

CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DE CORSE

CAHIER DES CHARGES

APPEL À PROJETS : BIEN VIEILLIR EN CORSE
INVECHJÀ BÈ IN CORSICA
2023-2024

*POUR LA MISE EN PLACE D' ACTIONS INDIVIDUELLES
ET COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
SUR LES TERRITOIRES
EN 2023 ET 2024*

SOMMAIRE DU CAHIER DES CHARGES

1-	CONTEXTE DE L'APPEL À PROJETS :	3
2-	PÉRIMÈTRE ET OBJECTIFS DE L'APPEL À PROJETS :	4
3-	MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE DES ACTIONS DE PRÉVENTION :	5
	A -ACTIONS INDIVIDUELLES :	5
	B-ACTIONS COLLECTIVES :	5
	C-ENGAGEMENT DES PORTEURS :	7
4-	LES INNOVATIONS DE L'APPEL À PROJET 2022-2023	
	A-EXPÉRIMENTATION ICOPE :	7
	B-COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :	8
5-	COMMENT RÉPONDRE À L'APPEL À PROJET ?:	9
6-	ANALYSE ET SÉLECTION DES PROJETS :	10
7-	ANNEXES :	
	- ANNEXE 1 : LISTE DES TERRITOIRES DE PROXIMITÉ	
	- ANNEXE 2 : ÉLÉMENTS DE CADRAGE POUR LES PORTEURS DE PROJETS SOUHAITANT SOLLICITER UNE LABELLISATION ICOPE	
	- ANNEXE 3 : FICHE PROJET	

1. Contexte de l'appel à projets

La loi n° 2015-1775 du 28 décembre 2015 relative à l'**Adaptation de la Société au Vieillessement** a pour objet l'anticipation des conséquences du vieillissement de la population sur les politiques publiques dans leur ensemble. En 2060, un tiers des Français aura plus de 60 ans. Le phénomène de vieillissement de la population est particulièrement marqué en Corse. Selon les prévisions de l'INSEE, le nombre de séniors devrait doubler à l'horizon 2050.

Pour accompagner le vieillissement de la population, la loi met en perspective trois grands axes :

- L'anticipation de la prévention
- L'adaptation de la société au vieillissement
- L'accompagnement de la perte d'autonomie.

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA) des personnes âgées de 60 et plus, vivant à domicile ou en EHPAD, devient alors le nouveau mode de gouvernance locale ayant comme objectif de coordonner dans chaque département les actions de prévention et leurs financements. Depuis l'entrée en vigueur de la loi pour l'évolution du logement, de l'aménagement, du numérique (dite loi ELAN) en 2019, la CFPPA est compétente en matière d'habitat inclusif pour les personnes en situation de handicap et les personnes âgées.

Installée le 25 mai 2018, la CFPPA de Corse, présidée par la Conseillère exécutive en charge des affaires sanitaires, sociales et médico-sociales regroupe différents acteurs impliqués dans la prévention de la perte d'autonomie (ARS, CARSAT, MSA, CPAM, Mutualité Française de Corse, les organismes de retraite complémentaire AGIRC-ARCO, la Collectivité de Corse) ainsi que les collectivités et établissements publics de coopération intercommunale volontaires qui contribuent au financement d'actions de prévention de la perte d'autonomie.

La CFPPA de Corse est un espace de coordination, de concertation, de co-construction mais aussi d'innovation dans le domaine des politiques de l'autonomie sur le territoire de Corse.

Consécutivement à son installation, elle adopte un programme coordonné de financements des actions individuelles et collectives pour la période 2018-2022, venant en complément des prestations légales ou réglementaires.

Chaque année la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) alloue un concours financier à la Collectivité de Corse pour la mise en œuvre de ces actions de prévention.

La CFPPA de Corse accompagne la mise en œuvre d'un programme de prévention organisé autour de 6 axes :

- 1- L'amélioration de l'accès aux équipements et aux aides techniques individuelles
- 2- L'attribution du forfait Autonomie aux résidences autonomie
- 3- Coordonne et appui les actions de prévention mises en œuvre par les SAAD (Services d'Aide et d'Accompagnement à la personne)
- 4- La prévention par les SPASAD (Services Polyvalents d'Aide et de Soins)**
- 5- Le soutien aux proches aidants
- 6- Les actions collectives de préventions**

Seuls les axes 4 et 6 font l'objet de ce présent appel à projets.

La Collectivité de Corse, en sa qualité de cheffe de file de l'action sociale et médico-sociale à travers son **Schéma Directeur de l'Autonomie 2022-2026** et ses orientations stratégiques « Invechjà bè in casa soia », souhaite faire du vieillissement de sa population, une force, un atout pour la société. Elle ambitionne de positionner la prévention de la perte d'autonomie et le repérage des fragilités comme une de ses priorités et un fort enjeu politique « d'aller vers ».

2. Périmètre et Objectifs de l'appel à projets

Le périmètre du présent appel à projets concerne la mise en place d'actions collectives et individuelles de prévention de la perte d'autonomie sur le territoire insulaire à destination des **personnes âgées de 60 ans et plus qui résident à domicile ou en EHPAD**, visent à les informer, les sensibiliser ou à modifier des comportements individuels en vue d'éviter, limiter ou retarder la perte d'autonomie. **Ces actions sont accessibles gratuitement pour les séniors.**

Les projets doivent répondre à un ou plusieurs objectifs parmi les suivants :

- Prévenir la perte d'autonomie et entretenir le capital santé des séniors
- Lutter contre les situations de fragilité et/ou d'isolement
- Réduire les inégalités sociales et territoriales de santé
- Améliorer les grands déterminants de la santé et de la qualité de vie
- Eviter l'aggravation de situations déjà caractérisées par une incapacité
- Prendre en compte la problématique de la mobilité / du transport des séniors ;
- Mettre en place des actions innovantes

Chaque candidat pourra proposer plusieurs projets, sur différents territoires de proximité (cf. annexe n° 1 liste des territoires de proximité).

A travers le lancement de cet appel à projets, dans le cadre de la conférence des financeurs, l'objectif premier est de développer une offre d'actions de prévention de la perte d'autonomie, diversifiée sur l'ensemble des micro-territoires.

Aussi, dans le cadre de l'analyse et de la sélection des projets, la Collectivité de Corse, en lien avec les membres de la conférence des financeurs, s'assurera de garantir une cohérence à deux niveaux :

- **Cohérence territoriale** : mise en place d'un maillage territorial pertinent qui permette de garantir la mise en place d'actions de prévention sur chaque territoire de proximité identifié afin que chaque séniors qui le souhaite puisse accéder facilement à des actions de prévention, en moins de 45 minutes.
- **Cohérence des projets** : garantir à la fois l'existence d'une diversité et d'une coordination entre toutes les thématiques proposées par les candidats sur un même territoire. L'objectif étant d'offrir un accès à un parcours prévention, avec différentes thématiques sur un même territoire.

3. Modalités de mise en œuvre des actions de prévention :

Les actions individuelles et collectives de préventions qui seront mises en œuvre par les porteurs de projets devront être accessibles gratuitement pour les seniors. Elles devront se dérouler au cours de l'année 2023 et/ou 2024.

a) Les actions individuelles

La réalisation d'actions individuelles de prévention est exclusivement réservée aux SPASAD (en raison de la réglementation en vigueur) afin de leur permettre d'exercer leur rôle de repérage et d'accompagnement des plus fragiles.

Différents types d'actions individuelles pourront être proposées au domicile des seniors, sur la base de repérage et d'identification partagés avec les services de la Collectivité de Corse :

- des situations à risque (chute, dénutrition, malnutrition, isolement social, dépression...);
- des besoins en matière de prévention de la perte d'autonomie.

