

ACTIONS FINANÇÉES PAR LA CONFERENCE DES FINANCEURS* - PROGRAMMATION 2020

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
Le bus numérique	Solutions Vie pratique	Département	Ateliers de découverte du numérique au sein d'un bus équipé de postes informatiques. Pour connaître les lieux d'intervention du bus numérique, se rendre sur le site : http://www.sas-svp.fr/le-bus-numerique/	Le coordinateur Tél. 07 69 47 39 15
Les rendez-vous d'ASEF	Association Service Emplois Familiaux (ASEF)	St Amand Montrond Orval	Activités permettant de recréer du lien social, favoriser le maintien à domicile par des activités de la vie quotidienne (pratique d'une activité sociale et citoyenneté) (2 après-midis par mois): - 26 activités de 1h30 chacune - Transport prévu	Tél. 02 48 96 13 87 contact@asef18.fr
Le Plaisir de bien vieillir: votre santé personnalisée	Mutualité Française Centre Val de Loire	La Guerche sur l'Aubois	- 1 atelier mémoire, 1 atelier équilibre, 1 atelier alimentation et 1 atelier numérique, - 1 atelier au choix entre la vision, le bien-être, l'audition, la podologie et sénior/aidant.	Mme Alexandra OPRIS Tél. 02 54 70 50 75 contact@murec.fr
Le Corps en mouvement	Association Bourges Judo	Dojo de Bourges	Proposer une nouvelle activité en groupe de 12 personnes composée d'exercices issus du Taïso Santé "le corps en mouvement": méthode moderne, construite à partir d'exercices physiques traditionnels, de décontraction et d'assouplissement afin de préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Année scolaire 2019-2020 - Lundi de 11h à 12h	M Denis LAMBERT Tél. 02 48 70 45 13 bourgesjudo@orange.fr
Projet "Equilibre et Culture" en Cher	Association Théâtre du Chaos	Garigny Mornay sur Allier	Mise en place de 2 ateliers : - Taï Ji et mouvement corporel de 10 séances avec accompagnement professionnel ; - Improvisation théâtrale de 10 séances avec accompagnement professionnel.	Mme Sara VEYRON Tél. 01 43 61 90 05 contact@theatreduchaos.org
Atelier "Savoir Chuter"	Maison des Jeunes et de la Culture	Asnières les Bourges	Proposer un nouvel atelier de 29 séances sur l'équilibre, la prévention des chutes.	Mme Séverine ZACARIAS Tél. 02 48 70 06 98 mjcasnieres@outlook.fr
Zen Prévent'Sport	Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Vierzon	Vierzon	2 ateliers collectifs de sport adapté: - 1 atelier de gymnastique posturale = 33 séances de 1h par séance - 1 atelier Qi Gong = 30 séances de 1h30 par séance	Mme Corinne BILLY Tél. 02 48 83 11 80 info.ccas@ville-vierzon.fr
Réseaux et Prévention	Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Vierzon	Vierzon et Communes limitrophes	Renforcer le lien social et les solidarités en faveur des personnes vieillissantes sur le territoire Animer le double réseau, citoyen et numérique : - repérage des besoins individuels, repérage des volontaires - mise en relation et suivi de la relation - suivi du partenariat - communication d'événements.	Mme Corinne BILLY Tél. 02 48 83 11 80 info.ccas@ville-vierzon.fr
Prévention pour les personnes souffrant de diabète ou d'obésité	Association CAMEL	Bourges Vierzon Saint Amand Montrond	- Ateliers culinaires - Ateliers diététiques - Ateliers de remise en forme douce, randonnée, danse, gymnastique en piscine - Ateliers d'art thérapie - Ateliers infirmiers (ajuster son traitement médical en toute circonstance): animés par une infirmière - Groupes de paroles animés par une psychologue - Ateliers de podologie animés par une podologue - Soutien psychologiques individuels	Tél. 02 48 48 57 44 association.caramel@ch-bourges.fr

