

<b>Actions de prévention secteur RUTHENOIS</b>							
Par qui ? Structure proposant l'action	Quoi ? Type d'activité	Pour qui ? Public cible (âge)	Quand ?	Combien de temps (si plusieurs séances)	Où ?	Combien (coût) ?	Comment (modalités d'inscription + contacts) ?
ASSAD	Séances ESA	Public avec troubles cognitifs légers	Liste d'attente	15 séances / an	Domicile	Financement CPAM	Prescription Médecin
M2P	Divers voir détails sur Internet	Personnes de + 60 ans					<a href="https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier">https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier</a>
CCAS d'Onet le Château	Bien vieillir dans son environnement : ateliers numériques, sophrologie, atelier Agilité, actions intergénérationnelles, modules thématiques de prévention, atelier activité physique adaptée, atelier « Médiation par l'animal », activité « sonothérapie », atelier « chant ».	Personnes de + 60 ans			Onet le Château		
Comité sensibilisation aux cancers	Séniors Venez Cuisiner sainement avec un chef aveyronnais ! : Le principe est de prévoir sur une demi-journée dans la cuisine des Chefs la préparation d'un plat (légume, poisson ou dessert) qui prenne en compte les valeurs nutritionnelles favorables à une alimentation saine et équilibrée. Les ateliers seront animés par les Chefs dans le but d'expliquer aux séniors le choix des aliments par leurs qualités, commenter le mode de cuisson et de préparation, sachant que tous ces éléments entrent en compte dans la prévention des cancers.	Personnes de + 60 ans			Rodez		
Association Brain Up	La douleur, la comprendre pour mieux la soigner : Séance 1 – Les mécanismes physiologiques de la douleur A partir de l'expression spontanée des situations de vie des participants, nous expliquons la notion de douleur et apportons 2 idées fortes : la douleur est un signal donné par l'organisme d'un déséquilibre ; ce signal devient puissant sans un traitement adapté mais aussi sans un questionnement plus global de la personne. Séance 2 – Les mécanismes psychocognitifs et émotionnels de la douleur Face à la douleur, l'organisme met en place des stratégies adaptatives, plus ou moins appropriées, pour « compenser », « éviter », « fuir » la (ré)apparition et/ou l'intensification du phénomène. Par des jeux psycho-éducatifs tournés autour de l'expression des émotions et de la représentation de la douleur, nous travaillons à la prise de conscience de ces mécanismes. Séance 3 – Soulager la douleur au quotidien Accompagner le traitement de la douleur s'inscrit dans une approche holistique de la santé et du vieillissement. Ainsi changer certaines habitudes de vie ou comportements contribue à soulager la douleur. Cela passe par des conseils pratiques tournés vers l'activité et le mouvement, l'alimentation, le sommeil et l'image de soi (le mental).	Personnes de + 60 ans			Rodez et Onet le Château		
Association Brain Up	La crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant : Séance 1 – les impacts de la situation de confinement Un temps de partage et de verbalisation de la situation de chaque participant : ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti, ce qu'il ressent actuellement. Au cours de la séance, l'intervenant donne des explications sur les mécanismes de changement qui implique peur, anxiété, stress ou fuite, absence de prise de conscience... Séance 2 – l'état émotionnel et ses amplificateurs A partir de jeux psychopédagogiques, les participants sont invités à verbaliser leur état émotionnel et prendre conscience des facteurs qui contribuent à exacerber (ou, au contraire, à savoir vivre avec) ses émotions. Séance 3 – la confiance en soi et en l'Autre Cette séance vise à valoriser l'estime de soi et (re)construire une image de soi tournée vers un lendemain apaisé. Nous axerons la séance sur les relations avec les proches et sur les réactions associées. Séance 4 – la santé de son corps et du système immunitaire Motiver les participants à (re)prendre soin de leur santé, à agir (peut-être encore davantage) sur leur santé. A cette occasion, nous expliquons comment l'activité physique, l'alimentation et un sommeil de qualité contribuent à renforcer ses défenses immunitaires. Séance 5 – La feuille de route C'est une séance bilan mais aussi d'ouverture vers de nouvelles initiatives à prendre pour demain, comme la participation à d'autres activités en collectif.	Personnes de + 60 ans			Rodez et Onet le Château		
Essentiel nutrition	Les Ateliers Nutrition : « Bien Manger pour Bien Vieillir »	Personnes de + 60 ans			Onet le Château		
UDSMA	Carré vert (Stimulation cognitive et physique) : - la découverte : des randonnées de découverte végétale à travers les différentes saisons aux jardins publics de Rodez - la création - le partage : des échanges de savoirs avec le professionnel sur les bonnes pratiques au jardin	Personnes de + 60 ans	A partir du 8 juillet	7 séances sur l'année	Rodez	Gratuit	Information et inscription au SAD UDSMA 05 65 73 59 12
UDSMA	Les chemins de l'art (Stimulation cognitive et physique) : L'artiste en charge du projet se mettra à la portée des personnes âgées en élaborant un éventail d'outils pédagogiques et ludiques aux multiples matières et textures. Ils vont pouvoir sentir la matière, les formes, les reliefs, toucher ces œuvres du bout des doigts afin d'arriver à comprendre ce que les artistes ont voulu exprimer. Le but est de travailler sur les différents registres sensoriels et plus particulièrement le sens du toucher, pour développer un éveil artistique et voir différemment. Le projet est associé aux musées Soulages et Fenaille et leurs expositions temporaires ainsi qu'aux projets pédagogiques d'écoles primaires.	Personnes de + 60 ans	A partir du 1er juin	18 séances sur l'année	Rodez	Gratuit	Information et inscription au SAD UDSMA 05 65 73 59 12
Association réseau pluriprofessionnel Euterpe12 : Musiques et Soins sans frontière en Aveyron	Prendre Soins de Soi pour mieux prendre soins des Siens. Découverte d'outils ou de techniques pour favoriser le lâcher prise, le ressourcement, le mieux-être et la Santé	Aidants	A partir de juin	l'un des 4 Cycles de 7 séances sur 7 semaines consécutives, d'une durée de 1h30	KERALA situé 5 rue Abbé Bessou à Rodez.	Gratuit	euterpe.du12@gmail.com ou par téléphone au 06.07.67.68.09.
Association Siel Bleu	Activité Physique à Domicile : Programme de 14 séances d'activité physique adaptée hebdomadaire d'une heure à domicile.	Personnes de + 60 ans			Grand Rodez		
CCAS de Rodez	Marche adaptée/équilibre : Action animée par un professionnel d'activité physique adaptée.	Personnes de + 60 ans			Rodez		
EHPAD Julie Chauchard	Musicothérapie : une thérapie non médicamenteuse, prétexte et passerelle pour renforcer les liens Ehpad/Domicile	Personnes de + 60 ans			Agglomération ruthénoise		
ADMR	Création d'un café des aidants	Aidants	Mai-Juillet		26, Bd des Capucines - 12850 ONET LE CHATEAU		