

ANNEXE Soutien de la **CFPPA** aux actions portées sur le territoire métropolitain en 2025-2026

FAPA 21	Seniors 2.0 @ vos tablettes (Saint Apollinaire, Féray, Longvic, Fontaine-les-Dijon)	Ateliers de 10 séances afin 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 participants 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 ? (Plombières –lès-Dijon, Chenôve, Corcelles-les Monts, Marsannay-la-Côte)	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
ASEPT	Ateliers PHARE (Daix)	Prévention des conduites addictives chez les seniors, de façon à réduire les risques et les dommages liés aux consommations de substances psychoactives (alcool, tabac, médicaments psychoactifs,)
	Vous avez dit vaccin ? (Dijon, Longvic)	Réduire la méfiance autour de la vaccination, coproduire une vulgarisation des données, donner des recommandations vaccinales personnalisées, permettre la réflexion et le débat en respectant le choix individuel des personnes
Mutualité Française	Du soleil derrière les nuages (Bretenière)	Théâtre-débat sur la thématique de la dépression, du suicide : 1- Favoriser les échanges sur un sujet pouvant être tabou 2- Initier les personnes aux thématiques du suicide et de la dépression et lever les idées reçues 3- Présenter les ressources disponibles sur le territoire 4- Initier les personnes à la culture de la prévention santé 5- Présenter les ateliers bien-être déployés par différents opérateurs sur le territoire
	Bouger Mémoriser (Bretenière)	Ateliers de 7 séances pour proposer de stimuler sa mémoire à travers l'activité physique.

	Bouger Mémoriser (<i>Dijon</i>)	Ateliers de 7 séances pour proposer de stimuler sa mémoire à travers l'activité physique.
	Mon environnement santé (<i>Quetigny</i>)	Sensibiliser les seniors aux éco gestes autour de l'alimentation
	Du stress en moins des bienfaits en plus (<i>Fontaine-Lès-Dijon</i>)	Identifier les facteurs de stress pouvant générer des comportements délétères pour la santé et apporter des solutions alternatives.
SOLIHA	Journées Vieillir Chez soi (<i>Saint Apollinaire</i>)	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
SOLIHA	Journées Vieillir Chez soi (<i>Dijon</i>)	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
CCAS de Longvic	Ateliers et conférences autour de l'art (<i>Longvic</i>)	Conférences autour d'un courant ou d'une pratique artistique suivi de séances d'art-plastiques en lien: retrouver du lien social, valoriser les capacités, intégrer un groupe, prendre connaissance des ressources de son territoire
CCAS de Dijon	Sensibilisation aux AcVC (Accidents de la vie courantes) (<i>Dijon</i>)	6 ateliers de sensibilisation aux accidents domestiques (chute, incendie, électrocution, etc.)
	Rencontrer - explorer – créer (<i>Dijon</i>)	Atelier d'art thérapie pour travailler l'estime de soi, émergence de la créativité, mémoire, psychomotricité fine, interaction et soutien du groupe. Travail sur les souvenirs.
	Favoriser l'estime de soi et améliorer la santé mentale afin que vieillir s'accompagne de douceur pour cheminer sur le bien-vieillir (<i>Dijon</i>)	Personnes très isolées et fragilisées, orientées par des TS. Fidéliser les personnes, autonomie, prendre soin de soi, bien-être, mémoire, travail sensoriel, développer sa motricité, découverte d'un EHPAD, rompre l'isolement, encourager la communication et la confiance en soi (se présenter) reprendre plaisir à prendre soin de soi (hygiène, santé mentale, améliorer son image) se faire plaisir (choix des vêtements se parfumer, se coiffer, etc.)
MSA services BFC	Le chant des aidants (<i>Dijon Métropole</i>)	6 séances d'1h15 (avec relayage ou suppléance pour l'aidé) atelier chant pour valoriser la culture musicale, l'expression de soi, l'estime de soi, Bien-être physique et mental, mémoire, info et accès aux droits. Sollicitation du relayage ou de la suppléance pour permettre à l'aidant d'être disponible.
	Sensibilisation aux	5 séances: 1 gestes & postures animés par ergo + prof