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
Une retraite seneine	Association BGE Anna	Département	Cycle de 5 ateliers de 2h dont les thématiques sont les suivantes : - "E administratifs" : présentation des services en ligne par les différents organismes) - Ateliers numériques : découverte du numérique, découverte et utilisation des réseaux sociaux, utilisation de la boîte mail et des logiciels et cybercriminalité) - Bien préparer sa retraite - Bien vieillir (séances sur la nutrition, le sommeil, la mémoire et la gestion du stress)	Mme Aurélie BARBAT Tél. 06 84 67 32 78 aurelie.barbat@bge-cher.com
Les Seniors conduisent en toute sérénité	Fédération Générations mouvement	Département	Découvrir une autre manière de conduire, plus apaisée, plus sûre, plus respectueuse des autres et de l'environnement quelle que soit sa propre expérience de conduite pour rester autonome et repousser les situations d'isolement. Organisation de 2 fois 2 stages de prévention routière - La méthode de Centaure de Groupama (assureur de Générations mouvement) sera appliquée : exposé en salle, puis expérimentation sur les plateaux d'exercices à bord de véhicules Centaure. L'infrastructure se trouve à Gevrey Chambertin (près de Dijon), lieu de stage, qui garantit des évolutions sans risques pour le conducteur et pour la voiture.	Mme Dominique TALLAN Tél. 02 48 26 05 42 fed18@gouv.org
J'ai Ouï Lire	Communauté de Communes de La Septaine	La septaine (Avord, Baugy, Farge en Septaine)	Mobiliser les seniors du territoire de La Septaine sur un projet culturel de sensibilisation de la population au vieillissement : - Sélection d'ouvrages pour tous les âges, sur le thème de "Grandir c'est vieillir... Vieillir, c'est grandir" ; - Initiation à la lecture en public ou pour des enregistrements en vue de participer à des rencontres intergénérationnelles ou de créer des supports audios ; - Enregistrement du CD de lecture avec des seniors ; - Participation au prix chronos de littérature 2020 ;	Mme Sylvie SASSEIGNE Tél. 06 45 10 52 52 sasseignes@cc-laseptaine.fr
Documentaire "Agir Agée"	Association Les Z'arts en campagne	Aubigny sur Nère Sancerre Bourges Vierzon Saint Amand Montrond	5 projections d'un documentaire valorisant les aînés, transmission de la mémoire avec des animations prévues (ateliers, tables rondes, conférences, expo) spécifiques au bien vieillir.	Mme Sandra BOUREGAT Tél. 07 81 86 84 53 leszartsc@gmail.com
Les intergénéreux et Silver Geek	Association Unis Cité	Bourges agglomération et territoires limitrophes	Liens intergénérationnels pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, prévenir leur perte d'autonomie, favoriser leur maintien à domicile. - Organisation de visites de courtoisie hebdomadaires au domicile des personnes âgées isolées (2 jours par semaine) - Animation de temps conviviaux au sein des CCAS, EHPAD, Club des aînés, foyers ruraux... sensibilisation à l'utilisation du numérique via le jeu wii bowling.	M. Abdel KHECHIM Tél. 07 62 25 76 74 akhechim@unicite.fr
Equipe Mobile d'animation	Association LADAPT	Charenton-du-Cher St-Florent-sur-Cher Sancerre	Organisation de 3 sessions d'activités ludiques, stimulantes à visée préventive : - stimulation cognitive (jeux de mémoire, jeux de discrimination auditive, concentration, éveil...) - stimulation sensoriel, jeux traditionnels et numériques, animation musicale, discussion débat, actualités. 2H par activité.	M Mohammed BOUCHARHEM Tél. 02 48 66 67 67 accueil.gite-amicite@ladapt.net
Développement d'une mission de veille sociale auprès des locataire seniors du parc social	Union Sociale de l'Habitat (USH) Centre Val de Loire	Département	Permettant aux organismes bailleurs d'aller à la rencontre de leurs locataires (Personnes Agées) pour mieux connaître leurs besoins en matière de sécurisation en terme de maintien au domicile et leurs attentes et identifier les services les plus pertinents à pérenniser dans un second temps. Mars 2020 à juin 2021	Mme Hélène QUENOUILLE Tél. 02 18 84 45 00 arhlmce@union-habitat.org