Elles pourront se décliner selon les modalités suivantes :

- Prise en charge individuelle au domicile (conseil prévention, appel à des professionnels de l'ergonomie et de la psychologie etc...);
- Orientation des seniors (principalement GIR 4) vers des actions collectives de prévention de la perte d'autonomie.

b) Les actions collectives

Chaque candidat doit établir un programme de prévention pouvant se décliner sous la forme **d'ateliers collectifs** et/ou **forums d'information** sur un ou plusieurs des thèmes suivants (*liste non exhaustive*) :

- 1- **L'Activité physique adaptée / Prévention des chutes :**
Promouvoir l'activité physique régulière, progressive, adaptée et sécurisée. Augmenter le niveau d'activité physique jusqu'à atteindre 30 minutes recommandées par jour. Informer sur les gestes et postures adaptés pour limiter les risques de chutes ou d'accidents. Inciter à une pratique de l'activité physique adaptée au quotidien pour les seniors.
- 2- **Alimentation et Nutrition :**
Promouvoir une alimentation saine et équilibrée en mettant l'accent sur la consommation de céréales et féculents, de légumes et de fruits, de produits laitiers, de viandes, poissons et œufs, sur une consommation limitée de graisses saturées et sur la consommation d'eau.
- 3- **Renforcer les fonctions cognitives :** Stimuler la mémoire à court, moyen et long terme
- 4- **Bien être et estime de soi :** Encourager la participation sociale, offrir des actions éducatives et sociales
- 5- **Prévenir les troubles en santé mentale :** Lutter contre la dépression, l'isolement, le sentiment de solitude. Renforcer les compétences psycho-sociales. Extérioriser ses émotions. Prévenir les consommations d'alcool et de tabac.
- 6- **Adapter l'environnement à l'Habitat et au cadre de vie :** Sensibiliser aux risques à domicile (danger des baignoires...). Informer sur les gestes et postures adaptés pour limiter le risque de chute ou d'accident. Proposer des aides techniques et des adaptations du logement

- 7- **Mobilité dont sécurité routière** : Organiser des ateliers « code de la route piétons - conducteurs ». Informer sur les risques de la conduite avec l'avancée en âge.
- 8- **Usage du Numérique** : Lutter contre la fracture numérique. Rendre la formation numérique accessible à tous. Faciliter l'accès aux services dématérialisés et donc l'accès aux droits via les sites utiles à la vie quotidienne (sites « bien vieillir ». Développer et favoriser l'accès aux nouvelles technologies.
- 9- **Favoriser l'accès aux droits** : Préparation à la retraite
- 10- **La santé bucco-dentaire** : bilan régulier
- 11- **Sommeil**
- 12- Des projets permettant un **accompagnement relationnel** visant à préserver les capacités cognitives, émotionnelles et motrices restantes tout en améliorant le bien-être comme la médiation animale, la musicothérapie, art-thérapie, la réalité virtuelle peuvent être éligibles.
- 13- Des projets visant à **renforcer ou maintenir les compétences psychosociales** (ou compétences de vie) des seniors peuvent également être éligibles. Les compétences psychosociales relèvent des six catégories suivantes : compétences de communication, régulation des émotions, autoréflexion, compétences sociales, gestion du stress, prise de décisions.

Chaque porteur de projets devra assurer lui-même la constitution de groupes de seniors qui participeront aux ateliers de prévention proposés. Un nombre minimum de participants devra être requis pour assurer la viabilité de l'action. Ces informations devront être indiquées lors de la candidature des porteurs des projets. A titre indicatif, un minimum de 6 participants constitue une référence, étant précisé que des dérogations pourront être apportées selon les spécificités des territoires.

Les ateliers devront s'inscrire dans le cadre d'un parcours de prévention de la perte d'autonomie. Avec l'appui des services de la Collectivité de Corse, les différents porteurs de projets qui seront retenus sur un même territoire devront se coordonner.

Il est recommandé aux porteurs de projets de s'inscrire dans une démarche partenariale avec les différents acteurs impliqués et concernés. **Certains projets peuvent mobiliser plusieurs partenaires et permettre la mutualisation des compétences.** Une coordination des porteurs de projets, en amont des candidatures est encouragée.

Dans une logique de parcours de prévention, il est préconisé que les seniors puissent participer aux actions dans la durée et à différents ateliers thématiques.

Les porteurs de projets devront prendre en compte la problématique de la mobilité et du transport afin de faciliter l'accès des personnes âgées aux ateliers. Si le porteur de projets est à même de proposer une solution en ce sens, le coût devra alors être intégré au budget prévisionnel.

Les projets proposés pourront s'inscrire dans le cadre d'une démarche expérimentale et/ou innovante afin de tester certaines pratiques ou modalités de mise en œuvre.

Les ateliers collectifs de prévention devront s'adresser aux personnes âgées de 60 ans et plus, demeurant à domicile (bénéficiaires ou non de l'APA) ou en EHPAD.

Pour les actions destinées aux seniors qui résident à domicile : au moins 40% du public cible doit relever des GIR 5 ou 6.

Les porteurs de projets sont invités à anticiper les modalités d'adaptation éventuelles de leurs actions, dans l'hypothèse d'une recrudescence épidémique (visio-conférence, actions en distanciel, outils spécifiques...).

Il est demandé aux porteurs de projet de prévoir d'emblée une démarche d'évaluation.

c) Les engagements des porteurs de projets

Les porteurs de projets retenus s'engagent à :

- Adhérer à la philosophie du programme Invechjà bè in Corsica/Bien vieillir en Corse ;
- Réaliser les projets prévus dans leur intégralité ;
- Respecter le calendrier ;
- Mentionner le soutien de la Collectivité de Corse lors de toute communication relative au(x) projet(s) soutenu(s) ;
- Justifier du recrutement d'animateurs ayant la formation adéquate à l'animation des ateliers (CV, diplômes, qualification et/ou expériences similaires...) ;
- Justifier d'un local mis à sa disposition pour chacune des actions proposées (local associatif, lettre d'engagement des maires pour un local communal, accord écrit du propriétaire pour les locaux privés...) ;
- Justifier d'une assurance souscrite pour l'animateur et les usagers ;
- Procéder à une évaluation qualitative : Effectuer un suivi de l'activité et une évaluation de l'action menée : chaque candidature fera apparaître le cycle de l'action complet permettant d'optimiser l'action et permettant d'apprécier l'impact des ateliers, selon les trois périodes suivantes :
Avant/T0 (évaluation des capacités au démarrage de l'action, objectifs identifiés),
Pendant/T1 (suites des activités, atteintes des objectifs en cours ou réévaluation),
Après/T2 (Existe-t-il des modifications de comportement, évaluation des résultats).

Les projets retenus feront l'objet d'un conventionnement entre la Collectivité de Corse et chaque porteur de projets.

4. Les innovations de l'appel à projets 2022-2023

a) Expérimentation ICOPE (Integrates care for older people) sur le repérage de la fragilité chez les seniors

Dans le d'une démarche d'innovation visant à la fois à initier et structurer une démarche de repérage de la fragilité chez les seniors, **le présent appel à projets prévoit une coordination entre l'offre de prévention « bien vieillir / invechjà Bè » et l'expérimentation Icope qui vient être lancée en Corse** et qui va se dérouler au cours des trois années à venir.

Qu'est-ce que l'expérimentation Icope ?

En 2015 le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur le vieillissement et la santé définit l'objectif d'un vieillissement en bonne santé comme étant un moyen d'aider les personnes à développer et à maintenir les capacités fonctionnelles qui favorisent le bien-être. Les capacités fonctionnelles sont définies comme étant les « attributs liés à la santé qui permettent aux personnes d'être et de faire ce qu'elles ont des raisons d'apprécier ». Les capacités fonctionnelles comprennent les capacités intrinsèques et l'environnement de l'individu, ainsi que les interactions entre eux. Les capacités intrinsèques sont « la combinaison de toutes les capacités physiques et mentales sur lesquelles peut s'appuyer un individu à mesure qu'il avance en âge ».

En octobre 2017, l'OMS développe le concept ICOPE permettant de prévenir la dépendance aux soins si les affections prioritaires associées au déclin des capacités intrinsèques sont rapidement diagnostiquées et prises en charge aux fins de ralentir, arrêter ou inverser les déclin.

L'expérimentation ICOPE /Article 51 en Corse (pilotee par la fédération Corse pour l'innovation et la coordination en Santé) **visé à suivre une cohorte de 1800 personnes**

de plus de 60 ans autonomes vivant à domicile en leur proposant dans un premier temps un repérage d'éventuelles défaillances de leurs capacités intrinsèques dans les domaines suivants : mémoire, nutrition, cognition, santé mentale, mobilité, audition, vision.) et, le cas échéant, dans un second temps un plan de prévention bien vieillir sous forme d'ateliers en fonction des besoins repérés lors d'une évaluation plus approfondie

En pratique, les séniors qui seront « repérés » dans le cadre d'ICOPE pourront bénéficier d'un programme de prévention de la perte d'autonomie, et seront orientés vers les ateliers « bien vieillir labellisés ICOPE », pour donner suite à l'évaluation préalable d'un professionnel de santé de l'équipe territoriale ICOPE.