	gestes et postures et activités physiques adaptés pour les aidants (<i>Dijon Métropole</i>)	Activité physique Adaptée(APA) 2: APA par APA + kiné, 3: idem 2, 4: idem 1, 5: mise en pratique à domicile en individuel (ergo et APA)
OPAD	Mieux manger et bouger pour bien vieillir (<i>Dijon Métropole</i>)	1 journée de lancement avec une conférence + 11 séances et suivis intermédiaires en individuel. Journée de clôture. Séances : APA/nutrition Atelier inspiré du programme APA/Nutrition du Centre de Ressources et de preuves de la CNSA.
Ville de Dijon - Service des sports	Bien Vieillir (<i>Dijon</i>)	APA avec différents sports, séances hebdomadaires + séances d'évaluations (sport de raquette, tir à l'arc, danse, jeux de ballons,) pour trouver son sport en fonction de ses capacités et goût puis orientation sur le droit commun et les aides aux licences
	La Marche d'été : partageons nos régions, nos souvenirs dans nos assiettes (<i>Dijon</i>)	Atelier destiné aux seniors isolés pendant l'été. Maintien de l'activité sportive, avec de la marche nordique et des exercices et des moments conviviaux autour de pic-nic tirés du sac et partagés.
	Mouvementez la mémoire (<i>Dijon</i>)	APA axé sur des exercices qui impliquent la mémoire, jeu de stratégie géant, chorégraphies, etc. + bilan initial et final
	Estime de soi et activité physique (<i>Dijon</i>)	APA avec des interventions inspirées des sports d'opposition pour prendre confiance en soi, relevé de sol, équilibre, renforcement musculaire + bilan initial et final
Ville de Talant	Équilibre et prévention des chutes (<i>Dijon</i>)	Améliorer ou ralentir les changements physiologiques liés à l'âge, prévenir et traiter la fragilité, les risques de chute, redonner confiance en soi pour augmenter ses activités physiques, ses déplacements, ses relations sociales. Public avec une perte d'autonomie physique.
	Animation sportive municipale pour les aînés (<i>Talant</i>)	Répondre à la perte de mobilité, de force et d'endurance lié au vieillissement, qui impacte la vie quotidienne. Que les seniors découvrent et identifient l'offre (club, équipement, etc.) 1 fois/mois: une séance en plein air, offre hebdomadaire: sport bien être, gym adaptée, marche douce + reconduction de l'aquagym dans un bassin temporaire
CCAS Chevigny-Saint-Sauveur	Ateliers de prévention routière (<i>Chevigny-Saint-Sauveur</i>)	Prévention, sensibilisation et remise à niveau des seniors pour prolonger l'autonomie au volant en toute sécurité. cours théorique: 2 H mensuelles pratique: en alternance pour 3 seniors, tous les 15 jours, 2H de conduite

Ville de Quetigny	Aquagym Seniors (<i>Quetigny</i>)	Activité physique adaptée aux seniors ayant des pathologies, problème de mobilité, autonomie, ne pouvant pratiquer d'autres sports, créer une dynamique de groupe
	Gym seniors (<i>Quetigny</i>)	APA pour personnes isolées et/ou ayant des pathologies, équilibre, souplesse, progression, 2 séances hebdo
ARTZ	Prévenir les troubles de la mémoire des seniors et ralentir le déclin cognitif à travers l'art (<i>Perrigny-Les-Dijon, Chenôve, Saint Apollinaire, Talant</i>)	Prévenir et ralentir le déclin cognitif, contribuer à un vieillissement autonome et actif, rendre l'art et la culture accessible, améliorer l'estime de soi. Travail avec des intervenants culturels locaux.
Mairie Sennecey-Lès-Dijon	La forme en douceur (<i>Sennecey-Les-Dijon</i>)	Séances de gym 2 X / semaine, mobilisation des articulations, travail cardio-vasculaire, renforcement, assouplissement, coordination, mémoire,
	Equi mouv' (<i>Sennecey-Les-Dijon</i>)	20 séances sur l'année, mobilisation des articulations, jeux collectifs, ateliers de motricité,
ADOMA	Flamant Rose (<i>Dijon Résidences Maladière et Viardot</i>)u	Programme dédié aux seniors pour améliorer la fonction d'équilibre et mieux "tenir sur ses pattes": 1 réunion d'information, 2 bilans, 2 tests d'équilibre, 24 séances collectives, 1 mesure d'impact
	Mon Olympe (<i>Dijon Résidence Viardot</i>)	Découvrir les sports olympiques, APA pour senior avec peu ou pas de pathologies, mais peu actif: faire découvrir l'activité physique en s'amusant, découvrir de nouvelles disciplines, améliorer sa condition physique, lutte contre l'isolement, prévenir la perte d'autonomie
	Anne Marie (<i>Dijon Résidence Guigone de Salins</i>)	Accompagnement dédié aux seniors fragilisés pour retrouver le goût d'être actif et améliorer leur condition physique
CCAS Marsannay-La-Côte	Mémo Mouv' (<i>Marsannay-La-Côte</i>)	Outils concrets pour entretenir les capacités cognitives et physiques, favoriser l'autonomie et le bien être, exercices de stimulation mentale et des activités motrices adaptés
CCAS de Chenôve	Escapade Bien être (<i>Chenôve</i>)	Soins esthétique et yoga du rire : 2 activités distinctes proposées aux participants
Chevigny Lutte Olympique	Wrestling Training pour les seniors (<i>Chevigny-Saint-Sauveur</i>)	A destination des seniors vivant de manière autonome au domicile, seuls, en couple ou habitat intergénérationnel. Peuvent 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 de développer l'activité et d'aller à la recherche de nouveaux participants.
--	--	--