



PREVENTION DES CHUTES

NUTRITION

AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

SANTE GLOBALE

MEMOIRE

DIVERS

ACTEURS ET ACTIONS EN MATIERE DE PRESERVATION DE L'AUTONOMIE DES PERSONNES AGEES DANS LE DOUBS

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
<p>CR EPMM 25 (Comité Régional d'Education Physique dans le Monde Moderne du Doubs)</p>	<p>Mme Michèle PY, présidente M. Michel SURLEAU, formateur animateur 19 rue Roger Martin du Gard 25000 Besançon tel : 03 81 48 36 54 fax : 03 81 48 36 51 e-mail : cr.franche-comte@sportspourtous ; crepmm.fc@wanadoo.fr</p>	<p>Besançon - CCAS Audincourt - Maison de retraite Beaulieu - CCAS Bavans -Unité de vie Blamont - Maison de retraite Etupes- Unité de vie Mandeure -CCAS Montbéliard - Les Ophéliades Pont de Roide - Maison de retraite Sainte Suzanne - club 3ème âge Seloncourt - Unité de vie Sochaux - unité de vie Valentigney - CCAS</p>	<p>L'EQUILIBRE, OU EN ETES-VOUS ? Des ateliers pour prévenir les chutes chez les personnes âgées <u>Objectifs</u> <ul style="list-style-type: none"> . réassurer la stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre . diminuer l'impact psychologique de la chute, en apprenant aux personnes de plus de 55 ans à se relever . améliorer l'insertion sociale des personnes âgées <u>Public ciblé</u> 10 à 14 personnes de 55 ans ou plus, résidant à domicile (autonomes) ou en établissement d'hébergement <u>Déroulement/démarche</u> Un atelier Equilibre comprend 12 séances et se déroule sur une période d'environ trois mois : <ul style="list-style-type: none"> - une séance de test d'aptitude à l'équilibre afin d'adapter les exercices en fonction des capacités de chacun - dix séances collectives d'activités physiques variées, basées sur la pédagogie différenciée, à raison d'une heure par semaine. Au cours de ces séances, des exercices personnalisés, individualisés sont proposés à chaque personne âgée en vue d'une pratique quotidienne - une séance de tests à la fin des des dix séances pour mesurer l'évolution. L'atelier est conduit sous la responsabilité d'un animateur ayant reçu une formation spécifique mise au point par les partenaires. Une formation initiale est nécessaire pour y accéder (diplômes de l'animation physique avec expérience justifiée d'animation du public senior ou diplômes des professions de santé justifiant d'une expérience d'animation physique du public senior). Comité de pilotage : <i>Cram Bourgogne Franche-Comté, Centre gérontologique de Champmaillot (CHU Dijon), Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports (DRJS) de Bourgogne, Mutualité Française Bourgogne, Drass de Bourgogne.</i> Formation : <i>Comités régionaux de la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) de Bourgogne et de Franche-Comté.</i></p>

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
PROFESSION SPORT 25	Maison départementale des Sports 16 rue chemin de Corvoisier 25000 BESANCON tel : 03 81 88 35 35 fax : 03 81 88 58 17 e-mail : ps25.jmf@wanadoo.fr	Besançon	<p>L'EQUILIBRE, OU EN ETES-VOUS ? Des ateliers pour prévenir les chutes chez les personnes âgées</p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . réassurer la stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre . diminuer l'impact psychologique de la chute, en apprenant aux personnes de plus de 55 ans à se relever . améliorer l'insertion sociale des personnes âgées <p><u>Public ciblé</u></p> <p>10 à 14 personnes de 55 ans ou plus, résidant à domicile (autonomes) ou en établissement d'hébergement</p> <p><u>Déroulement/démarche</u></p> <p>Un atelier Equilibre comprend 12 séances et se déroule sur une période d'environ trois mois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une séance de test d'aptitude à l'équilibre afin d'adapter les exercices en fonction des capacités de chacun - dix séances collectives d'activités physiques variées, basées sur la pédagogie différenciée, à raison d'une heure par semaine. Au cours de ces séances, des exercices personnalisés, individualisés sont proposés à chaque personne âgée en vue d'une pratique quotidienne - une séance de tests à la fin des dix séances pour mesurer l'évolution. <p>L'atelier est conduit sous la responsabilité d'un animateur ayant reçu une formation spécifique mise au point par les partenaires. Une formation initiale est nécessaire pour y accéder (diplômes de l'animation physique avec expérience justifiée d'animation du public senior ou diplômes des professions de santé justifiant d'une expérience d'animation physique du public senior).</p> <p>Comité de pilotage : Cram Bourgogne Franche-Comté, Centre gérontologique de Champmaillot (CHU Dijon), Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports (DRJS) de Bourgogne, Mutualité Française Bourgogne, Drass de Bourgogne.</p> <p>Formation : Comités régionaux de la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) de Bourgogne et de Franche-Comté.</p>