Dans le cadre du présent appel à projet, il est possible (mais non obligatoire) pour les porteurs de projets qui le souhaitent de solliciter une « labélisation ICOPE » pour leurs ateliers de prévention.

Dans ce cadre, les porteurs doivent répondre aux conditions fixées au sein de l'annexe 2.

A ce jour les territoires retenus en Corse pour l'expérimentation ICOPE sont :

- La Balagne
- Le Grand Bastia (de Borgo à Oletta)
- La Plaine orientale (de Querciolo à Prunelli-di-Fiumorbo)
- L'Ouest Corse (Cargèse, Vico/Sagone, Calcatoggio)

Les caractéristiques générales ainsi que les objectifs généraux, le public cible, l'organisation, le contenu des ateliers, l'évaluation, l'engagements des porteurs à participer à l'expérimentation sont détaillés en *annexe 2* du présent document. Il est important de souligner que les ateliers labélisés Icope se doivent de respecter un protocole d'évaluation selon les modalités précisées dans l'annexe 2.

Des formations peuvent être dispensées par l'équipe territoriale ICOPE à destination des porteurs de projets afin de permettre une meilleure adéquation des ateliers avec les attendus de l'évaluation de cette expérimentation.

Pour autant, la non-adhésion à l'expérimentation « ICOPE » ne constituera pas un rejet de candidature pour le porteur de projet qui ne souhaite pas s'y investir.

b) Les Compétences Psychosociales (CPS) :

Dans le cadre d'une démarche d'innovation et d'une volonté de promouvoir les compétences psychosociales, dites « compétences de vie », chez les séniors afin de favoriser le bien vieillir, **cet appel à projet permet l'éligibilité d'actions qui répondront à l'objectif de renfort ou maintien des compétences psychosociales chez les séniors.**

L'OMS a défini les CPS en 1993 comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement ».

Dans cette perspective de promotion de la Santé, la dimension CPS sera une nouvelle composante de cet appel à projets afin que ces dernières deviennent une ressource pour le public visé dans les différents ateliers.

Les principales compétences psychosociales concernées se retrouvent au sein des six catégories suivantes :

- compétences de communication
- régulation des émotions
- autoréflexion
- compétences sociales
- gestion du stress
- prise de décisions

Les porteurs de projets qui souhaitent s'inscrire dans une démarche de promotion des compétences psychosociales devront justifier d'une formation dans le domaine.

La coordination de cette action peut être organisée avec les différents services de la Direction de l'Autonomie ou d'autres Directions appelés à participer à ces projets dans le cadre de liens fonctionnels en appui aux porteurs de projets selon les directives décrites dans le Schéma directeur de l'Autonomie 2022-2026.

5. Répondre à l'appel à projets

Le présent appel à projets est ouvert :

Pour les actions individuelles de prévention :

- Aux SPASAD

Pour les actions collectives de prévention :

- A tous les acteurs, notamment associatifs, collectivités locales ou leurs groupements, C(C)IAS, professionnels indépendants, et établissements (EHPAD) notamment en lien avec les personnes âgées ainsi qu'aux établissements publics.

Le dossier de candidature daté et signé devra comporter les éléments suivants (des pièces complémentaires pourront être réclamées par la suite) :

- Une note d'accompagnement présentant la démarche du candidat ;
- La (les) fiche(s) action(s) (cf. annexe n° 3) avec un budget prévisionnel ;
- La photocopie de la fiche d'identification au répertoire SIRET/SIREN de moins de trois mois délivrée par l'INSEE ;
- Les CV des intervenants et leurs diplômes
- Le relevé d'identité bancaire ;
- Tout autre document que le porteur de projets jugera pertinent, notamment sur son expérience dans le domaine et le profil des intervenants qui animeront les ateliers de prévention.

Chaque candidat pourra se positionner sur plusieurs territoires de proximité.

Le candidat devra transmettre une fiche par action proposée et par territoire de proximité.

6. Analyse et sélection des projets

Les candidatures seront analysées et appréciées au regard de la qualité, la clarté, la pertinence et le détail renseignés dans la fiche action (cf. annexe n° 3) du présent cahier des charges.

La commission d'analyse et de sélection des candidatures portera une attention toute particulière sur :

- L'intérêt du contenu du projet pour les seniors dans l'objectif de prévention de la perte d'autonomie ;
- La capacité du porteur de projet à repérer les seniors qui participeront aux ateliers
- La faisabilité du projet (avoir un lieu d'intervention défini lors du dépôt du dossier ainsi que les intervenants) ;
- La qualification et l'expérience des intervenants
- L'inscription du projet dans le partenariat local (identification des besoins du territoire, liens avec les acteurs locaux et autres porteurs de projets et connaissance du territoire) ;
- L'intervention et l'accessibilité sur les territoires : l'objectif étant d'obtenir un maillage pertinent du territoire, les porteurs de projets qui proposeront au moins une action en zone rurale bénéficieront d'un avantage dans la sélection des projets. Tous ceux qui veilleront à ce que la localisation des ateliers, au sein des territoires définis, puissent permettre d'obtenir des temps de trajets équivalents et raisonnables (45 minutes maximum), pour les personnes âgées résidant sur le territoire ;
- Le caractère innovant de l'action ;
- La mobilité (le transport) ;
- La démarche d'évaluation proposée

Critères d'exclusion :

- Dépassement de la date butoir de dépôt de dossier ;
- Non-conformité avec le cahier des charges ;
- Dossier de candidature incomplet ;
- Les projets ayant pour objectif l'investissement et l'achat d'équipements ;
- Les demandes de financement relatives à des actions commerciales.

Le dossier est téléchargeable sur le site internet de la Collectivité de Corse :

www.isula.corsica

Les candidatures devront être adressées à la Collectivité de Corse, **au plus tard le 10 octobre 2022** selon les modalités suivantes :

▪ ***Envoi par courrier recommandé avec accusé de réception*** (le cachet de la poste faisant foi), à l'adresse suivante :

Hôtel de la Collectivité de Corse
Direction de l'autonomie
Mission Bien vieillir
7 Cours Grandval
20000 AIACCIU

ET

▪ ***Envoi par courriel***, l'adresse suivante :
conferencedesfinanceurs@isula.corsica

Dès réception du dossier, un accusé de réception vous sera transmis par e-mail.

Les projets seront analysés et évalués, par les services de la Collectivité de Corse, au regard des critères définis supra. Pour les ateliers « labélisés Icope », l'expertise du porteur de projet ICOPE sera prise en compte.

Une commission d'analyse et de sélection des projets se réunira afin d'analyser les candidatures et la pertinence des propositions. Cette commission rendra un avis consultatif. Une négociation pourra intervenir individuellement avec chaque porteur de projets sélectionné afin de définir précisément les actions retenues, les modalités de mise en œuvre et les montants correspondants.

Le nombre de projets retenus tiendra compte de l'enveloppe financière globale prévisionnelle affectée au titre de la période 2023/2024.

Des conventions de partenariats entre la Collectivité de Corse et les candidats retenus seront conclues avant le 31 décembre 2022.