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
Parcours de Prévention Santé Seniors	ASEPT Centre Val de Loire	Civray Les Aix d'Angillon St Martin d'Auxigny Boulleret Lazenay Grossouvre St Amand Montrond	Proposer des ateliers de prévention dont les thématiques sont les suivantes : - Vitalité et bien vieillir à Boulleret et Lazenay ; - Nutrition à Civray, Les Aix d'Angillon et St Martin d'Auxigny ; - Prévention des chutes - Mémoire à Grossouvre et St Amand Montrond - Lien social De Janvier à Novembre 2020 : planning en cours de finalisation	Mme Charlotte FROGER Tél. 02 47 31 62 48 froger.charlotte@berrytouraine.msa.fr
Projet MEMODIET	Institut inter régional pour la santé (UC-IRSA)	Vierzon	Mise en place de 2 conférences et 2 parcours d'ateliers mémoire (8 séances d'1h30) et nutrition (7 séances de 2h)	Mme Sandrine GAUTIER Tél. 02 47 36 36 65 direction@uc-irsa.fr
Actions d'animations spécifiques CCAS	Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Mehun sur Yèvre	Mehun sur Yèvre	Proposer des activités de prévention, sport, culture et bien être Tous les vendredis après-midi de 14h30 à 17h	Tél. 02 48 57 06 16 ccas@ville-mehun-sur-yevre.fr
Module Gestion du stress et des émotions	Association BRAIN UP	Mehun-sur-Yèvre Foecy	Proposer 2 modules composés d'une conférence "Bien dans sa tête à la retraite" de 2h et d'un atelier en 4 séances de 2h (1 séance par semaine)	Tél. 09 53 40 20 00 association@brainup.fr
Ateliers Parcours prévention santé, du cœur ou du cerveau	Association BRAIN UP	Trouy Lignièrès	Proposer 2 parcours sur le thème du cœur ou le cerveau se composant en 4 séances de 2h	Tél. 09 53 40 20 00 association@brainup.fr
Module Sérénité au volant	Association BRAIN UP	Mehun-sur-Yèvre Aubigny-sur-Nère	Proposer 2 modules « Sérénité au volant » composés d'une conférence de 2h, intitulée « Les clés d'une conduite efficace » et d'un atelier pratique en 3 séances de 2h	Tél. 09 53 40 20 00 association@brainup.fr
Ateliers Sommeil	Association BRAIN UP	Boulleret Belleville-sur-Loire	Proposer 2 ateliers Sommeil : Le comprendre pour mieux le gérer, composés de deux séances de 2 heures	Tél. 09 53 40 20 00 association@brainup.fr
Bien-être des personnes âgées dans les quartiers prioritaires de Bourges	Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Bourges	Bourges (Val d'auron et Chancellerie)	Proposer un programme d'animation qui s'inscrit dans la prévention du bien vieillir et le maintien du lien social : Au val d'Auron : - cuisine tous les 15 jours, relaxation et marche nordique toutes les semaines A la Chancellerie : - mémoire tous les 15 jours, cuisine tous les mois, marche et gymnastique toutes les semaines. Retrouvez plus d'informations sur le site de la ville de Bourges.	Tél. 02 48 23 25 40 ccas@ville-bourges.fr
Remue méninge - Travaillons notre mémoire	Association ADMR-Centre intergénération	Résidence le Clot Fleuri de Belleville-sur-Loire	Mettre en place un atelier "Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir" avec l'intervention de l'association BRAIN UP. L'atelier se compose de 5 séances de 2h	Tél. 02 48 54 74 74 cig.belleville@orange.fr
Atelier revue de presse au Centre	Association ADMR-Centre intergénération	Résidence le Clot Fleuri de Belleville-sur-Loire	Mettre en place un atelier revue de presse, comme support de la communication et rupture de l'isolement. L'atelier se compose de 15 séances de 1h30 (1 atelier par semaine le vendredi après-midi) sur une période de 4 mois.	Tél. 02 48 54 74 74 cig.belleville@orange.fr
Formations au numérique	Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Bourges	Bourges	Initiation à l'utilisation de tablettes ou autres objets connectés et aux démarches numériques. Deux niveaux proposés : Débutant et intermédiaire. - 6 sessions de chaque niveau pendant 9 mois - Soutien individualisé : rendez-vous personnalisé une fois par mois sur inscription. Retrouvez plus d'informations sur le site de la ville de Bourges.	Tél. 02 48 23 25 40 ccas@ville-bourges.fr

