

AXE 4 - Conforter le maintien de la mobilité physique à travers les actions visant à massifier les actions de prévention des chutes

Thème 1 : Développer et mettre en œuvre des programmes d'exercices spécifiques visant à améliorer l'équilibre, la coordination et la force musculaire pour réduire le risque de chutes

Thématique CNSA	Porteur de projet	Action	Objectif	Subvention proposée
Activité physique	ASSOCIATION SPORT SANTE OUEST CREUSE (CRRF André Lalande)	Prévention de la perte d'autonomie par l'activité physique adaptée et des actions d'éducation de prévention	Concevoir et mettre en place des programmes d'activités physiques adaptées de 3 mois (renouvelable 1 fois) à raison d'une à deux séances par semaine sur prescription médicale à destination des personnes présentant une/des pathologie(s) chroniques(s) afin d'entretenir/améliorer la condition physique et donc maintenir l'autonomie des personnes. Favoriser la poursuite d'activités physiques en autonomie et/ou par le biais de relais. Mettre en place des actions de prévention de la chute, d'information à l'aménagement du logement, aux aides techniques.	3 000,00 €
Activité physique, usage du numérique	CCAS D'AUBUSSON	Le Senior, le numérique et l'activité physique dans son ensemble	Lutter contre la sédentarité, favoriser l'autonomie des personnes et la prévention des chutes, lutter contre l'isolement numérique	3 000,00 €
Activité physique, lien social	CITYGEM	Ateliers de marche culturelle et santé	Mettre en mouvement les seniors sédentaires et non sportifs en leur proposant une approche innovante, accessible et motivante, qui ne met pas l'effort physique au premier plan. Il s'appuie sur des balades culturelles guidées, enrichissantes sur les plans physique, social et cognitif	2 500,00 €
Activité physique	CLUB BEAUSEJOUR	Gym prévention santé	Améliorer et conserver les capacités physiques grâce à 20 séances collectives	1 100,00 €
Activité physique	COMITE DEPARTEMENTAL DE BASKET	Mise en place du développement du Basket en Creuse pour les personnes âgées et/ou vieillissantes	Permettre aux personnes âgées de conserver le meilleur niveau possible, grâce à l'organisation de séances hebdomadaires de basket santé tout au long de l'année. Cette pratique leur apportera des bénéfices à la fois sur le plan physique (souplesse, force, coordination, équilibre...) et sur le plan mental, en favorisant de nouveaux liens sociaux, souvent insuffisants à cet âge	3 000,00 €
Activité physique	COMITE DEPARTEMENTAL SPORT POUR TOUS DE LA CREUSE	Programme PIED "Programme Intégré d'Equilibre Dynamique" pour la prévention des chutes des séniors	Prévenir la perte d'autonomie et le bien vieillir des seniors par l'amélioration de la santé globale	3 000,00 €
Activité physique	UFOLEP	Maison Sport Santé	La Maison Sport Santé ou itinérante englobe les modalités d'intervention initiées par l'UFOLEP s'appuyant notamment sur des moyens humains professionnels rattachés au comité UFOLEP ayant pour finalité une logique de réduction d'inégalités d'accès à la pratique sportive, d'éducation, d'insertion pour contribuer au développement de réponses adaptées et de proximité en lien notamment avec les collectivités territoriales et les associations.	5 000,00 €