Pour des informations complémentaires, vous pouvez contacter :

Mme Anghjula Dea Andreotti: 04.95.29.82.68

Mme Camille Dozol : 04.95.29.83.12

E-mail : conferencedesfinanceurs@isula.corsica

Document de travail

Annexe 1 : Liste des territoires de proximité

Communautés des Communes	N° Territoires	Territoires de proximité	Communes
T1- CA du Pays Ajaccien	T1-1	Paese Ajaccinu	Aiacciu/Mezavia/Afà/Alata/Appiettu/Cutulì è Curtichjatu/I Peri/Sarrula è Carcupinu/Tavacu/Vaddi di Mizana/Villanova
T2- CC Spelunca/Liamone	T2-1	Dui Sevi	Carghjese/E Cristinacce/Evisa/Marignana/Osani/Ota (Portu)/Partinellu/A Piana/A Sarrera
	T2-2	Dui Sorru	Arburi/Balogna/Coghja/Guagnu/Letia//Murzu/Ortu/U Pighjolu (I Bagni)/Rennu/A Soccia/Vicu (Savone)
	T2-3	Cruzinu/Cinarca	Ambiegna/Arru/Azana/Calcatoghju/I Canneddi/Casaligione (Tiuccia)//Lopigna/A Pastricciola/Reza/Rusazia/U Salge/Sant'Andria d'Urcinu/Sari d'Urcinu
T3- CC Celavu/Prunelli	T3-1	Celavu/Mezana	Bucugnà/Carbuccia/Tavera/Aucciani/Veru
	T3-2	Prunelli	Bastelica/A Bastilicaccia/Eccica è Suaredda/Ocana/Todda
T4- CC de la Piève de l'Ornano	T4-1	Altu Taravu	Ciamanaccia/Currà/Cuzzà/A Vuttera/Palleca/Sampolu (Ghjuvivaccia)/U Tassu/Zevacu/Zicavu
	T4-2	Riva Suttana	Cavru/Grossettu è Prugna (Purtichju)/Albitreccia (I Molini)/Pitrusedda/Quasquara (Crucciata)/Coti Chjavari
	T4-3	Taravu Ornanu	Albitreccia/Azilone è Ampaza/Campu/Cardu è Torghja/Cugnuculi è Muntichji/U Furciolu/Frassettu/Grossettu è Prugna/Vargualè/Livesi/Pila è Canali/A Sarra di Farru (Porti Poddu)/Santa Maria Sichè/Quasquara/Urbaconu/Ziddara
T5- CC du Sartonais/Valinco	T5-1	Pitretu è Bicchisgià	Arghjusta è Muricciu/Casalabriva/Macà è a Croci/Pitretu è Bicchisgià/Suddaro
	T5-2	Sartinese/Valincu	Arbiddali/Belvidè è Campumoru/ Bilia/Foci è Bilzesi/Fozzà/Ghjunchetu/Granaccia/A Grossa/Ulmetu/Pruprà/Sartè/Santa Maria Ficaniedda/Vighjaneddu
T6- CC de l'Alta Rocca	T6-1	Alta Rocca nordu	Conca/Sari è Sulinzara/Zonza (Santa Lucia di Portivechju)
	T6-2	Alta Rocca	Altaghjè/Carbini/Auddè/Carghjaca/Livia/Laretu d'Attallà/Mela/Ulmiccia/Quenza/Santa Lucia di Tallà/San Gavinu di Carbini/A Sarra di Scupamena/Surbuddà/Zirubia/Zonza/Zoza
T7- CC du Sud Corse	T7-1	Bunifaziu	Bunifaziu
	T7-2	Portivechju	Portivechju/Lecci/Figari/A Munacia d'Auddè/Pianottuli è Caldareddu/Sotta
T8- CA de Bastia	T8-1	Bastia	Bastia, E Ville di Pietrabugnu, Furiani, San Martino Di Lota, Santa Maria Di Lota
T9- CC Nebbiu/Conca d'Oru	T9-1	Nebbiu/Conca d'Oru	Barbaggio/Muratu/Oletta/Olmeta di Tuda/ A Piève/U Poghjud'Oletta/Rapale/Rutali/Soriu/San-Fiurenzu/San Gavinu di Tenda/Santu Petru di Tenda/Vallecale/Farringule/Patrimoniu
T10- CC de Marana/Golo	T10-1	U Borgu	U Borgu/Lucciana/Vignale/Monte/A Scolca/L'Olmù/Biguglia/Campitellu/Lentu/Bigornu
T11- CC de Calvi/Balagne	T11-1	Calvi	L'Algaiola/Aregnu/Avapessa/Calinzana/Calvi/I Catari/Galeria/Lavatoghju/Lumiu/U Mansu/U Mucale/Montegrossu/Sant'Antuninu/Zilia
T12- CC de l'IleRouse-Balagne	T12-1	L'Isula	Belgudè/A Curbaghja/A Costa/Filicetu/L'Isula/Lama/U Musuleu/Munticellu/Muru/Nesce/Nuvella/Ochjatana/Olmi è Cappella/Palasca/Pigna/Pioghjula/U Spiluncatu/Santa Riparata di Balagna/Urtaca/A Vallica/E Ville di Parasu/Pietralba
T13- CC du Cap Corse	T13-1	Capi Corsu	Barrettali/Brandu/Cagnanu/Canari/Centuri/Ersa/Luri/Meria/Mursiglia/Nonza/Ogliastru/Olcani/Olmeta di Capicorsu/A Pietracurbara/Pinu/Roglianu/Siscu/Tuminu
T14- CC de la Castagniccia/Casinca	T14-1	Casinca/Fium'altu	A Casabianca/A Casalta/U Castellà di Casinca/A Croce/Ficaghja/Ghjucatoghju/Loretu di Casinca/A Penta di Casinca/U Pianu/U Poghju Marinacciu/U Pulverosu/Porri/A Porta/U Prunu/U Quaricellu/Scata/U Silvarecciu/Sorbu è Ocagnanu/San Damianu/San Gavinu d'Ampugnani/A Venzulasca/U Viscuvatu/E Piazzole/Ortiporriu/Penta è Acquatella/A Crucichja/Nucariu/A Stazzona/A Munacia d'Orezza/A Parata/Piedicroce/Rapaghju/A Valle d'Orezza/A Verdese/A Vulpaola/Campile/I Prunelli Di Casaconi/U Pe' d'Orezza/Carchetu è Brusticu/U Carpinetu/U Pedipartinu/A Campana
T15- CC de la Costa Verde	T15-1	Castagniccia	Cervioni/Felge/A Nuvale/L'Ortale/I Pirelli/I Piazzali/U Petricaghju/Piupeta/Poghju è Mezzana/San Ghjuvanni di Muriani/San Ghjulianu/Santu Niculaiu/Sant'Andria di U Cotone/Santa Lucia di Muriani/Santa Maria Poghju/Santa Riparata di Muriani/Tarranu/E Valli d'Alisgiani/A Valle di Campulori/Vilone è Ornetu/Peru Casevechje/Tagliu Isulacciu/Talassani
T16- CC du Centre Corse	T16-1	Corti	A Casanova/Corti/E Muracciole/U Poghju di Venacu/A Riventosa/San Petru di Venacu/Venacu/Vivariu/Nuceta/Ruspigliani
T17- CC de Fium'orbu/Castellu	T17-1	Fium'orbu/Castellu	Chisà/Ghisoni/L'isulacciu di Fiumorbu/U Lugu di Nazza/U Petrosu/U Poghju di Nazza/I Prunelli di Fiumorbu/San Gavinu di Fiumorbu/Serra di Fiumorbu/U Sulaghju/Vintisari/Vizzani/A Ghisunaccia
T18- CC de l'Oriente	T18-1	L'Oriente	Aghjone/Aleria/Altiani/Ampriani/Antisanti/Campi/E Casevechje/Ghjuncaghju/Linguizzetta/Matra/Moita/A Pancheraccia/U Pianellu/Piedicorti di Gaghju/Pietraserena/Tallone/Tocchisu/Zalana/Zuani/Chjatra/A Petra di Verde/Canale Di Verde
T19- CC Pasquale Paoli	T19-1	Niolu/Omessa	Albertacce/Casamacciuli/Calacuccia/Lozzi/Corscia/Castirla/Suveria/Omessa/U Pratu di Ghjuvella/Castiglione/U Pulascu/Pedigrisgiu
	T19-2	Boziu	Erbaghjolu/Fughjichja/Sant'Andria di Boziu/U Favalellu/A Mazzola/L'Alzi/Alandu/U Castellà di Mercoriu/Santa Lucia di Mercoriu/Sermanu/Bustanicu/Tralonca/Carticasu/Rusiu/Lanu/Erone/Cambia/San Lorenzu/Aiti/U Salgetu/Gavignanu/Castineta
	T19-3	Merusaglia/Castifau	Ascu/Bisinchì/A Canavaghja/Castellu di Rustinu/Castifau/Moltifau/Merusaglia/A Valle di Rustinu

Annexe 2 : éléments de Cadrage pour les porteurs de projets souhaitant solliciter une labellisation Icope

Contexte Icope

L'expérimentation Art 51 Icope participe d'un vaste programme de l'OMS qui a pour objet de réduire la perte d'autonomie des personnes vieillissantes dans le monde.

