



### Ce document a pour but de :

- Présenter les projets subventionnés par la Conférence des financeurs
- Connaître les partenaires qui initient ces projets
- Permettre d'orienter les personnes vers ces dispositifs
- Inciter les partenaires à déposer des dossiers de demande de subvention

Ces projets œuvrent pour la prévention de la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans.

### Projets départementaux

- **OFFRE SOLIDARITE POUR L'AUTONOMIE** : Faire bénéficier particuliers et professionnels d'une collecte gratuite du matériel usagé ou hors d'usage. Faire bénéficier la population Meusienne de l'information ENVIE Autonomie : accéder à du matériel à petit prix/aménager son habitat. Évaluer avec les professionnels de santé divers (indépendants, hospitaliers, EHPAD...) leurs besoins d'évacuation de matériel hors d'usage, leurs situations de parc de matériel, leurs besoins d'acquisition à court et moyen termes en matériel rénové et garanti.
  - Etude sur un modèle économique en Meuse
  - Etude des besoins particuliers et professionnels
  - Centraliser les dons de matériel
  - Mailler le territoire en points de dépôts
  - Collecter et offrir un service logistique local adapté
  - Offrir un service global et un parc solidaire

Pour tout renseignement, contacter [l'association ENVIE 2E LORRAINE](#) au 03 83 64 93 65

- **EXPERIMENTATION DE LA MISE EN PLACE DE DIAGNOSTICS AUTONOMIE ET SENSIBILISATION AUX AIDES TECHNIQUES LIEES AU MAINTIEN A DOMICILE** : Permettre aux personnes bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) d'anticiper les besoins et d'obtenir un diagnostic complet de leur habitation par un ergothérapeute.
  - 1 réunion de sensibilisation auprès des référents APA.
  - 15 diagnostics autonomie d'octobre 2018 à décembre 2018

Pour tout renseignement, contacter [le Centre Meusien d'Amélioration du Logement](#) au 03 29 79 23 10

### Communauté de commune du Pays de Montmédy

- **LA FOLLE SEMAINE DE MARVILLE** : Apprentissage et pratique de techniques, investir les espaces de la ville, créer du lien.
  - 9 stages de sculpture/taille de pierre, peinture, enduits muraux, photos, écriture, vitrail, BD/illustration en juillet/aout 2018

Pour tout renseignement, contacter [l'association MARVILLE terres communes](#) au 03.29.88.12.71





### Communauté de Communes du Pays de Stenay et du Val Dunois

- **ACTION DE PRÉVENTION COLLECTIVE HABITAT ET CADRE DE VIE "AMÉNAGER POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI"** : Par l'intervention d'un technicien habitat habilité et par un professionnel spécialisé (ergothérapeute), apporter aux habitants : des conseils, des informations, les possibles aides financières, la découverte des aides techniques et les nouvelles technologies en appui de la domotique, les travaux d'économie d'énergie et les travaux d'autonomie, les adaptations de l'habitat visant notamment à prévenir des chutes et des accidents domestiques.

- 1 réunion d'information de 2h et 1 atelier de 3 séances à thèmes de 2h30 hebdomadaires, participation par bénéficiaire de 15€ pour les ateliers, de septembre 2018 à décembre 2018

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG du Val Dunois](mailto:lilcg@valdunois.fr) au 06.34.04.09.42

- **ACTION DE PRÉVENTION COLLECTIVE HABITAT ET CADRE DE VIE "AMÉNAGER POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI"** : Par l'intervention d'un technicien habitat habilité et par un professionnel spécialisé (ergothérapeute), apporter aux habitants : des conseils, des informations, les possibles aides financières, la découverte des aides techniques et les nouvelles technologies en appui de la domotique, les travaux d'économie d'énergie et les travaux d'autonomie, les adaptations de l'habitat visant notamment à prévenir des chutes et des accidents domestiques.

- 1 réunion d'information de 2h et 1 atelier de 3 séances à thèmes de 2h30 hebdomadaires, participation par bénéficiaire de 15€ pour les ateliers, de janvier 2019 à novembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG du canton de Stenay](mailto:lilcg@stenay.fr) au 03.29.80.40.51

- **ATELIERS NUMERIQUES NUTRITION SENIORS – ANNS** : Développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels, renforcer les compétences en alimentation et activité physique dans les pratiques nutritionnelles au quotidien, protectrices de la santé, renforcer l'autonomie, favoriser le lien social en pratiquant des activités nutrition numérique communes, aider à la mise en application individualisée et à la pérennisation des compétences en nutrition.