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
Conférence et ateliers en ligne	HAPPY VISIO	Département	- 60 Web conférences sur les thèmes suivants: santé, bien-être, accès aux droits, culture... - Ateliers thématiques: Mémoire, sommeil, premiers gestes de secours, basics d'internet Programme complet et inscriptions aux activités sur le site: www.happyvisio.com Inscription gratuite avec le code offert par la Conférence des financeurs : CF1800	Tél. 01 76 28 40 84 contact@happyvisio.com
Les Z@crocs du Net	Foyer des Jeunes Travailleurs (FJT) de Saint Amand Montrond	Saint Amand Montrond	4 actions proposées: - Animer l'espace public numérique du FJT - Ateliers collectifs d'initiation au FJT - Ateliers collectifs d'initiation en dehors du FJT : Les Z@accros du net interviendront dans les 12 secteurs (108 communes des clubs Générations mouvement) - Fab' Lab' dédié aux jeunes mais en y associant des retraités comme "coach technique" sous la coordination de l'animateur numérique.	M Jérôme PASCAUD Tél. 02 48 62 01 30 fjtsaintamand@hotmail.com
En route vers le numérique	Mutualité Française Centre Val de Loire	Nérondes	5 séances d'initiation au numérique à partir du 2 mars 2020, niveau débutant et niveau intermédiaire : démarches en ligne, sécurisation sur Internet, messagerie et réseaux sociaux, exercices pratiques.	Mairie Tél 02 48 74 80 16
« Qu'est-ce qu'on prépare de bon tous ensemble ? »	Association Pôle Nutrition	Pension de famille Le relais à Bourges	Sensibilisation sur l'importance de l'alimentation pour bien vieillir et se faire plaisir. - Aide à l'élaboration des menus au moins une semaine par mois et conseil sur l'équilibre des repas, donner des idées de recettes. Intervention de 1h, le lundi à 15h. - Atelier de cuisine animé par une diététicienne une fois par mois. Expérimentation et dégustation de nouvelles recettes; apprendre à cuisiner sainement et de partager un moment convivial. Sa durée: 3h environ.	Mme Marie GARRIC Tél. 06 33 65 19 17 pole.nutrition@orange.fr
Ateliers Culinaires Séniors « Nutrition et Activité Physique »	Association Pôle Nutrition	Baugy Bourges St Amand Montrond Vierzon Lunery Dun-sur-Auron	Ateliers culinaires mensuels auprès des seniors ayant déjà participé à un module d'ateliers nutrition (4 ateliers théoriques, 4 ateliers pratiques et 1 atelier sur l'activité physique) -> 1 fois par mois	Mme Marie GARRIC Tél. 06 33 65 19 17 pole.nutrition@orange.fr
Ateliers nutritionnels théoriques et pratiques auprès d'adultes en situation de handicap	Association Pôle Nutrition	Bourges St Amand Montrond	- 6 Ateliers culinaires de 2h alliant plaisir et équilibre alimentaire auprès des adultes handicapés accompagnés par le Service d'accompagnement à la vie sociale du GEDHIF. Une participation financière est demandée de 3 € / atelier. - 3 ateliers théoriques et pratiques de 3h30 auprès du public de Prométhée Cher, à Bourges. Le déroulement de l'atelier est prévu ainsi : 1h de présentation théorique suivi de 2H30 d'atelier culinaire. Les ateliers sont gratuits pour le public de Prométhée.	Mme Marie GARRIC Tél. 06 33 65 19 17 pole.nutrition@orange.fr
Parcours Nutritionnel Séniors « Nutrition et Activité Physique »	Association Pôle Nutrition	Sancerre	2 modules de 9 ateliers de promotion de la santé destinés aux seniors: 4 ateliers d'informations nutritionnelles, 4 ateliers culinaires et 1 atelier d'activité physique. Une participation financière est demandée de 10 € pour les 9 ateliers. A partir de mars 2020.	Mme Marie GARRIC Tél. 06 33 65 19 17 pole.nutrition@orange.fr