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
<p>CODEP EPGV 25/90 (Comité départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire du Doubs et Territoire de Belfort)</p>	<p>rue des Chênes 25600 SOCHAUX tel : 03 73 80 42 02 ou 06 84 76 05 24 fax : 08 25 21 59 75 courriel : mvaleur@free.fr</p>	<p>DOUBS TERRITOIRE DE BELFORT</p>	<p>L'EQUILIBRE, OU EN ETES-VOUS ? Des ateliers pour prévenir les chutes chez les personnes âgées <u>Objectifs</u> . réassurer la stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre . diminuer l'impact psychologique de la chute, en apprenant aux personnes de plus de 55 ans à se relever . améliorer l'insertion sociale des personnes âgées <u>Public ciblé</u> 10 à 14 personnes de 55 ans ou plus, résidant à domicile (autonomes) ou en établissement d'hébergement <u>Déroulement/démarche</u> Un atelier Equilibre comprend 12 séances et se déroule sur une période d'environ trois mois : - une séance de test d'aptitude à l'équilibre afin d'adapter les exercices en fonction des capacités de chacun - dix séances collectives d'activités physiques variées, basées sur la pédagogie différenciée, à raison d'une heure par semaine. Au cours de ces séances, des exercices personnalisés, individualisés sont proposés à chaque personne âgée en vue d'une pratique quotidienne - une séance de tests à la fin des dix séances pour mesurer l'évolution. L'atelier est conduit sous la responsabilité d'un animateur ayant reçu une formation spécifique mise au point par les partenaires. Une formation initiale est nécessaire pour y accéder (diplômes de l'animation physique avec expérience justifiée d'animation du public senior ou diplômes des professions de santé justifiant d'une expérience d'animation physique du public senior). Comité de pilotage : <i>Cram Bourgogne Franche-Comté, Centre gérontologique de Champmaillot (CHU Dijon), Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports (DRJS) de Bourgogne, Mutualité Française Bourgogne, Drass de Bourgogne.</i> Formation : <i>Comités régionaux de la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) de Bourgogne et de Franche-Comté.</i></p>

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
<p>FASAD 25 CCAS Besançon SSIAD Audincourt</p>	<p>Mme Patricia PARREIN-BRUAT 3 rue Denise Viennet BP 36 25800 VALDAHON tel : 03 81 56 37 85 fax : e-mail :</p> <p>autres personnes contact Urcam FC : Christine CASAGRANDE tel : 03 81 40 12 65 fax : 03 81 88 10 54 e-mail : ccasagrande@urcam.org Cram BFC : Christine MEUZARD ou Mireille RAVOUX tel : 03 80 70 54 60 ou 03 80 70 52 60 fax : 03 80 70 52 98 e-mail : christine.meuzard@cram-bfc.fr ou mireille.ravoux@cram-bfc.fr</p>	<p>BAUME LES DAMES BESANCON MONTBELIARD, ...</p>	<p>EQUIPADD (Ateliers EQUilibré auprès de Personnes Agées Dépendantes résidant à Domicile)- période expérimentale</p> <p><u>Objectifs</u> A pour objectif de lutter contre l'aggravation de la dépendance - et l'isolement social - de la personne âgée résidant à domicile en lui permettant la pratique d'un atelier Equilibre puis, à domicile, d'exercices physiques d'entretien.</p> <p><u>Public ciblé</u> A l'intention des personnes âgées de plus de 65 ans, présentant un certain niveau de dépendance et résidant à domicile</p> <p><u>Déroulement/démarche</u> . Organisation Ateliers Equilibre + Organisation d'une formation spécifique des aides notamment pour la pratique d'exercices d'entretien adaptés en binôme (personne âgée/aide à domicile) puis pratique d'exercices à domicile en binôme. . Groupe de 10 à 12 personnes âgées par site + aides à domicile de ces personnes.</p> <p>Comité de pilotage : FASAD 25(Fédération des Associations et Services d'Aide à Domicile du Doubs) et CRAM, URCAM, ASSAD Besançon, Réseau Gériatrique Baume les Dames, AFPAD Montbéliard, CPAM Montbéliard, EPMM, Profession Sport 25....</p> <p><i>Si le promoteur principal est la FASAD, tous les membres du comité de pilotage sont opérateurs à divers titres</i></p> <p>En 2007-2008 : le CCAS de Besançon met en place un atelier EQUIPADD avec des aides à domicile, salariées du CCAS. le SSIAD (service de soins infirmiers à domicile) d'Audincourt expérimente le programme EQUIPADD avec la participation d'aides soignantes (et non aides à domicile)</p>