L'expérimentation Icope Article 51 en Corse vise à suivre une cohorte de 1800 personnes de plus de 60 ans autonomes vivant à domicile en leur proposant dans un premier temps un repérage d'éventuelles défaillances de leurs capacités intrinsèques dans les domaines suivants : mémoire, nutrition, cognition, santé mentale, mobilité, audition, vision.) et, le cas échéant, dans un second temps un plan de prévention bien vieillir sous forme d'ateliers en fonction des besoins repérés lors d'une évaluation plus approfondie

En pratique, les patients seront adressés aux ateliers bien vieillir Icope suite à une évaluation préalable d'un professionnel de santé de l'équipe territoriale Icope à proximité du porteur d'ateliers.

Les territoires à ce jour retenus en Corse pour l'expérimentation sont :

- La Balagne
- Le Grand Bastia (de Borgo à Oletta)
- La Plaine orientale (de Querciolo à Prunelli-di-Fiumorbo)
- L'Ouest Corse (Cargèse, Vico/Sagone, Calcatoggio)

Les porteurs de projet qui souhaitent solliciter une labélisation ICOPE doivent proposer des actions sur un ou plusieurs des quatre territoires listés ci-dessous et répondre aux exigences listées ci-dessous :

I. CARACTERISTIQUES GENERALES

Objectifs généraux des ateliers

- œ Maintenir et /ou améliorer la qualité de vie et prévenir la perte d'autonomie :
- œ Favoriser l'expression des potentialités de la personne (empowerment)
- œ Renforcer ses capacités fonctionnelles selon une approche globale intégrée (s'inscrire dans un parcours de prévention globale)
- œ Maintenir et /ou développer le lien social
- œ S'appuyer sur des expériences de réussite de l'utilisateur afin d'optimiser son sentiment d'auto-efficacité (ex/ réussite de tâche à domicile)

Public cible défini

- œ Age supérieur ou égal à 60 ans, autonome (GIR 5 ou 6)
- œ Priorisation sur les vulnérables (aidants, personnes isolées, en renoncement de soin, ou précaires financièrement)
- œ Cible particulière
 - œ Pour les ateliers mémoire pas de mélange entre personnes avec maladie neurodégénérative objectivée et celles avec une simple plainte mnésique sans maladie
 - œ Pour les ateliers d'activité physique, certificat de non contre-indication à la pratique APA

Organisation

- œ Conditions de sécurité d'accueil du public
- œ Engagement du porteur à assurer la mission de manière régulière
- œ Qualité des intervenants
 - œ Expérience dans animation de groupe et/ou ETP

- œ Expertise dans la/les thématiques
- œ **Nombre de séances** = 3 à 12 selon le thème / **Durée approximative de la séance** : 1h30/ **Fréquence hebdomadaire** / **Nombre de participants** : 8 à 12

Contenu

- œ Atelier pouvant être monothématique ou multidimensionnel mais toujours dans un esprit d'approche globale
- œ Déroulé, techniques pédagogiques laissés au choix du porteur en favorisant les mises en situation, les partages d'expériences, les savoir-faire des personnes. *Une docuthèque d'outils d'animation pourra être mise à disposition (cf. partie II)*
- œ Donner des tâches entre les séances de préférence co-construites avec les personnes pour s'approprier la dynamique de changement

Evaluation

- œ **Indicateurs avant /après**
- œ Satisfaction fond / forme
- œ Compétences acquises (y compris psycho-sociales)
- œ Et/ou modifications de comportement visée
- œ *Un accompagnement pourra être proposé pour le choix des indicateurs attention l'évaluation des capacités sera déjà faite par l'infirmière*

Lien avec équipes territoriales ICOPE

- œ **Retour de la participation et des évaluations vers l'équipe territoriale ICOPE** (avec accord de la personne et respect RGPD par mail ou sur système partagé SI :
 - œ Envoi des données nécessaires au suivi des seniors (participation aux ateliers, indicateurs évaluation avant/après). Indiquer si la personne est bien inscrite à l'atelier. Si elle a participé à la majorité des séances
 - œ A 6 mois : si elle a pu poursuivre la dynamique instaurée soit seule à domicile soit dans un atelier ou autre forme de prise en charge plus à long terme
 - œ **Engagement** à participer à l'expérimentation dans le respect du « label »
 - œ **Couverture des territoires expérimentaux** durant le temps de l'expérimentation si possible avec l'ensemble de l'offre de prévention nécessaire pour Icope
 - œ Remontées des difficultés /questions

II. ATELIERS SPECIFIQUES

1. ATELIER STIMULATION COGNITIVE

Pré requis obligatoire :

- psychologue ou orthophoniste ayant des connaissances sur le fonctionnement cognitif anime les groupes

- exclusion des personnes ayant des troubles cognitifs ou mentaux avérés

Objectif spécifique : Augmenter ou stabiliser l'efficacité cognitive

Objectifs opérationnels :

- a. **Connaitre le fonctionnement cognitif et les facteurs qui l'influencent (power point sur le fonctionnement du cerveau, les différentes fonctions cognitives et sur les facteurs de risque et de protection du fonctionnement cérébral)** à chaque séance on détaille une fonction cognitive
- b. **Connaitre des techniques de mémorisation et stratégies exécutives au quotidien** : en s'appuyant sur les exercices donnés dans les méthodes faire des exemples pratiques, créer de nouveaux automatismes, s'aider d'aide-mémoire externes
- c. **Connaitre des stratégies de compensation des difficultés attentionnelles** : exercices spécifiques, éviter la double tâche, poursuivre chaque tâche jusqu'au bout, s'appuyer sur des aide-mémoires
- d. **Acquérir un automatisme de stimulation cognitive au quotidien, notamment en développant des activités individuelles et collectives au quotidien (principe de découvrir de nouvelles choses, lire, écouter de la musique, voyager, participer à de associations)**

Exemple de méthodes et déroulé :

Méthodes proposées : recours au logiciel Happy Neuron pour les séances (payant), logiciel Memo pour le domicile, Autres applications possibles : Neuronation, Peak, etc....

Outils : power point (vidéo projecteur et ordinateur), recours à des tablettes pour faire les exercices livret récapitulatif

Organisation : Groupe de 8 personnes, séances de 1h30, première partie de séance un point de théorie (30 mn), puis une heure exercices en groupe à l'oral, avec en 2^{ème} partie exercices sur tablettes avec Happy Neuron

9 séances (dernière avec évaluation du ressenti) et vérification à 6 mois de l'appropriation dans la vie quotidienne

- 1^{ère} séance : le cerveau son fonctionnement, avec l'âge (vieillesse habituel)
- 2^{ème} séance : mémoire à court terme (exemple dans la vie quotidienne)
- 3^{ème} séance : mémoire à long terme
- 4^{ème} séance : langage des souvenirs personnels
- 5^{ème} séance : les capacités visuelles et perceptives
- 6^{ème} séance : l'attention
- 7^{ème} séance : mémoriser les visages et les noms
- 8^{ème} séance : récapitulatif des séances précédentes et de la mise en application au domicile

A domicile recours au logiciel Memo (gratuit)

Indicateurs :

- Test neuropsychologiques réalisés par Equipe territoriale ICOPE
- Indicateurs proposés pour les porteurs d'ateliers (avant et à la fin ateliers)
 - o Quizz connaissances sur fonctionnement du cerveau
 - o Autoévaluation de la mémoire (par exemple via une échelle visuelle analogique)

2. ATELIER GESTION DES EMOTIONS

Prérequis obligatoire :

- Psychologue ou thérapeute maîtrisant les techniques d'animation de groupe (faire circuler la parole, brise-glace, principes de discrétion,)
- Exclusion : présence de troubles mentaux avérés ou cognitifs

œ **Objectif spécifique** : Améliorer la gestion des émotions en réponse aux éléments tresseurs

œ Objectifs opérationnels :

- œ **Connaitre les impacts du stress**
- œ **Analyser ses représentations et son estime de soi**
- œ **Identifier les éléments propices au changement**
- œ **Apprendre et intégrer dans son quotidien des techniques de gestion des émotions** facilement appropriable et répliquable à domicile (cohérence cardiaque, pleine conscience...)

