sources de stress, connaître et pratiquer des techniques simples de relaxation et respiration au quotidien, renforcer les stratégies d'adaptation
	Du stress en moins,	Comprendre, reconnaître et identifier les sources de

	des bienfaits en plus (Quetigny)	stress, connaître et pratiquer des techniques simples de relaxation et respiration au quotidien, renforcer les stratégies d'adaptation
	Plus d'humain pour se sentir bien (Daix)	Favoriser le lien social et le bien-être, renforcer les interactions sociales, favoriser l'expression des émotions et de l'estime de soi, stimuler le bien-être psychologique et corporel, sensibiliser aux pratiques favorables à la santé mentale
	Bouger Mémoriser (Daix)	Stimuler différentes fonctions cognitives à travers des exercices de double tâche, notion de surcharge mentale délétère à la mémorisation, gestion du stress
	Et si manger devenait un geste pour demain (Dijon)	Sensibilisation aux éco-gestes autour de l'alimentation, solutions pour mieux consommer, info sur pesticides et perturbateurs endocriniens dans l'alimentation, saisonnalité des aliments, compréhension du packaging alimentaire
SOLIHA	Journées Vieillir Chez soi (Dijon - PAD Chevreul, Parc, Université)	Actions en 3 temps : 1- Théâtre participatif, 2- Visite de l'appart (Aides techniques et solutions domotiques) 3- Visite à domicile d'un ergothérapeute et d'un technicien
	Journées Vieillir Chez soi (Bretenière)	
CCAS de Dijon	Semaine de la prévention "Prévenir aujourd'hui, pour mieux vieillir demain" (Dijon)	Durant 1 semaine : proposer des dépistages précoces, rapides et accessibles. Repérer les personnes présentant des facteurs de risques ou n'ayant pas de suivi, orienter vers des professionnels de santé ou des ateliers de prévention collective existants,
	Favoriser l'estime de soi et améliorer la santé mentale (Dijon)	Personnes très isolées et fragilisées, orientées par des Travaillleurs sociaux. Fidéliser les personnes, autonomie, prendre soin de soi, bien-être, mémoire, travail sensoriel, développer sa motricité, rompre l'isolement, encourager la communication et la confiance en soi
OPAD	Mieux manger et bouger pour bien vieillir (Dijon Métropole)	1 journée de lancement avec une conférence + 11 séances APA/nutrition et suivis intermédiaires en individuel. Journée de clôture. Ateliers inspirés du programme APA/Nutrition du CRP de la CNSA.
	Les clés d'un sommeil serein	1: Bouger pour mieux dormir, activité physique et sommeil (Médecin spé sommeil, prof APA,

	après 60 ans (Dijon)	pharmacien, réseau sport santé) 2: Sommeil, plante et nutrition: traitement et alliés naturels (médecin spé sommeil, échange, jeu croyance habitude, agenda du sommeil, 3: Sommeil, mémoire et équilibre: (médecin spé sommeil + psychologue)
Ville de Dijon – Service des sports	Equilibre et le mouvement (Dijon)	Atelier mêlant équilibre & mémoire et découverte de lieux où pratiquer de la stimulation cognitive (numérique, bibliothèque, chorale)
	Ateliers Equilibre et ses parcours (Dijon)	Nouvelle implantation au gymnase Arsenal, 100% PMR pour fédérer les seniors du quartier : Gym douce, relevé de sol, parcours équilibre, étirements, relaxation. Découverte du quartier et de ses acteurs.
	Les sports des seniors (Dijon)	Séances découvertes de multiples sports et jeux pour s'orienter vers un club ou une association ou de la pratique libre: sport de ballon, de raquette, solo, collectifs, etc.
	La gym adaptée (Dijon)	Séance de gym adaptée, renforcement musculaire, exercices pour solliciter le système cardio-respiratoire, mobilité articulaire, stretching, pouvant être réalisé assis, debout, au sol.
	Les rencontres de l'été (Dijon)	4 sortie de 4 heures comprenant activités physiques et temps convivial autour d'un piquenique (marche nordique, atelier équilibre, dragon boat)
	Mémoire et activité physique (Dijon)	Séances alliant activité physique et jeux de mémoire (morpion géant, chorégraphie, etc.) + une dernière séance pour découvrir un lieu culturel (randonnée et découverte de la bibliothèque)
	Sport à ton rythme (Dijon)	Séance hebdomadaire gymnase Arsenal, en lien avec les outils proposés par la structure, raquettes, tir à l'arc, danse, etc. adaptée aux capacités des participants.
Ville de Talant	Animation Sportive municipale pour les aînés....et maintenant? (Talent)	Poursuivre la programmation des activités municipales avec les seniors : Sport et bien être 1h30/semaine. Explorer plusieurs activités puis d'orienter sur les ressources du territoire : gym, piscine, etc.+ Gym adaptée 2x1h/semaine et marche douce 1h/semaine pour les habitants sédentaires et très éloignés de l'activité physique
Ville de Quetigny	Les RDV Chauffe-Citron (Quetigny)	2 séances mensuelles avec un fil rouge: énigme, questions, curiosités ludiques et créatives, lectures à voix hautes, test mémoire, 2 X/mois

ARTZ	Prévenir les troubles de la mémoire des seniors et ralentir le déclin cognitif à travers l'Art (Magny-sur-tille et Longvic)	Prévenir et ralentir le déclin cognitif, contribuer a un vieillissement autonome et actif, rendre l'Art et la culture accessibles, améliorer l'estime de soi. Travail avec des intervenants culturels locaux.
La Poste Santé & Autonomie	Ateliers collectifs numériques ICOPE Dijon Métropole - Repérage, mobilisation et auto-évaluation pour bien vieillir (Dijon Métropole)	Action collective structurée visant l'appropriation du programme Icope par les seniors de 65 ans et plus, précédée d'une démarche d'aller-vers pour atteindre les publics les plus fragiles. 500 foyers (sur 6772) avec personnes âgées de 65 à 79 ans, ciblage modeste et très modeste.
Ville de Marsannay-La-Côte	Remise en selle, reprendre confiance à vélo (Marsannay-La-Côte et alentours)	Prévenir la perte d'autonomie, restaurer la confiance dans les déplacements à vélo, réduire la sédentarité et prévenir les chutes, favoriser le maintien du lien social, encourager une mobilité active et durable sur le territoire.
CCAS Marsannay-La-Côte	Le corps et la mémoire en mouvement (Marsannay-La-Côte)	Stimulation des capacités motrices et cognitives, prévention des chutes et de la perte de mobilité, soutenir les fonctions cognitives (mémoire, attention, raisonnement, langage,) renforcer le lien social, valoriser les compétences et l'estime de soi
CCAS de Chenôve	Prendre soin de soi aujourd'hui pour mieux vivre demain (Chenôve)	6 séances pour Personnes âgées isolées : sortir de chez soi, amélioration santé mentale, lien social, reprendre l'habitude d'aller vers les autres. Objectif: adopter une dynamique plus active au quotidien, prendre plaisir à prendre soin de soi (santé, image,)