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
Ateliers de prévention de la perte d'autonomie et bien vivre son avancée en âge	Association AMASAD de Lignièrès (CLIC)	Territoire du CLIC	- 5 Ateliers mémoire de 21 séances et 1 atelier équilibre de 18 séances : Ces séances ont pour objectif de maintenir l'autonomie, de bien vivre l'avancée en âge, faire travailler et stimuler la mémoire et la motricité. - 5 Ateliers numérique: chaque atelier comprenant 5 séances de 2h. Thèmes abordés: connaissance des outils informatique, navigation internet, messagerie, accès aux droits, photos, communication avec les proches. - 1 conférence numérique sur le thème du développement durable et l'écologie. Animée par l'Association Happy Visio. Cette conférence sera dédiée aux astuces pour économiser de l'argent et du temps, se faciliter la vie quotidienne et préserver sa santé.	Mme Séverine TOURATON Tél. 02 48 60 23 00 amasad@orange.fr
Programme Victorine et les chutes 2019-2022	Institut de Soins Ostéo-Articulaires (ISOA) 18	Département	Actions de repérage des risques de chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus et prévention: - Repérage des patients à risque et évaluation - Accompagnement personnalisé - Évaluation complémentaire pour les personnes à risques élevés - Ateliers de prévention autour de la prévention des chutes, de l'alimentation...	Mme Sylvaine RAMOND Tél. 02 48 65 62 35 ramond@isoa18.fr
Agir pour garder son autonomie en restant indépendant chez soi	Equipe Mobile Gérontologique Territoriale (EMGT) 18	Département	Actions de dépistage de la fragilité chez les personnes de 60 ans et plus pour prévenir la dépendance par la prise en charge de la fragilité le plus tôt possible et pouvoir redonner de l'autonomie aux personnes âgées dépendantes : - Repérage des personnes fragiles et évaluation - Evaluation de la fragilité - Préconisations et mise en place d'ateliers de prévention au domicile des personnes	Mme Audrey AULIBERT Docteur Vianney BREARD Tél. 02 48 48 48 52 direction@ch-bourges.fr
Communiquer et mieux faire connaître les nouvelles technologies	Association Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA)	Département	Organiser des visites de l'appartement prototype aux résidences de Bellevue à Bourges, démonstration des nouvelles technologies en matière d'aménagement et d'adaptation du logement à la perte d'autonomie et les aides techniques facilitant le quotidien des personnes : - constitution de groupes (10 personnes) avec la possibilité d'organiser un transport pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer seules.	Mme Marie-Odette TURE Tél. 02 48 55 44 37 cdca18@departement18.fr Et Mme Bodin Tél 02 48 57 88 91 secdirection@mr-bellevue.com
Actions en EHPAD				
Animer la qualité de vie des résidents	Amicale du personnel de l'EHPAD Le Jardin des Vignes	Chateameillant	Activités en lien avec une borne musicale "Mélo Clé de Sol: Atelier mémoire, Gym douce, détente, chant, loto classique ou musical, activité intergénérationnelle, atelier discussion...	Mme Martine BOURSAUD Tél. 06 98 15 91 27 amicaledupersonnel18370@gmail.com
Buzz l'EHPAD	EHPAD Ambroise Croizat	Vierzon	Ateliers collectifs BeBuzz TV: - 2 animations par mois (pendant 6 mois) : jouer, stimuler favoriser le lien social (quizz de culture générale, quizz musicaux, jeu de Pong, chasse à l'intrus, "questions pour un champion" etc.	Mme Corinne BILLY Tél. 02 48 83 11 80 info.ccas@ville-vierzon.fr
Bouger en EHPAD un projet de sports innovants	Rencontres entre 2 EHPAD (Taillegrain et Bellevue)	Bourges	Poursuivre le programme expérimental d'activités physiques innovantes à destination des résidents, comprenant des séances d'activités sur une période 36 semaines avec : - le CJMBB pour le basket, - l'ECSD pour l'escrime, - le CD UFOLEP pour le multisport. = Rencontre « Olympiades » Inter établissement sera organisée avec l'EHPAD de Taillegrain dans 2 disciplines escrime et basket.	Mme Audrey AULIBERT Tél. 02 48 48 48 52 direction@ch-bourges.fr et Mme Hélène GIRAULT Tél. 02 48 57 88 05 secdirection@mr-bellevue.com
Ma vie de quartier	EHPAD Les résidences de Bellevue	Bourges	Découverte du quartier, mieux se connaître entre habitants... - visites guidées pour les habitants du quartier ; - ateliers photos (avec 3 photographes) et ateliers poésie (avec une poète) sur le quartier et dans l'EHPAD : 6 séances pour 3 groupes de résidents soit 18 séances, - exposition photos tout au long du projet	Mme Hélène GIRAULT Tél. 02 48 57 88 05 secdirection@mr-bellevue.com