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
<p>ASSOCIATION S.I.E.L. BLEU Sport, Initiative Et Loisirs Bleu</p>	<p>Monsieur Allan CASTELLETI, coordonnateur de l'antenne Franche-Comté 12 rue Georges Pompidou 70000 PUSEY tel : 03 84 75 36 43 e-mail : siel.bleu-allan@caramail.com</p> <p>Melle Laëtitia LOIGET, animatrice sportive tel : 06 32 63 93 17</p> <p>GROUPE SIEL Bleu 42 rue de la Krutenau 67000 STRASBOURG tel 03 88 32 48 39 site internet : www.sielbleu.org</p>	<p>DOUBS</p>	<p>ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTEES AUX SENIORS ET AUX PERSONNES PORTEUSES D'UN HANDICAP prévention des chutes; gymnastique prévention santé; gymnastique sur chaise; gymnastique spécifique du parkinsonien; gymnastique spécifique alzheimer, personnes désorientées; gymnastique intergénération</p> <p>RETROUVER CONFIANCE EN SON CORPS, SE DECOUVRIR A TRAVERS UNE NOUVELLE ACTIVITE marche, relaxation, danse sur chaise, activités du cirque, danse contemporaine, volley assis, jeux collectifs</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - prévenir les effets négatifs du vieillissement par le maintien et l'amélioration des capacités physiques - oeuvrer pour une meilleure qualité de vie des seniors par leur investissement dans des projets de loisirs actifs - contribuer à lutter contre la solitude des personnes en créant du lien social - faciliter l'accès le plus large possible des seniors à toutes les activités <p><u>Public ciblé:</u> seniors et/ou personnes porteuses d'un handicap, en établissements, associations ou à domicile.</p> <p><u>Déroulement/démarche:</u> Animation physique sous forme de séances collectives ou individuelles. Les activités proposées sont adaptées en fonction de plusieurs critères: le niveau d'autonomie des personnes, les pathologies éventuelles, le lieu de l'activité. Possibilité d'activités hebdomadaires, mensuelles, annuelles et de stages courts.</p> <p><i>Les intervenants sont diplômés (licence ou maîtrise STAPS mention Activités Physiques Adaptées) et ont suivi une formation interne auprès de l'association S.I.E.L. BLEU.</i></p>

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
CLIC ADMR	CLIC ADMR Fédération ADMR 3 rue Denise Viennet 25800 VALDAHON Hélène DONIER, BARBIER tel : 03 81 56 37 80 fax : 03 81 56 41 69 é-mail : clic-loue-lison@wanadoo.fr	DOUBS (sauf Pontarlier et les secteurs de Besançon, Montbéliard et Ornans)	COORDINATION d'actions de prévention des chutes A l'initiative du CLIC ou sur sollicitation d'une association ou d'un groupe de personnes, le CLIC ADMR peut se charger de mettre en place et de coordonner des actions sur le thème de l'équilibre. L'animation sera assurée par des structures habilitées pour cela dont celles citées ci-dessus.
FRANCHE COMTE PARKINSON	Mme Anny AUGÉ, Présidente Foyer logement "Les Cèdres" 2 rue Kepler 25000 BESANCON tel : 03 81 41 08 55 e-mail : fcparkinson@tiscali.fr site internet : http://www.franchecomte-parkinson.com	Besançon, Pontarlier, Baume les Dames	ATELIER "MOTRICITE/EQUILIBRE <u>Objectifs</u> maintien de la souplesse travail des réflexes prévention des chutes savoir tomber et savoir se relever <u>Public</u> Personnes atteintes de la maladie de Parkinson Et aidants <u>Déroulement/démarche</u> Cet atelier se déroule sur 47 séances hebdomadaires de 1h 30. Ces séances s'articulent autour de différents thèmes : prévention des chutes (équilibre statique et dynamique), contrôle du tremblement, coordination et dissociation, renforcement cardio-respiratoire, jeu de ballon et attention) Le prestataire de cet atelier est l'association S.I.E.L (Sport, Initiative Et Loisir) BLEU

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
FRANCHE COMTE PARKINSON	Mme Anny AUGE, Présidente Foyer logement "Les Cèdres" 2 rue Kepler 25000 BESANCON tel : 03 81 41 08 55 e-mail : fcparkinson@tiscali.fr site internet : http://www.franchecomte-parkinson.com	Besançon	QI KONG adapté aux problèmes des malades de Parkinson <u>Public</u> malades de Parkinson <u>déroulement / démarche</u> séances de 1h30, 2 fois par semaine