

CPTS

Cœur
de Rennes



07 86 26 89 82

cptscoeurderennes@gmail.com



PROGRAMME PANIER DE SOIN

Session 1 : du 24 février au 15 juin 2025



Projet soutenu par l'Agence Régionale de Santé de Bretagne





DESCRIPTION DU PANIER DE SOIN

Dans le cadre d'un programme soutenu par une dotation de l'Agence Régionale de Santé (ARS), et piloté par la Communauté Professionnelle et Territoriale de Santé (CPTS) Cœur de Rennes, nous vous proposons un parcours pluridisciplinaire complet, entièrement pris en charge.

Le panier de soin comprend :

- 28 séances d'**activité physique adaptée** (APA), animées par des kinésithérapeutes sous forme d'ateliers collectifs,
- Une **évaluation du domicile** et **deux ateliers collectifs**, animés par une ergothérapeute, pour sécuriser et optimiser l'autonomie à domicile,
- Un **bilan nutritionnel individuel** et **deux ateliers nutrition**, réalisés par une diététicienne, pour évaluer les besoins nutritionnels et prévenir la dénutrition,
- Deux **séances collectives interdisciplinaires** pour mettre en pratique les apprentissages, animées par l'ensemble des professionnels.

Ce dispositif vise à : prévenir les chutes, maintenir l'autonomie, rompre l'isolement et améliorer la qualité de vie des patients.

Prérequis :

Personne âgée de **+65 ans**, présentant un **risque élevé de chute**
Résidant à **domicile**, dans le cœur de Rennes : quartier 1 (centre-ville) ou 2 (Thabor, Alphonse Guérin, Plaine de Baud).





PLANNING PANIER DE SOIN

du 24 février au 15 juin 2025

FÉVRIER

L M M J V S D

24	25	26	27	28		
de 14h à 15h Bilan initial		de 14h à 16h30		de 11h à 12h		



MAI

L M M J V S D

de 14h à 15h		de 9h à 10h		de 11h à 12h		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
		de 14h à 16h				
26	27	28	29	30	31	



MARS

L M M J V S D

					1	2
de 14h à 15h				de 11h à 12h		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
		de 14h à 16h				
17	18	19	20	21	22	23
			de 14h à 16h30			
24	25	26	27	28	29	30
31						



JUIN

L M M J V S D

						1
2	3	4	5	6	7	8
de 14h à 15h		de 14h à 16h30		de 11h à 12h		
9	10	11	12	13	14	15
	de 14h à 16h30	de 14h à 15h		de 11h à 12h Bilan final		

AVRIL

L M M J V S D

				de 11h à 12h		
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
		de 14h à 15h		de 11h à 12h		
28	29	30				
de 14h à 15h		de 9h à 10h				



- ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**
DE 14H À 15H TOUS LES LUNDIS
DE 11H À 12H TOUS LES VENDREDIS
SAUF LES : 23/04 DE 14H À 15H, LE 30/04 DE 9H À 10H, LE 7/05 DE 9H À 10H, LE 28/04 DE 9H À 10H ET LE 11/06 DE 14 À 15H.
- DIÉTÉTIQUE - COLLECTIF**
DE 14H À 16H
- ERGOTHÉRAPIE - COLLECTIF**
De 14h à 16h30
- SÉANCES PLURI-PROFESSIONNELLES**
De 14h à 16h30

TOUS les ateliers ont lieu à **Maison des aînés et des aidants de Rennes.**





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

2 SÉANCES PAR SEMAINE
PENDANT 14 SEMAINES (SOIT 28 SÉANCES)
animation par deux kinésithérapeutes du territoire

LE PROGRAMME :

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- TRAVAIL D'ÉQUILIBRE ET DE COORDINATION

LES OBJECTIFS :

- SE MUSCLER
- RETROUVER DE L'ASSURANCE DANS SA MOBILITÉ
- RÉDUIRE LES CHUTES



STÉPHANE DAVOURIE
kinésithérapeute
Séances du lundi



SÉBASTIEN GADBY
kinésithérapeute
Séances du vendredi



coordination.cptscoeurderennes@gmail.com



Maison des aînés et des aidants,
34 places du Colombier, Rennes



ERGOTHÉRAPIE



1 ÉVALUATION DU DOMICILE

date, heure et lieu à programmer avec l'ergothérapeute
au 06 09 80 09 14.

