

## PAP'S - PROGRAMME ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

### S'EXERCER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Les personnes âgées souffrent parfois de troubles de mémoire et ressentent bien souvent un embarras vis à vis du regard des autres. Cette gêne les pousse progressivement à s'isoler et ce repli sur soi met en péril leur lien social et vient menacer leur autonomie. Pour éviter cela et permettre aux seniors de rester en bonne santé, ils ont besoin d'exercer leurs capacités physiques et cognitives.

Le projet PAP'S consiste à mettre en place, à Fouras-les-Bains, des actions de proximité visant à promouvoir la santé, l'activité physique, l'activité intellectuelle, l'insertion sociale, et la participation citoyenne chez les seniors.

### CRÉATION DU PROGRAMME

Entre janvier et février 2023, un formulaire en ligne a été diffusé pour recenser les attentes des personnes de plus de 60 ans. Au printemps 2023, un état des lieux a été réalisé, avec le dépouillement et l'analyse collective des données, en collaboration avec les membres du CCAS et les équipes professionnelles. En mai, une rencontre avec les prestataires a été l'occasion de partager les besoins et attentes des habitants. En juin, une démarche a été lancée pour aller à la rencontre des habitants, avec des invitations adressées à tous. De juin à juillet, une offre de programmation d'activités a été déclinée en collaboration avec des professionnels, des associations et des bénévoles. Durant les mois de juillet et août, des outils de communication ont été créés, incluant une charte visuelle. Ces outils ont servi lors du forum des associations en septembre, ainsi que pour mettre en place une communication trimestrielle via le bulletin du CCAS. Enfin, en octobre, la Semaine Bleue 2023 a été organisée, accompagnée du lancement du Plan d'Action Personnalisé : PAP'S.



CCAS de Fouras-les-bains

Ville Amie des Aînés depuis 2017

Fouras-les-bains (17)

### OBJECTIFS :

- Favoriser un mode de vie équilibré ( par la pratique de l'activité physique et de l'entraînement cérébral) ;
- Renforcer des liens intergénérationnels ;
- Participation et implication citoyenne ;
- Mobilisations des acteurs locaux.

### PRATIQUE :

- Recensement des attentes ;
- Analyse collective et partagée avec les membres du Conseil d'Administration ;
- Rencontre avec les prestataires du CCAS ;
- Lancement du PAP'S.

## FONCTIONNEMENT DU PAP'S

Le budget s'élève à 10 000 € par an, comprenant des financements de la CARSAT et de l'autofinancement grâce à la vente d'une carte de 10 séances, proposée entre 35 et 45 €, en fonction des lieux d'habitation et des âges. Cette action est coordonnée CCAS, avec le soutien de six bénévoles et quatre prestataires spécialisés dans différents domaines : l'activité physique, la mémoire, la sophrologie et l'écriture. La ville met à disposition les salles.

En collaboration avec d'autres partenaires comme l'EHPAD Domusvi et des associations locales, diverses activités et sorties seront proposées, notamment des séances le samedi matin pour offrir une complémentarité au territoire. Les nouvelles activités commenceront chaque octobre, après la Semaine Bleue, pour éviter de concurrencer la rentrée des associations. Un partenariat avec le cinéma permettra une sortie collective mensuelle à 4 euros, tandis qu'un autre partenariat avec le restaurant EHPAD Domusvi proposera un repas collectif mensuel à 11 euros. De plus, le CCAS vise à se faire identifier en 2024 comme comité départemental de la Semaine Bleue en Charente-Maritime, tout en émettant une demande d'adhésion au collège institutionnel pour participer au Gérontopôle Nouvelle-Aquitaine.



## EN VOIE DE PÉRENNISATION

Les objectifs du programme ont été atteints avec succès, notamment grâce à la mobilisation des aînés qui s'investissent bénévolement dans l'animation d'activités. Ces derniers jouent également un rôle actif dans la proposition de nouvelles offres, telles que des sorties à la journée, et participent tout au long de l'année sans interruption. Le taux de renouvellement des cartes est significatif, avec de nouvelles adhésions attendues à la rentrée 2024. Le programme PAP'S est désormais identifié et reconnu par la population pour ses aspects multifactoriels, englobant les loisirs, la santé, le lien social et l'implication citoyenne.

Afin de pérenniser cette action, un rythme de nouveautés sera maintenu, avec 2 à 3 nouvelles activités proposées par trimestre.



**PAP'S**  
FOURAS-LES-BAINS

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Fouras-les-bains, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)