- 6 séances de 2h suivies d'une 7ème séance d'une 1/2 journée et d'un accompagnement post atelier pendant 3-6 mois, de janvier 2019 à aout 2019.

Pour tout renseignement, contacter [l'association de gestion du conservatoire national des arts et métiers Grand Est Pôle Cnam Istna](mailto:association@cnam-est.fr) au 03 83 85 49 00

- **ATELIER CUISINE SENIORS « REGAL' ET VOUS ! »** : Mise en place d'un programme visant à prévenir, accompagner et contribuer à l'autonomie et la dignité des aînés et de leur entourage. Promouvoir le bien vieillir, la santé pour tous auprès des personnes retraitées en apportant des informations claires sur le bien vivre : bien manger, bien bouger, bien penser, prendre soin de soi. Renforcer le lien social.

- Chaque lundi matin hors période scolaire de 10h00 à 13h30, de septembre 2018 à septembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [le Centre Social et Culturel de Stenay](mailto:centre@stn.fr) au 03 29 80 39 08

- **GYM ESSENTIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

- 40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Doulecon et Stenay

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](mailto:gym@sielbleu.fr) au 06 21 95 16 04





### Communauté de Communes de Damvillers - Spincourt

- **ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION SENIORS "BIEN VIEILLIR"** : Mieux responsabiliser les séniors vis-à-vis de leur capital santé, prévenir les troubles liés au vieillissement et favoriser les comportements un vieillissement pour réussi. Permettre aux personnes de réduire leurs plaintes mnésiques, apprendre les stratégies de mémorisation, dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge. Informer sur l'équilibre alimentaire, comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.

➤ **Ateliers nutrition santé séniors (ANSS) : 9 ateliers de 2h30 hebdomadaires, de septembre 2018 à mars 2019**

Pour tout renseignement, contacter l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine au 03 83 50 35 07 ou 03 83 50 35 32

- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

➤ **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Damvillers et Spincourt**

Pour tout renseignement, contacter le groupe associatif Siel Bleu au 06 21 95 16 04

### Communauté de Communes de Argonne - Meuse

- **SEANCE DE SOPHROLOGIE EN GROUPE** : Faire découvrir les différents champs d'application de la sophrologie. Gestion du stress, anxiété, douleurs. Améliorer l'estime de soi, la confiance en soi, et la concentration.

➤ **25 séances d'une heure (soit 50€ par bénéficiaire), d'octobre 2018 à aout 2019**

Pour tout renseignement, contacter l'ILCG du Pays de Montfaucon d'Argonne au 03.29.85.14.77

- **ATELIERS NUMERIQUES NUTRITION SENIORS – ANNS** : Développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels, renforcer les compétences en alimentation et activité physique dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé, renforcer l'autonomie, favoriser le lien social en pratiquant des activités nutrition numérique communes, aider à la mise en application individualisée et à la pérennisation des compétences en nutrition.

➤ **6 séances de 2h suivies d'une 7ème séance d'une 1/2 journée et d'un accompagnement post atelier pendant 3-6 mois, de janvier 2019 à aout 2019.**

Pour tout renseignement, contacter l'association de gestion du conservatoire national des arts et métiers Grand Est Pôle Cnam Istna au 03 83 85 49 00

- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

➤ **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Montfaucon, Aubreville et Cheppy**

Pour tout renseignement, contacter le groupe associatif Siel Bleu au 06 21 95 16 04





### Communauté de Communes Pays d'Étain

- **GYMNASTIQUE CEREBRALE, TRAVAILLER SA MEMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR - ATELIER D'APPROFONDISSEMENT** : Rappeler les principes techniques et astuces apprises pendant le premier module. Exercer sur une même séance plusieurs mémoires, telles que présentées dans ce même premier module. Solliciter et stimuler de manière harmonieuse les autres capacités cérébrales associées à la mémoire, l'attention, les émotions, le visuo-spacial, le langage, les capacités d'organisation et d'association.