Exemple de déroulé :

Organisation : 10 à 12 séances de 1h 30, Salle au calme, éclairage doux et extérieur discret, avec sièges confortables (sièges avec accoudoirs ou poufs de médiation si les personnes le peuvent), table pour séance avec prise de nourriture

Première séance créer une dynamique de groupe, introduction sur le programme de l'atelier et point théorique autour de la notion de stress et émotions (identifier le stress positif et le stress négatif et ses conséquences au quotidien), le stress chronique, faire émerger les représentations sur le stress ?

Tâche intersession : repérer pour la prochaine les situations de stress au quotidien et les noter dans un carnet, faire évaluer leur intensité de stress (échelle analogique), faire repérer les comportements de compensation ou d'ajustement (adapté) au stress

2^{ème} séance : débriefing de la tâche à la maison

Introduction théorique à la méditation pleine conscience après discussion sur les représentations des participants

1^{er} apprentissage cohérence cardiaque

Tâche intersession : exercice de cohérence cardiaque à réaliser à la maison

3^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison, retour sur questions qui ont pu émerger

Exercice de Méditation pleine conscience : ex body scan, manger en pleine conscience

Tâche intersession ; à la maison reproduire les exercices par ex manger petit déjeuner en pleine conscience

4^{ème} séance :

Débriefing de la tâche à la maison, retour sur questions qui ont pu émerger

Exercice de méditation pleine conscience : en marchant si l'on a un espace adapté et discret

Associer en fin de séance hypnose ou relaxation identifier un lieu sur

Tâche intersession : A la maison reproduire les exercices réalisés pendant la séance via éventuellement des supports audio (Enregistrement du thérapeute ou site d'application type petit bambou)

5^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison,

Point théorique sur hypnose ou relaxation

Exercice pratique sous hypnose scénarii à visée de relaxation apaisants

Exercice sur les représentations : la montgolfière prendre de la hauteur sur soucis du quotidien

Tâche intersession : à la maison reproduire les exercices méditation dans lieu sur

6^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison,

Exercice de relaxation avec respiration enfermer les soucis dans une malle

Tâche intersession : à la maison reproduire les exercices

7^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison,

Exercice de méditation pleine conscience avec gestuelle en restant assis (ex pour personnes algiques)

Tâche intersession : à la maison reproduire les exercices ou enregistrement

8^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison

Exercice de méditation pleine conscience dans le silence observation des sens (éventuellement à l'extérieur au soleil)

Tâche intersession : à la maison reproduire les exercices ou enregistrement

9^{ème} séance / 10^{ème} séance / 11^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison

Exercice de méditation pleine conscience dans le silence observation des sens

Body scan ou technique choisie par le groupe

Tâche intersession : à la maison reproduire les exercices ou enregistrement

12^{ème} séance

Débriefing de la tâche à la maison,

Foire aux questions, échange de pratiques entre les participants

Évaluation globale, évaluation du stress (échelle analogique) questionnaire de satisfaction

Goûter convivial avec pleine conscience en mangeant

Outils (exemples) :

Tableau blanc, feutres, photolangage (1ere séance) logiciel pour le domicile « petit bambou », « calme », etc. ..., livre, vidéo de cohérence cardiaque et méditation sur internet

Livres sur la méditation pleine conscience : « Méditer, jour après jour » de Christophe ANDRE
« Au cœur de la tourmente, la pleine conscience » du Docteur Jon KABAT-ZINN « Pratique de la méditation

Indicateurs :

- Echelles psychologiques réalisées par Equipe territoriale ICOPE
- Indicateurs proposés pour les porteurs d'ateliers (avant et à la fin ateliers)
 - o Quizz connaissances sur le stress, gestion des émotions
 - o Autoévaluation du stress, de sa capacité à gérer les émotions (par exemple via une échelle visuelle analogique)

2. ATELIER NUTRITION

Prérequis obligatoires :

- Implication de diététicien(ne) au minimum dans la conception des ateliers
- Exclusion des patients avec des pathologies chroniques sévères (type insuffisance d'organe, cancer actif, troubles mentaux.)

Objectif spécifique : Améliorer l'équilibre alimentaire et prévenir la dénutrition, la déshydratation et leurs conséquences.

Objectifs opérationnels :

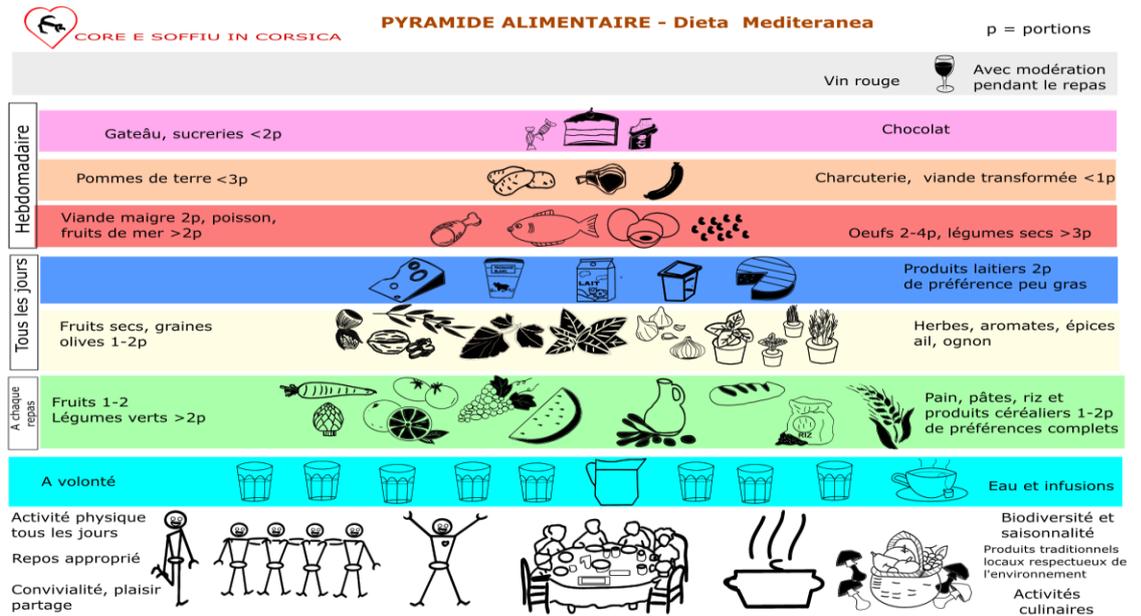
Connaitre les principes et les bénéfices d'une alimentation saine et équilibrée type régime méditerranéen (cf. schéma ci-dessous)

Identifier dans son alimentation quotidienne les éléments d'amélioration et leur faisabilité notamment au niveau financier

Identifier les signes d'alerte d'une dénutrition, déshydratation

(Reconnaitre les signes d'alerte, l'inappétence, attitude qui favorisent la déglutition, les médicaments qui coupent l'appétit)

Savoir mettre en œuvre des stratégies pour améliorer son alimentation en maintenant (ou en augmentant) la convivialité et le plaisir



Exemple de séances pouvant être proposées :

1^{ère} séance **Manger de bon cœur**

Savoir identifier alimentation saine et adaptée

Outils : Assiette méditerranéenne, pyramide alimentaire avec magnets etc.

Tâche intersession : repérer dans un journée les points forts/faibles de mon alimentation

2^{ème} séance **Mon panier/mon caddie**

Comprendre les emballages, savoir lire les étiquettes

Savoir repérer les aliments denses en énergie et adapter la quantité et/ou la fréquence de consommation.

