

## MAPA – Projet Phosphor'âge :

### Prestation APA

#### 1. Contexte

Dans le cadre du projet Phosphor'âge pour lequel le Centre Hospitalier du Pays d'Avesnes a été retenu, deux axes d'intervention sont prévus :

- Un **axe Diététique**, porté en interne par une diététicienne du CH.
- Un **axe Activités Physiques Adaptées (APA)**, nécessitant l'intervention d'un prestataire extérieur.

Le présent document ne concerne que l'axe APA et fixe son cadre d'intervention dans les structures.

#### 2. Description des attentes en APA

##### Finalités de l'action

L'Activité Physique Adaptée (APA) constitue un levier reconnu du bien vieillir. Ce programme vise à :

- Maintenir ou améliorer les capacités physiques des personnes âgées.
- Lutter contre l'isolement social.
- Préserver l'autonomie et retarder l'entrée en dépendance.

##### Public cible

- **Personnes âgées de 60 ans et plus**, vivant en EHPAD, et leurs **aidants**.
- Le public visé inclut au minimum **40 % de GIR 5 et 6**, c'est-à-dire des personnes relativement autonomes.
- **Personnes en situation de handicap de plus de 55 ans**.
- Priorité donnée aux :
  - Personnes âgées isolées.
  - Personnes veuves.
  - Personnes éloignées des actions habituelles de prévention.
- Une attention particulière sera portée à l'**équité de représentation hommes/femmes**.

##### Lieux d'intervention

Les interventions se dérouleront dans **8 EHPAD du territoire** :

1. Résidence Simone Jacques (Avesnes-sur-Helpe)
2. EHPAD du Pays de Cousolre (Cousolre)
3. Résidence La Pierre Bleue (Ferrière-la-Grande)
4. Résidence Victor Delloue (Fourmies)

5. Résidence Samara (Marpent)
6. Résidence Les Tilleuls (Maubeuge)
7. La Roseraie (Sains-du-Nord)
8. Les Vertes Années (Wignehies)

### Contenu de l'intervention

Organisation et animation de séances d'APA autour de la **prévention des chutes** :

- Travail de l'équilibre,
- Renforcement musculaire,
- Maintien de la mobilité,
- Réduction du risque de chute.

8 séances d'1 heure seront attribuées annuellement par Ehpad.

### Attribution des créneaux de séances APA

- Chaque EHPAD partenaire indiquera ses préférences de créneaux (par demi-journée) pour les 8 séances annuelles prévues lors du COPIL 1.
- Le prestataire retenu élaborera le planning final en coordination avec la référente du porteur du projet (CH du Pays d'Avesnes), en tenant compte :
  - Des contraintes internes des établissements (personnel, agenda),
  - Des autres temps collectifs existants,
  - Des contraintes logistiques et d'accessibilité.
- Le calendrier finalisé sera validé annuellement et pourra être ajusté en cours d'année si nécessaire (indisponibilités, reprogrammations, etc.).

### Calendrier de mise en œuvre

- **Période d'intervention** : septembre 2025 à décembre 2026.
- **Fréquence** : 8 séances d'1h par EHPAD et par an  
→ soit 64 heures d'intervention en 2025 et 64 heures d'intervention en 2026.

### Modalités d'organisation des séances

- **Groupes de 5 à 8 participants** par séance.
- Chaque parcours inclura :
  - Une évaluation initiale des capacités des participants,
  - 6 séances d'APA (progressives, diversifiées, adaptées),
  - Une évaluation finale.
- Le prestataire proposera un **contenu pédagogique détaillé des séances**, intégrant :
  - Des objectifs individualisés,
  - Des exercices évolutifs,
  - Du matériel adapté à la motricité des seniors.