➤ 5 séances de 2h00, 15 bénéficiaires de septembre 2019 à décembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG d'Étain](mailto:lilcg@cc-etain.com) au 03.29.87.86.08

- **LE SOMMEIL, MIEUX LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE GERER** : Organiser et animer un atelier à destination d'un public de 60 ans, afin de comprendre le fonctionnement du sommeil et de mieux appréhender les effets du vieillissement.

➤ 2 séances de 2 heures, 15 bénéficiaires de septembre 2019 à décembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG d'Étain](mailto:lilcg@cc-etain.com) au 03.29.87.86.08

- **2 PROGRAMMES ESSENSIEL ET 1 PROGRAMME GYM PREVENTION SANTE** : Activité physique adaptée aux personnes fragilisées dans le but de prévention santé.

➤ Programme essentiel : 5 activités différentes par cycle de 8 séances (8 séances de Streetgym, 8 séances de cardio training, 8 séances de relaxation, 8 sport collectif)

➤ Gym Prévention santé (40 séances) : pratique et apprentissage d'exercices physiques ayant pour but d'améliorer la condition physique et le maintien de l'autonomie.

D'août 2018 à mai 2019. Participation financière possible

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG d'Étain](mailto:lilcg@cc-etain.com) au 03.29.87.86.08

- **ATELIERS NUMERIQUES NUTRITION SENIORS – ANNS** : Développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels, renforcer les compétences en alimentation & activité physique dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé, renforcer l'autonomie, favoriser le lien social en pratiquant des activités nutrition numérique communes, aider à la mise en application individualisée et à la pérennisation des compétences en nutrition.

➤ 6 séances de 2h suivies d'une 7ème séance d'une 1/2 journée et d'un accompagnement post atelier pendant 3-6 mois, de janvier 2019 à août 2019.

Pour tout renseignement, contacter [l'association de gestion du conservatoire national des arts et métiers Grand Est Pôle Cnam Istna](mailto:association@conservatoire-national.com) au 03 83 85 49 00

- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

➤ 40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Etain

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](mailto:le.groupe@sielbleu.com) au 06 21 95 16 04





### Communauté d'agglomération du Grand Verdun

- **RANDONNEES VELO ELECTRIQUE** : Lutter contre l'isolement et le repli sur soi. Maintenir les échanges et le lien social. Développer l'offre d'activités physiques. Faire prendre conscience des enjeux écologiques et environnementaux.
  - 14 randonnées seront programmées en journée et/ou demi-journées d'avril 2019 à octobre 2019 (Participation financière demandée)

Pour tout renseignement, contacter [le Centre Social et Culturel Anthouard Pré l'Evêque](#) au 03 29 86 64 16

### Communauté de Communes du canton de Fresnes en Woëvre

- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.
  - 40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Hannonville sous les côtes

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 04

### Communauté de Communes de Val de Meuse – Voie Sacrée

- **LE PARCOURS DE MARCHÉ EN INTERIEUR, UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ACCESSIBLE POUR LA MAJORITE DES PERSONNES AGEES PERMETTANT LA PREVENTION DES CHUTES SUR LE LONG TERME** : Les EHPAD ont pour obligation de prévenir les chutes. Grâce à des activités de renforcement musculaire et de maintien de l'équilibre debout, des études ont démontré l'efficacité du parcours de marche en diminuant les risques de chutes. Les objectifs du parcours de marche sont d'améliorer l'équilibre debout dynamique, de lutter contre l'appréhension de se lever, de stimuler la sensibilité plantaire (primordiale pour un équilibre correcte) et de valoriser les résidents et restaurer la confiance en leurs capacités.
  - De janvier 2019 à décembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [le CCAS EHPAD J BARAT DUPONT](#) au 03 29 87 71 06

- **ÉQUILIBRE EN BLEU** : Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre, optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur et précision. Activer les chaînes musculaires permettant une meilleure mobilité, voir les relevés du sol. Activer les réflexes permettant d'éviter les chutes. Aisance dans les déplacements, confiance en soi et lien social.
  - 1 séance hebdomadaire de 1h30 pour les résidents et les personnes extérieures de septembre 2018 à septembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [l'EHPAD les eaux vives](#) au 03 29 79 50 80

- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.
  - 40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Souilly

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 04



### Communauté de Communes Aire Argonne

- **LES PLAISIRS DU MARDI 2018 ET ACTIVITES JEUX ET MEMOIRE DU POLE SENIORS** : Contribuer à la prise de conscience de l'importance de prendre soin de sa santé et de son bien être sur le territoire de la Codecom de l'Aire à l'Argonne.