Outils : emballages produits, lecture d'étiquettes, paniers, aliments factices

Tâche intersession : mise en pratique lecture d'étiquettes sur des produits achetés dans la semaine et classer les produits selon leur intérêt

3^{ème} séance **Sel et graisses : amis ou ennemis ?**

Intégrer les notions de sel et graisses et apprendre à les consommer avec modération

Outils : Images alimentation et emballages, comparaisons plats maison et du commerce, sachets de sel

Tâche intersession : évaluer les produits les plus salés dans mon alimentation d'une journée et les plus riches en graisse

4^{ème} séance **Les produits laitiers**

Savoir choisir des aliments diététiques en fonction de leur intérêt

Outils : aliments réels

Tâche intersession : évaluer ma consommation de produits laitiers

5^{ème} séance **Epicerie pédagogique**

Savoir élaborer des menus adaptés aux circonstances

=Prendre en compte les contraintes économique et pratiques

Outils Aliments factices

Tâche intersession : réaliser l'un des menus

6^{ème} séance - **Les plaisirs de la table**

Prendre plaisir en mangeant et apprendre les bienfaits des aromates

Jeu à table, carte de restaurants, cartes aromates, aromates

Tâche intersession : imaginer et réaliser un plat avec des aromates

7^{ème} séance **Alimentation et activité physique : mes atouts santé**

Comprendre la synergie entre alimentation et activité physique

Tâche intersession : évaluer son activité physique moyenne

8^{ème} séance Devenir vigilant

Savoir reconnaître les signes d'alerte et situation à risque de dénutrition/déshydratation et agir en fonction

Tâche intersession : repérer ses propres situations à risque

9^{ème} séance - **Cuisine pédagogique, atelier convivial**

* savoir élaborer des menus adaptés aux circonstances

*Savoir reproduire les recettes

Cours théorique et mise en pratique

Indicateurs

- Echelles nutritionnelles réalisées par Equipe territoriale ICOPE
- Indicateurs proposés pour les porteurs d'ateliers (avant et à la fin ateliers)
 - o Quizz connaissances sur l'alimentation équilibrée
 - o Autoévaluation de sa capacité à mettre en place une alimentation équilibrée

3. ATELIER MOBILITE

Prérequis obligatoires :

- Professionnel de l'activité physique (coach APA, Kiné par ex) dans conception et animation
- Certificat de non contre-indication à la pratique d'activité physique pour chaque participant

Objectif spécifique : Améliorer la condition physique subjective et objective

Objectifs opérationnels

- œ **Expérimenter l'activité physique adaptée.** En tenant compte des capacités et spécificités individuelles des participants, proposer des situations de travail en lien avec des gestes, postures et activités de la vie quotidienne visant à
 - œ Contribuer au renforcement musculaire ;
 - œ Améliorer les capacités cardio-respiratoires (aptitudes aérobies, endurance)
 - œ Améliorer la souplesse articulaire, la flexibilité
 - œ Améliorer l'équilibre, l'agilité
- œ **Mettre en œuvre un plan d'action pour une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière selon la démarche proposée par le programme vivifrail (cf. annexes)**

Les exercices doivent s'inspirer de la démarche développée par le gérontopole de Toulouse :

<https://vivifrail.com/fr/outiltheque/>

Indicateurs

- Echelles de mobilité réalisée par Equipe territoriale ICOPE /Maison Sport Santé
- Indicateurs proposés pour les porteurs d'ateliers (avant et à la fin ateliers)
 - o Quizz connaissances sur la sédentarité et ses dangers et sur les bienfaits de l'activité physique
 - o Autoévaluation de son activité physique quotidienne et de sa sédentarité

Annexes programme vivifrail Toulouse



ROUE DES EXERCICES

LA MARCHÉ
VOUS POUVEZ COMMENCER À MARCHER LORSQUE VOUS AVEZ AMÉLIORÉ VOTRE FORCE MUSCULAIRE.
5 SÉRIES DE 5-10 SECONDES.
AUGMENTER LE TEMPS JUSQU'À CE QUE VOUS ARRIVIEZ À MARCHER 1-2 MINUTES EN CONTINU.
REPOS
PENSEZ À VOUS REPOSER ENTRE LES SÉRIES.
RESPIRATION
RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES.
EXERCICE
EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT.

interreg | vivifrail | aptitude seniors

Le projet a été cofinancé à 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) par l'intermédiaire de l'Interreg VA Espagne-France-Andorre Program (POCTE-FA 2014-2020), subordonné au POCTEFA et de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre. Son soutien se concentre sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières à travers des stratégies communes de développement territorial durable.



1 MARCHER
Voir la légende

2 SERRER UNE BALLE
Répétitions 12
Séries 3

3 SOULEVER UNE BOUTEILLE
Répétitions 12
Séries 3

4 ÉTENDRE LA JAMBE AVEC UN BRACELET LESTÉ À LA CHEVILLE
Répétitions 12
Séries 3

5 SE LEVER D'UNE CHAISE AVEC AIDE
Répétitions 12
Séries 3

6 MARCHER SUR UNE LIGNE DROITE (MARCHÉ FUNAMBULE)
15 pas
Séries 3

7 ÉTIREMENT DES BRAS
Étirements 3
Séries 3
Maintenir 10 s

vivifrail

Programme d'activité physique multigénérationnelle pour la promotion de la santé et du risque de chute. © Vivifrail Espagne.

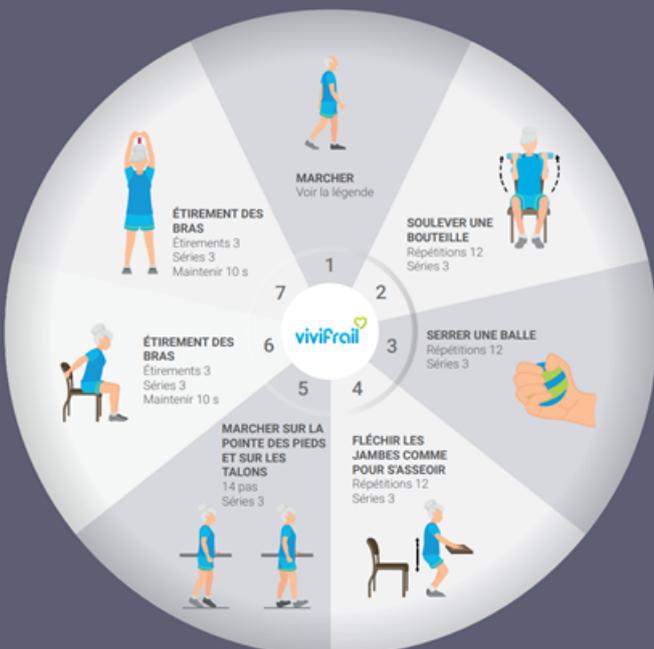


ROUE DES EXERCICES

MARCHÉ
5 SÉRIES DE 2 MINUTES.
MARCHÉZ À UN RYTHME VOUS PERMETTANT DE SOUTENIR UNE CONVERSATION DE MANIÈRE CONSTANTE TOUT EN FOURNISSANT UN PEU D'EFFORT.
À PARTIR DE LA 7^e SEMAINE, PASSEZ À 3 SÉRIES DE 8 MINUTES.
REPOS
PENSEZ À VOUS REPOSER ENTRE LES SÉRIES.
RESPIRATION
RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES.
EJERCICIO
EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT.

interreg | vivifrail | aptitude seniors

Le projet a été cofinancé à 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) par l'intermédiaire de l'Interreg VA Espagne-France-Andorre Program (POCTE-FA 2014-2020), subordonné au POCTEFA et de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre. Son soutien se concentre sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières à travers des stratégies communes de développement territorial durable.



1 MARCHER
Voir la légende

2 SOULEVER UNE BOUTEILLE
Répétitions 12
Séries 3

3 SERRER UNE BALLE
Répétitions 12
Séries 3

4 FLÉCHIR LES JAMBES COMME POUR S'ASSOIR
Répétitions 12
Séries 3

5 MARCHER SUR LA POINTE DES PIEDS ET SUR LES TALONS
14 pas
Séries 3

6 ÉTIREMENT DES BRAS
Étirements 3
Séries 3
Maintenir 10 s

7 ÉTIREMENT DES BRAS
Étirements 3
Séries 3
Maintenir 10 s

vivifrail

Programme d'activité physique multigénérationnelle pour la promotion de la santé et du risque de chute. © Vivifrail Espagne.



ROUE DES EXERCICES

MARCHE
3 SÉRIES DE 10 MINUTES.