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
Séances de massage et bien-être et de socio esthétisme	EHPAD Centre Hospitalier de St Amand (La Croix Duchet et Champ Nadot)	St Amand Montrond	- Approche thérapeutique non médicamenteuse par des séances de massage et de bien-être. - Séances de 30 à 50 minutes en moyenne en fonction des soins.	Mme Hélène GOUNAUD Tél. 02 48 63 25 03 direction@ch-stamand.fr
Prévenir la dégradation de l'estime de soi à partir d'ateliers collectifs en art-thérapie	EHPAD Les 5 Rivières	Vierzon	Intervention d'un art-thérapeute à destination d'une douzaine de résidents qui prendra attache auprès de chaque famille pour connaître l'histoire de vie du résident. - 1 journée par semaine pendant 12 semaines - 2 groupes de 6 à 8 résidents, avec une séance le matin et une l'après-midi.	Mme Delphine CIRET Tél. 02 48 52 30 02 delphine.ciret@mfcvl.fr
Favoriser le bien-être et l'estime de soi par la sophrologie pour des résidents dépressifs, anxieux et/ou en difficulté d'adaptation à la vie institutionnelle	EHPAD Les 5 Rivières	Vierzon	Intervention d'une sophrologue libérale au sein de l'EHPAD à destination de 16 résidents identifiés comme étant dépressifs, anxieux, qui ont du mal à s'habituer à l'institution.	Mme Delphine CIRET Tél. 02 48 52 30 02 delphine.ciret@mfcvl.fr
Echappée belle	EHPAD Armand Cardeux	Nohant-en-Goût	Activités de soins et de socio-esthétiques sur une durée de 12 mois: 1 atelier soins du visage , maquillage, manucure, modelage des mains, pédicure et conseils en image ; Chaque session se déroulera en 6 séances d'ateliers, d'une durée de 2h30 chacun.	Mme Hélène GOUNAUD Tél. 02 48 63 25 03 direction@ch-stamand.fr
Equi-thérapie Senior "Du cheval à tout âge"	EHPAD Résidence St Pierre	Saint Satur	12 séances de médiation animale à travers le cheval : - 1 à 3 séances à l'EHPAD de 2 h chacune: promenade en calèche - 8 à 9 séances se dérouleront sur le centre équestre de St-Bouize et 3 à 4 séances se dérouleront sur le site même de l'EHPAD.	M Xavier LEFEVRE Tél. 02 48 78 51 21 x.lefevre@rsaintpierre.org
Actions à destination des aidants				
Préserver l'entourage et soutenir la fonction d'aidant	Centre Hospitalier de Vierzon	Bassin de vie de Vierzon	- Entretien individuel pour chaque aidant avec une psychologue - Groupe d'expression - Programme de formation des aidants Des séances d'Art thérapie: 5 séances d'une durée de 45 min à 1H	Mme Christelle LAMY Tél. 02 48 52 33 33 secretairedirection@ch-vierzon.fr