➤ **Activités et conférences tous les mardis et atelier mémoire de mai 2018 à décembre 2018**

Pour tout renseignement, contacter [le CIAS de l'Aire à l'Argonne au 03.29.75.06.22](#)

- **ÉQUILIBRE EN BLEU** : Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre, optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur et précision. Activer les chaînes musculaires permettant une meilleure mobilité, voir les relevés du sol. Activer les réflexes permettant d'éviter les chutes. Aisance dans les déplacements, confiance en soi et lien social.

- **1 séance hebdomadaire de 1h30 pour les résidents et les personnes extérieures de septembre 2018 à septembre 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'EHPAD les eaux vives au 03 29 79 50 80](#)

- **GYM ESSENTIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

➤ **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Rembercourt**

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu au 06 21 95 16 04](#)

### Communauté de Communes des Côtes de Meuse - Woëvre

- **ACTION DE PRÉVENTION COLLECTIVE HABITAT ET CADRE DE VIE "AMÉNAGER POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI"** : Par l'intervention d'un technicien habitat habilité et par un professionnel spécialisé (ergothérapeute), apporter aux habitants : des conseils, des informations, les possibles aides financières, la découverte des aides techniques et les nouvelles technologies en appui de la domotique, les travaux d'économie d'énergie et les travaux d'autonomie, les adaptations de l'habitat visant notamment à prévenir des chutes et des accidents domestiques.

➤ **1 réunion d'information de 2h et 1 atelier de 3 séances à thèmes de 2h30 hebdomadaires, participation par bénéficiaire de 15€ pour les ateliers, de janvier 2019 à novembre 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG du Pays de Madine au 03 29 89 43 73](#)

- **GYM ESSENTIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

➤ **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Vigneulles les Hattonchatel**

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu au 06 21 95 16 04](#)





### Communauté de Communes du Sammiellois

- **PREVENTION ET SECURITE** : Connaître l'évolution de la réglementation routière, prendre conscience des différents facteurs à l'origine des accidents, sensibiliser aux possibilités d'utiliser son véhicule dans un objectif de développement durable, initier une modification des comportements afin de mettre en œuvre les principes de l'éco-conduite.

- **1 journée de prévention (un audit de conduite par un professionnel plus temps de révision du code de la route) octobre 2018**

Pour tout renseignement, contacter [les Familles Rurales Lacroix sur Meuse](#) au 06 41 58 80 29

- **ATELIERS NUMERIQUES NUTRITION SENIORS – ANNS** : Développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels, renforcer les compétences en alimentation et activité physique dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé, renforcer l'autonomie, favoriser le lien social en pratiquant des activités nutrition numérique communes, aider à la mise en application individualisée et à la pérennisation des compétences en nutrition.

- **6 séances de 2h suivies d'une 7ème séance d'une 1/2 journée et d'un accompagnement post atelier pendant 3-6 mois, de janvier 2019 à aout 2019.**

Pour tout renseignement, contacter [l'association de gestion du conservatoire national des arts et métiers Grand Est Pôle Cnam Istna](#) au 03 83 85 49 00

- **ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION SENIORS "BIEN VIEILLIR"** : Mieux responsabiliser les séniors vis-à-vis de leur capital santé, prévenir les troubles liés au vieillissement et favoriser les comportements pour un vieillissement réussi. Permettre aux personnes de réduire leurs plaintes mnésiques, apprendre les stratégies de mémorisation, dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge. Informer sur l'équilibre alimentaire, comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.