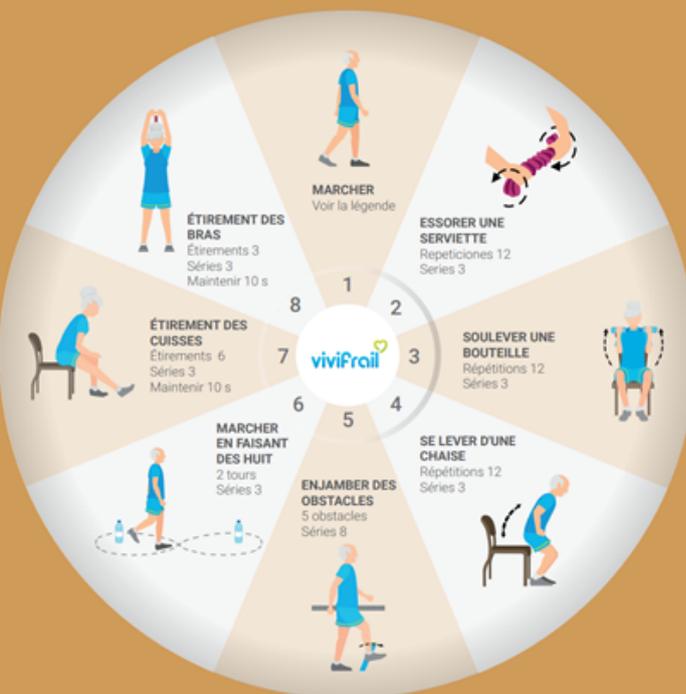
MARCHEZ À UN RYTHME VOUS PERMETTANT DE SOUTENIR UNE CONVERSATION DE MANIÈRE CONSTANTE TOUT EN FOURNISSANT UN PEU D'EFFORT.

A PARTIR DE DE LA 7^e SEMAINE, PASSEZ À 3 SÉRIES DE 15 MINUTES.

REPOS
PENSEZ À VOUS REPOSER 2 MINUTES ENTRE LES SÉRIES.

RESPIRATION
RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES.

EXERCICE
EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT.



1 MARCHER
Voir la légende

2 ESSORER UNE SERVLETTE
Répétitions 12
Séries 3

3 SOULEVER UNE BOUTEILLE
Répétitions 12
Séries 3

4 SE LEVER D'UNE CHAISE
Répétitions 12
Séries 3

5 ENJAMBER DES OBSTACLES
5 obstacles
Séries 8

6 MARCHER EN FAISANT DES HUIT
2 tours
Séries 3

7 ÉTIREMENT DES CUISSSES
Étirements 6
Séries 3
Maintenir 10 s

8 ÉTIREMENT DES BRAS
Étirements 3
Séries 3
Maintenir 10 s

Programme d'activités physiques individualisées pour l'autonomie de la population de la région de Corse. © Vivifrail



ROUE DES EXERCICES

MARCHE
2 SÉRIES DE 20 MINUTES.

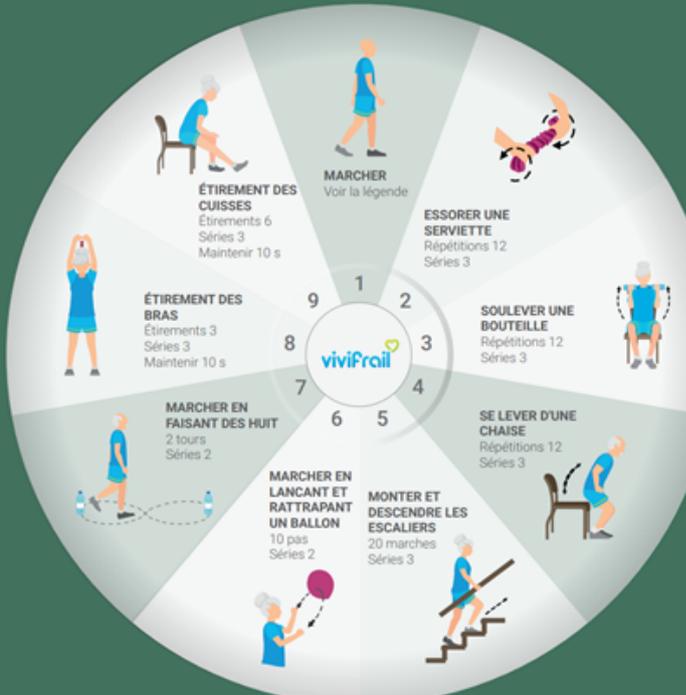
MARCHEZ À UN RYTHME VOUS PERMETTANT DE SOUTENIR UNE CONVERSATION DE MANIÈRE CONSTANTE TOUT EN FOURNISSANT UN PEU D'EFFORT.

A PARTIR DE DE LA 7^e SEMAINE, MARCHEZ DE MANIÈRE CONTINUE ENTRE 30 ET 45 MINUTES.

REPOS
PENSEZ À VOUS REPOSER 2 MINUTES ENTRE LES SÉRIES.

RESPIRATION
RESPIREZ NORMALEMENT, NE RETENEZ PAS VOTRE RESPIRATION PENDANT LES EXERCICES.

EXERCICE
EN CAS DE DOUTE SUR LA MANIÈRE DE RÉALISER LES EXERCICES, CONSULTEZ LE PASSEPORT.



1 MARCHER
Voir la légende

2 ESSORER UNE SERVLETTE
Répétitions 12
Séries 3

3 SOULEVER UNE BOUTEILLE
Répétitions 12
Séries 3

4 SE LEVER D'UNE CHAISE
Répétitions 12
Séries 3

5 MONTER ET DESCENDRE LES ESCALIERS
20 marches
Séries 3

6 MARCHER EN LANCANT ET RATTRAPANT UN BALLON
10 pas
Séries 2

7 MARCHER EN FAISANT DES HUIT
2 tours
Séries 2

8 ÉTIREMENT DES BRAS
Étirements 3
Séries 3
Maintenir 10 s

9 ÉTIREMENT DES CUISSSES
Étirements 6
Séries 3
Maintenir 10 s

Programme d'activités physiques individualisées pour l'autonomie de la population de la région de Corse. © Vivifrail

Annexe 3 - Fiche projet - Appel à projets « Invechjà bè in Corsica »

NB : Compléter une fiche par **action proposée et par territoire de proximité**

Identification du porteur de projets	
Structure	
Nom	
Adresse	
N° de téléphone + courriel	
Personne référente du projet	
Nom	
Fonction	
N° de téléphone + courriel	

Intitulé du projet :

Localisation de l'action		
Territoire de proximité <i>cf. annexe n° 2</i>		
Commune		
L'espace où se déroulera l'action est-il déjà à votre disposition ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
	<i>préciser le lieu et fournir une attestation</i>	<i>préciser l'avancée de vos démarches</i>
Description de l'action		
Intitulé de l'action		
Type d'action	<input type="checkbox"/> individuelle	<input type="checkbox"/> collective
Thème de l'action (<i>défini dans le cahier des charges</i>)		
Labellisation ICOPE	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Compétences psychosociales	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Action innovante ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
	<i>Si oui, préciser</i>	
Descriptif détaillé de l'action		
Objectifs de l'action		

Indicateurs de suivi <i>cf. évaluation cahier des charges</i>	
--	--

Modalités de mise en œuvre de l'action		
Avez-vous déjà un animateur ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
	<i>préciser le profil</i>	<i>préciser l'avancée de vos démarches</i>
D'autres professionnels interviendront ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
	<i>préciser le (s) profil (s)</i>	
Les ateliers s'inscrivent-ils dans un parcours de prévention ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Moyen de transport proposé aux participants ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

Public concerné		
Modalités de repérage		
Moyen (s) de communication		
Nombre prévisionnel de participants (<i>min 6</i>)		
Les résidents d'EHPAD seront concernés par le projet?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Détails des ateliers		

Exemple : 1 action mémoire composée de 12 ateliers

	2023	2024
Nombre d'ateliers prévus		
Durée d'un atelier (<i>ex : 1h30</i>)		
Périodicité (<i>ex. : 1 atelier/semaine sur 3 mois</i>)		
Date de démarrage prévue		

Financement (joindre un budget détaillé en annexe)		
L'action a-t-elle déjà été financée par la conférence des financeurs de Corse ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
	<i>Depuis combien d'années ?</i>	
	2023	2024
Coût par action		
Coût par atelier		
Coût horaire		
Autres financements		