Activité physique	SIEL BLEU	Prévention multimodale par l'activité physique adaptée, la nutrition, l'aspect social autour de la thématique prévention des chutes	Programme de prévention multimodale (APA, Nutrition, aspect social..) autour de la thématique prévention des chutes et du "vivre ensemble et bien-être", à destination des seniors afin qu'ils deviennent acteurs de leur propre santé. Avec une approche pédagogique pour révolutionner l'accompagnement des seniors avec pour mission de redonner sa place à la fragilité en mettant le bénéficiaire au cœur de la démarche	5 000,00 €
Activité physique	France ALZHEIMER	Gymnastique adaptée Alzheimer à domicile	Faire perdurer le projet déjà mené les années précédentes (2021 à 2025) pour que les malades atteints d'une maladie neurodégénérative puissent rester en forme physique et continuent de mobiliser leurs capacités physiques et cognitives et conservent un lien social afin d'éviter la dépression et le syndrome de glissement.	10 000,00 €
Activité physique, nutrition	MUTUALITE FRANCAISE NA	Prenons l'âge du bon côté : Activité physique et alimentation	Ce parcours nutrition du Centre National de Ressources et de preuves de la CNSA (AMI) est proposé en 2026 aux plus de 60 ans de La Souterraine et des environs. Les années suivantes les territoires resteraient à définir en concertation avec la CFPPA. Le programme aborde la santé dans sa globalité en proposant des activités sur deux déterminants clés du vieillissement en bonne santé : l'activité physique et l'alimentation. L'enjeu du programme est aussi de contribuer à lutter contre les inégalités sociales et territoriales de santé.	8 000,00 €
Mémoire, activité physique, bien-être et estime de soi	REVLIM	L'activité vélo-cognitif : La solution pour un vieillissement épanoui en Creuse	L'activité vélo-cognitif* est une innovation sociale au service du bien vieillir sur les territoires. Solution unique en France, elle permet de lutter efficacement contre la perte d'autonomie et favoriser le maintien à domicile des seniors.	6 000,00 €
Mémoire, activité physique, lien social	ENSEMBLE ET SOLIDAIRES - UNRPA	Bouger, c'est bon pour la santé	Inciter les personnes âgées et seules à se rencontrer autour des activités physiques et mémoires	1 000,00 €
Bien-être, estime de soi, lien social	CCAS DE GUERET	Pilates douceur - Maintien de la mobilité et du bien-être des seniors	Activité douce et adaptée aux personnes âgées, visant à renforcer la tonicité musculaire, améliorer la posture, l'équilibre et la coordination	640,00 €
Bien-être, estime de soi, lien social	CCAS DE GUERET	Zumba gold: la danse bien-être pour senior	La zumba pour senior est une activité physique douce et rythmée spécialement adaptée aux personnes âgées. Elle combine des mouvements simples de danse et de fitness sur des musiques entraînantes, favorisant à la fois la condition physique, l'équilibre, la coordination et la mémoire	640,00 €

Activité physique	ASEPT LIMOUSIN	Yoga du rire	Permettre aux participants de développer leurs capacités mentales, développer une attitude positive et améliorer sa confiance en soi pour mieux faire face aux défis quotidiens,	Convention pour l'ensemble des projets
Activité physique	ASEPT LIMOUSIN	Atelier "équilibre en bleu"	Redonner confiance à la personne âgée dans sa capacité à se déplacer, se relever du sol et renforcer sa capacité musculaire pour préserver le capital santé autonomie et ainsi accompagner le Bien Vieillir en Limousin.	Convention pour l'ensemble des projets

TOTAL thème 1				51 880,00 €
Thème 2 : Développer et mettre en œuvre des programmes de sensibilisation pour informer les personnes âgées et leurs familles sur les risques de chutes et les mesures préventives à adopter				
Thématique CNSA	Porteur de projet	Action	Objectif	Subvention proposée
Activité physique, prévention	MUTUALITE FRANCAISE NA	P'Art à Chute	Participer à la prévention des chutes en encourageant les seniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteurs de leur santé sensorielle pour préserver leur équilibre.	5 000,00 €
Bien être et estime de soi	ASEPT LIMOUSIN	Conférence thème "équilibre prévention des chutes"		Convention pour l'ensemble des projets
TOTAL thème 2				5 000,00 €
Thème 3 : Favoriser la réflexion sociale et citoyenne des personnes âgées sur les freins de l'activité physique quotidienne et travailler à l'argumentation et aux actions visant à lever ces freins de manière efficace				
TOTAL thème 3				- €
TOTAL AXE 4				56 880,00 €