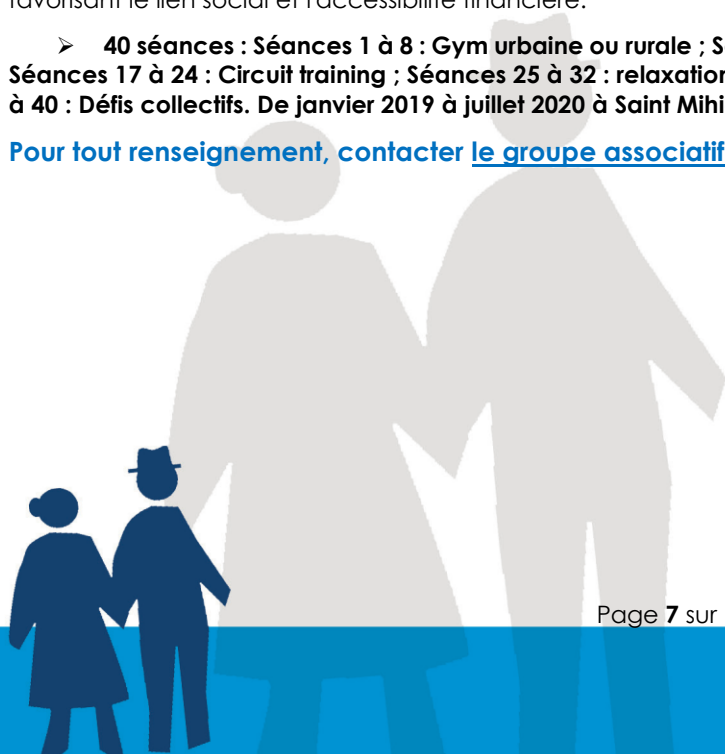
- **10 ateliers de 2h30 hebdomadaires. De septembre 2018 à mars 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine](#) au 03 83 50 35 07 ou 03 83 50 35 32

- **GYM ESSENTIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

- **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Saint Mihiel**

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 04





### Communauté de Communes Pays de Revigny - sur - Ornain

- **ACTION DE PRÉVENTION COLLECTIVE HABITAT ET CADRE DE VIE "AMÉNAGER POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI"** : Par l'intervention d'un technicien habitat habilité et par un professionnel spécialisé (ergothérapeute), apporter aux habitants : des conseils, des informations, les possibles aides financières, la découverte des aides techniques et les nouvelles technologies en appui de la domotique, les travaux d'économie d'énergie et les travaux d'autonomie, les adaptations de l'habitat visant notamment à prévenir des chutes et des accidents domestiques.
  - **1 réunion d'information de 2h et 1 atelier de 3 séances à thèmes de 2h30 hebdomadaire, participation par bénéficiaire de 15€ pour les ateliers, de janvier 2019 à novembre 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG du Pays de Revigny](#) au 03.29.75.18.10

- **ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION SENIORS "BIEN VIEILLIR"** : Mieux responsabiliser les séniors vis-à-vis de leur capital santé, prévenir les troubles liés au vieillissement et favoriser les comportements pour un vieillissement réussi. Permettre aux personnes de réduire leurs plaintes mnésiques, apprendre les stratégies de mémorisation, dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge. Informer sur l'équilibre alimentaire, comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.
  - **Ateliers nutrition santé séniors (ANSS) : 9 ateliers de 2h30 rythme hebdomadaire. De septembre 2018 à mars 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine](#) au 03 83 50 35 07 ou 03 83 50 35 32

- **GYM ESSENTIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.
  - **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Revigny sur Ornain**

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 04

### Communauté d'agglomération de Bar le Duc

- **ATELIERS NUMERIQUES NUTRITION SENIORS – ANNS** : Développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels, renforcer les compétences en alimentation et activité physique dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé, renforcer l'autonomie, favoriser le lien social en pratiquant des activités nutrition numérique communes, aider à la mise en application individualisée et à la pérennisation des compétences en nutrition.
  - **6 séances de 2h suivies d'une 7ème séance d'une 1/2 journée et d'un accompagnement post atelier pendant 3-6 mois, de janvier 2019 à aout 2019.**

Pour tout renseignement, contacter [l'association de gestion du conservatoire national des arts et métiers Grand Est Pôle Cnam Istna](#) au 03 83 85 49 00







- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.
  - 40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Ligny en Barrois et Bar le Duc
- **ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE** : Améliorer les capacités physiques des participants, par des exercices de renforcement musculaire, de travail cardio-vasculaire, de souplesse, d'agilité et d'équilibre. Tout en favorisant un effet de groupe créateur de lien social.
  - 40 séances : Gym prévention santé, 15 personnes (1€ la séance), de septembre 2018 à juillet 2019

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 04

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG de Bar le Duc et ses Environs](#) au 07 50 68 99 79

