



À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

À toute personne de 60 ans ou plus, autonome,
vivant à domicile sauf les personnes :

- Hospitalisées
- Ne pouvant faire preuve d'assiduité
aux séances du programme
- Ayant une contre-indication
à la pratique d'une activité physique

où?



Territoire Drôme Ardèche
+ cantons de Pont-en-Royans
et Saint-Marcellin.

"Le Collectif SUD c'est faire ensemble"

en s'appuyant sur les compétences
et les expertises de chacun
pour optimiser les parcours
de santé des patients et rompre
l'isolement des soignants.

collectifsud.fr

Le Collectif SUD en Drôme Ardèche



Siège Bourg-lès-Valence
Tél. 04 75 81 63 10

Antenne
Sud Drôme
Nyons
Tél. 04 75 27 25 14

Antenne
Sud Ardèche
Aubenas
Tél. 09 70 75 97 17

**POUR SAVOIR SI UN
PROGRAMME EST PROPOSÉ PRÈS
DE CHEZ VOUS, CONTACTEZ :**

Manon Poudevigne, coordinatrice
Tél. 04 75 81 63 10
m.poudevigne@collectifsud.fr

manessacalvano.fr - dream-solutions.fr - 01/2019 - Ne pas jeter sur la voie publique.



Siège > ZI Marcerolles
Rue Alessandro Volta
26500 Bourg-lès-Valence
Tél. 04 75 81 63 10
contact@collectifsud.fr

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES

PROGRAMME CAAP

Mobiliser les usagers autour de
l'activité physique pour améliorer
ou maintenir leur santé.



DE QUOI S'AGIT-IL ?



UN PROGRAMME DE PRÉVENTION À PARTIR DE 60 ANS

Le programme **CAAP** > prévention des Chutes, Alimentation & Activités Physiques propose d'évaluer le risque de chute grâce à un bilan de condition physique, pour un accompagnement personnalisé des participants.

Les séances et les activités sont prises en charge financièrement.



LES OBJECTIFS

- Éviter les chutes.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Adopter de bonnes pratiques alimentaires.
- Prévenir les risques de perte d'autonomie liés aux chutes.



POUR QUELS BÉNÉFICES ?

Acquérir ou maintenir une **bonne santé**

Augmenter sa distance de **marche**

Gagner en **souplesse**

Améliorer son **équilibre** et sa stabilité

Poursuivre la pratique d'une activité physique

Conserver son **autonomie**



COMMENT ÇA MARCHE ?

24 SÉANCES PENDANT 5 MOIS

Évaluation initiale > 1 séance

Entretien individuel, bilan diététique et bilan condition physique



Atelier prévention des chutes

6 séances collectives

Parcours moteur
Gestes et postures au quotidien



Atelier Activités physiques

9 séances collectives

Marche nordique
Renforcement musculaire
Autre activité physique à définir selon les lieux



Atelier Alimentation

4 séances collectives

Bien faire ses courses
Varier et adapter son alimentation
Lecture des étiquettes
Atelier cuisine



Évaluation finale > 1 séance

Entretien individuel, bilan diététique et bilan condition physique



Ateliers continuité > 3 séances

À 3 mois, 6 mois et 1 an

QUE PROPOSE LE PROGRAMME ?



UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Suite à un entretien individuel permettant de cibler vos objectifs personnalisés, différentes séances vous sont proposées afin de les atteindre.

Les ateliers d'activités physiques sont adaptés à vos capacités et à vos problématiques de santé.



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Médecins, infirmiers, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens et enseignants en activités physiques adaptées sont à vos côtés pour vous guider et vous conseiller tout au long du programme.



EN PRATIQUE

Un programme est mis en place lorsqu'un groupe de 12 à 15 participants est constitué.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique vous sera demandé.

Vous aurez besoin d'un équipement adapté à la pratique d'une activité physique.

En manque d'équipement, n'hésitez pas à nous le dire, nous chercherons des solutions!