Soutien aux aidants et restaurer les liens du couple aidant-aidé	Association AMASAD de Lignières (Plateforme de Répit)	Lignières, Châteauneuf, Châteaumeillant, Saulzais le Potier	- Ateliers: art floral, équilibre et motricité, 2 ateliers numériques, 2 ateliers sophrologie - Groupes de paroles - Entretien psychologique individualisé pour les aidants - Atelier cuisine plein-air coupe aidant-aidé - Atelier Tai Chi prévention des chutes, relaxation et bien-être	Mme Séverine TOURATON Tél. 02 48 60 23 00 amasad@orange.fr
Journées partagées entre aidants et aidés	Association AMASAD de Lignières (Accueil de Jour)	Châteaumeillant Châteauneuf Le Chatelet Saulzais le Potier Lignières	- 8 sorties à thèmes avec mise en place d'un programme adapté aux bénéficiaires de l'Accueil de Jour (visites) - 2 Repas partagé avec les familles et les usagers de l'Accueil de Jour Itinérant - 1 Atelier art floral et jardin thérapeutique 2 séances - 1 Atelier mémoire et numérique adapté aux usagers accueil de jour de 18 séances - 1 programme d'activités physiques adaptées de 18 séances	Mme Séverine TOURATON Tél. 02 48 60 23 00 amasad@orange.fr

Nom de l'action	Structure porteuse de l'action	Lieu de l'action	Description de l'action	Contact
La santé des aidants Parce que tout le monde peut le devenir !	Mutualité Française Centre Val de Loire	Sancoins	Action collective d'information et de sensibilisation des seniors et aidants sur différents services et dispositifs de prévention visant la prévention de la perte d'autonomie, - 5 ateliers santé combinant la dimension physique "senior et aidant en forme", la dimension psychologique "senior et aidant serein" et la dimension sociale "senior et aidant mais pas seulement". Prise en charge de la personne accompagnée sur ces ateliers dédiés. Des jeux de motricité et de stimulation cognitive seront proposés à la personne aidée.	M Bryan WALTER Tél. 02 54 70 59 85 contact@murec.fr

* Les membres de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie sont : Conseil départemental du Cher, ARS, ANAH, CARSAT, CPAM, MSA, CRCAS AGIRC ARRCO, Mutualité Française, CCAS Bourges, CCAS Vierzon, CCAS Saint Amand Montrond et CDCA.

Pour aller plus loin :

Le site pour bien vieillir

Le réseau social des aidants

www.pourbienvieillir.fr/

<https://centrevaleloire.mutualite.fr>