

## Annexe 2 ► PRIORITES PROMOTION PREVENTION SANTE ARS

### ► Nutrition et activité physique:

En complément des « ateliers bien vieillir » portés par Cap retraite, les projets viseront à :

- **Mettre en place des actions combinant des ateliers nutritionnels et des ateliers d'activité physique** à destination de groupes de personnes âgées fragilisées. Les ateliers se dérouleront selon une périodicité définie, et sur un cycle de 3 mois minimum.
- **Développer l'offre d'activité physique encadrée**, par :
  - la création de Parcours d'activité santé seniors dans les espaces d'échanges entre personnes âgées (foyers, clubs de 3ème âge...). L'utilisation du PASS devra respecter les principes de régularité, de durée des séances (plusieurs séances hebdomadaires d'au moins une heure chacune) et d'encadrement par un professionnel formé à l'activité physique adaptée pour personnes âgées,
  - L'achat de matériel et équipements collectifs favorisant la mobilité des personnes âgées au cours de séances d'activité physique encadrées par un professionnel formé, (*NB Pour l'acquisition de matériel, le financement sera accordé à hauteur de 5000 € maximum. La structure devra valoriser l'utilisation du matériel dans le cadre d'un projet plus global et organisé en faveur de la mobilité et du bien-être de la personne âgée. Les personnes âgées bénéficiaires des actions seront prioritairement en GIR 3, GIR 4, GIR 5 ou GIR 6.*)
  - La mise en place d'activité physique adaptée à destination des personnes âgées atteintes de maladies chroniques ou sédentaires, sans limitation fonctionnelle, souhaitant s'initier ou reprendre une AP, (APA ayant fait l'objet d'une signature de charte SSBE malades chroniques ou de la charte SSBE/Forme Santé)
- **Proposer des actions de sensibilisation/information des personnes âgées sur l'intérêt de pratiquer une activité physique et de bien s'alimenter pour rester en bonne santé**

### ► Prévention de la souffrance psychique:

Les projets viseront à développer :

- **l'accueil, l'écoute, et le soutien psychologique de la personne âgée, par l'intervention de psychologues notamment de périodes de fragilité**