## Communauté de Communes Porte de Meuse

- **ACCOMPAGNER L'AUTONOMIE ET LA PREVENTION TOUT AU LONG DE LA VIE CHEZ LES PERSONNES AGEES GRACE A DES PROGRAMMES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTES : GYM SUR CHAISE ET GYM ALZHEIMER** : Aider les résidents à maintenir leurs capacités et à conserver leur autonomie en lien avec les gestes quotidiens. Créer un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant, diminuer l'apathie chez les résidents Alzheimer, stimuler la cognition et la mémoire. Formation du personnel à l'animation Alzheimer" et "rester actif" afin de permettre la mise en place d'ateliers complémentaires.
  - 47 séances de gym par an et par atelier, d'octobre 2018 à décembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [l'EHPAD public saint Charles](#) au 03 29 91 63 00

- **ACTION DE PRÉVENTION COLLECTIVE HABITAT ET CADRE DE VIE "AMÉNAGER POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI"** : Par l'intervention d'un technicien habitat habilité et par un professionnel spécialisé (ergothérapeute), apporter aux habitants : des conseils, des informations, les possibles aides financières, la découverte des aides techniques et les nouvelles technologies en appui de la domotique, les travaux d'économie d'énergie et les travaux d'autonomie, les adaptations de l'habitat visant notamment à prévenir des chutes et des accidents domestiques.
  - 1 réunion d'information de 2h et 1 atelier de 3 séances à thèmes de 2h30 hebdomadaire, 15€ pour les ateliers, de janvier à novembre 2019

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG du Val d'Ornois](#) au 03.29.89.73.31

- **GYM ESSENSIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.
  - 40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Gondrecourt le Château, Morley et Anverville

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 04





### Communauté de Communes Pays de Commercy - Void - Vaucouleurs

- **ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION SENIORS "BIEN VIEILLIR"** : Mieux responsabiliser les séniors vis-à-vis de leur capital santé, prévenir les troubles liés au vieillissement et favoriser les comportements à un vieillissement réussi. Permettre aux personnes de réduire leurs plaintes mnésiques, apprendre les stratégies de mémorisation, dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge. Informer sur l'équilibre alimentaire, comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.

➤ **Vitalité : 6 ateliers de 2h30 hebdomadaires. De septembre 2018 à mars 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine](#) au 03 83 50 35 07 ou 03 83 50 35 32

- **ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE** : Action de prévention des chutes et maintien des capacités physiques. Amélioration de la condition physique de la posture. Effet positif sur l'humeur. Consiste à garder éveillée le plus longtemps possible la relation corps/esprit.

➤ **90 séances d'une heure. De septembre 2018 à septembre 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'EHPAD Vallée de la Meuse](#) au 03 29 89 20 33

- **ACTION DE PRÉVENTION COLLECTIVE HABITAT ET CADRE DE VIE "AMÉNAGER POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI"** : Par l'intervention d'un technicien habitat habilité et par un professionnel spécialisé (ergothérapeute), apporter aux habitants : des conseils, des informations, les possibles aides financières, la découverte des aides techniques et les nouvelles technologies en appui de la domotique, les travaux d'économie d'énergie et les travaux d'autonomie, les adaptations de l'habitat visant notamment à prévenir des chutes et des accidents domestiques.

➤ **1 réunion d'information de 2h et 1 atelier de 3 séances à thèmes de 2h30 hebdomadaires, 15€ pour les ateliers, de janvier à novembre 2019**

Pour tout renseignement, contacter [l'ILCG du Pays de Commercy](#) au 03.29.92.04.10

- **GYM ESSENTIEL** : Maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, en luttant contre la sédentarité, en éduquant à la pratique régulière d'une activité physique, en initiant un changement du comportement, en favorisant le lien social et l'accessibilité financière.

➤ **40 séances : Séances 1 à 8 : Gym urbaine ou rurale ; Séances 9 à 16 : Cardio training ou Marche nordique ; Séances 17 à 24 : Circuit training ; Séances 25 à 32 : relaxation posturale et techniques de respiration ; Séances 33 à 40 : Défis collectifs. De janvier 2019 à juillet 2020 à Vaucouleurs**

Pour tout renseignement, contacter [le groupe associatif Siel Bleu](#) au 06 21 95 16 048