2 SÉANCES COLLECTIVES

mercredi 26 février et jeudi 20 mars 2025 de 14h à 16h30
à la Maison des aînés et des aidants de Rennes.

LE PROGRAMME :

- ÉVALUATION DU DOMICILE
- ATELIERS COLLECTIFS : ADAPTER SON LOGEMENT

LES OBJECTIFS :

- AMÉNAGER SON ENVIRONNEMENT
- RETROUVER DE L'ASSURANCE DANS SA MOBILITÉ
- RÉDUIRE LES CHUTES
- RESTER CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ



CAROLINE GIRAUX
ergothérapeute

06 09 80 09 14

coordination.cptscoeurderennes@gmail.com

Maison des aînés et des aidants,
34 places du Colombier, Rennes



DIÉTÉTIQUE

1 BILAN INDIVIDUEL

date, heure et lieu à programmer avec la diététicienne en appelant le 07 87 82 53 71.

2 SÉANCES COLLECTIVES

mercredi 12 mars 2025 et mercredi 21 mai 2025, de 14h à 16h à la Maison des aînés et des aidants de Rennes.

LE PROGRAMME :

- ADAPTER SON ALIMENTATION
- PRÉVENIR LA DÉNUTRITION
- RENFORCER LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES OBJECTIFS :

- BILAN DIÉTÉTIQUE INDIVIDUEL
- ATELIERS COLLECTIFS : MACRONUTRIMENTS, IDÉE DE REPAS, NUTRISCORE



ANNE ANDRÉ
diététicienne



07 87 82 53 71



coordination.cptscoeurderennes@gmail.com



Maison des aînés et des aidants,
34 places du Colombier, Rennes



SÉANCES PLURI-PROFESSIONNELLES

ATELIER "DÉPLACEMENT"

LE 4 JUIN 2025 DE 14H À 16H30 

RDV devant la maison des aînées et des aidants à 14h.

ATELIER "CUISINE"

LE 10 JUIN 2025 DE 14H À 16H30 

à la Maison des aînés et des aidants de Rennes.

AU PROGRAMME :

- MISE EN PRATIQUE DES APPRENTISSAGES
- ATELIERS COLLECTIFS

LES OBJECTIFS :

- RETROUVER DE L'ASSURANCE DANS SA MOBILITÉ -
- ADAPTER SON ALIMENTATION -
- RENCONTRE ET PARTAGER DU TEMPS AVEC AUTRUI -



ANNE ANDRÉ
diététicienne



CAROLINE GIRAUX
ergothérapeute



SÉBASTIEN GADBY
kinésithérapeute



STÉPHANE DAVOURIE
kinésithérapeute



coordination.cptscoeurderennes@gmail.com



SUIVIS DE MON PARCOURS

LES DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS DE SANTÉ QUE VOUS RENCONTREZ DANS LE CADRE DE VOTRE PARCOURS DE SOINS METTRONT TOUS LES BILANS DANS VOTRE DOSSIER, QUI SERA DÉPOSÉ SUR VOTRE DMP, AFIN QUE VOUS ET VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE PUISSIEZ Y AVOIR ACCÈS.


COMMENT ACTIVER OU CONSULTER VOTRE DMP ?

Le DMP est accessible à toute personne affiliée à l'Assurance Maladie en France. Il est totalement gratuit et sécurisé.

1 SE CONNECTER À MON ESPACE SANTÉ

Le DMP est intégré dans Mon Espace Santé.

Pour l'activer :

- ✓ RENDEZ-VOUS SUR  MON ESPACE SANTÉ
- ✓ CONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE COMPTE AMELI OU CRÉEZ UN COMPTE SI CE N'EST PAS ENCORE FAIT.
- ✓ UNE FOIS CONNECTÉ, ACTIVEZ VOTRE DMP EN SUIVANT LES INSTRUCTIONS.

2 ACTIVER LE PARTAGE AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- ✚ Vous pouvez choisir quels professionnels ont accès à votre DMP (médecin généraliste, spécialiste, pharmacien, etc.).
- ✚ Vous pouvez ajouter ou consulter des documents, comme vos ordonnances, résultats d'examens, comptes rendus médicaux, etc.

 Alternative : Activation en pharmacie ou chez un professionnel de santé

Si vous ne souhaitez pas l'activer en ligne, vous pouvez :

- ✓ Demander à votre pharmacien ou à votre médecin de l'activer pour vous.
- ✓ Vous rendre dans un point d'accueil de l'Assurance Maladie avec votre carte Vitale.