

De mars 2019
à mars 2020



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE : Des actions pour les seniors, accessibles à tous et partout dans l'Aisne



S'ENGAGE POUR LES SENIORS

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus.

Des actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus

- **Pourquoi ?**

Parce qu'aujourd'hui, les personnes âgées de 60 ans et plus représentent 15 millions de français et représenteront près de 24 millions en 2060 selon l'INSEE. En 2060, une personne sur trois aura plus de 60 ans.

Parce que le nombre de personnes de plus de 85 ans va presque quadrupler d'ici 2050 pour atteindre près de 4,8 millions.

Parce que, dans le département de l'Aisne, les plus de 60 ans représentent 26,7% de la population.

Parce que ce vieillissement s'accompagne souvent d'une perte d'autonomie : la personne ne peut plus réaliser toutes les tâches du quotidien seule.

Parce que près de 90% des Français souhaitent vieillir chez eux (*Source Insee*).

- **Comment ?**

La Conférence départementale des financeurs fédère de nombreux acteurs de la prévention de la perte d'autonomie (Agence Régionale de Santé, Caisses de Retraite, Mutualité Française, Agence Nationale de l'Habitat...) et définit une stratégie commune de prévention de la perte de l'autonomie sur l'ensemble du département. Elle a pour mission de financer des projets de prévention répondant aux besoins de la population vieillissante.

- **Et concrètement ?**

Prévention des chutes, activité physique, équilibre alimentaire, vie culturelle, bien-être, sécurité routière, nutrition, sommeil, mémoire... La Conférence des Financeurs soutient 70 actions portées par 38 structures mises en place tout au long de l'année 2019 jusqu'en mars 2020 et proposées à toutes les personnes de plus de 60 ans du territoire. Elles sont présentées dans ce catalogue, par territoire.

N'hésitez pas à prendre contact avec les partenaires pour avoir plus de renseignements et vous inscrire, vous ou un proche, aux activités.

La Thiérache



Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

DEFI AUTONOMIE SENIOR

Accès aux droits

Zone d'intervention : arrondissement de Vervins

Ateliers pour accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

« Bien vieillir : si on en parlait ? »

Centre Social TAC-TIC NORD

Accès aux droits

Zone d'intervention : La Capelle le 17 octobre 2019

Un forum sur le Bien-Vieillir :

- des espaces thématiques : citoyenneté, loisirs, intergénérationnel, accès aux droits, numérique...
- pratiques d'activités diverses adaptées aux seniors
- un point d'accès numérique
- Stands divers
- un repas partagé entre seniors et partenaires le midi
- temps de débat et d'échanges (en présence des partenaires et des seniors)

Contact : 03 23 97 79 72

accueil@tta02.org

Exercer la gym douce pour une retraite sportive

CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Thiérache du Centre

Séances d'activités physiques adaptées basées sur la réalisation d'une série d'exercices physiques et respiratoires, et précédées d'exercices d'échauffement des muscles et des articulations. Séances animées par un psychomotricien qui s'assure de la bonne réalisation des séances, et accompagne chaque senior selon ses capacités/contraintes physiques

Contact : 03 23 97 79 72

accueil@tta02.org

Pass "Santé vous bien"
CENTRE SOCIAL TAC TIC SUD

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins

Séances de marche nordique et de séances de natation.

3 sorties sportives en été : une descente en canoë en mai, un rallye marche autour de l'étang de Fontaine les Vervins, et une sortie vélo

Contact : 03 23 97 06 69

accueil-sud@tta02.org

Roulez jeunesse
CSAC HIRSON

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Canton Hirson

Atelier de marche, de randonnée adaptée encadré par une animatrice, pour lutter contre la sédentarité et créer du lien social autour d'activités.

Les séances (3 h) comportent 10 mn d'échauffement avant la marche et 10 mn d'étirement après.

Contact : 03 23 58 16 44

marie.delbart.csac@orange.fr

Prévention des chutes et gymnastique douce
RESIDENCE BEAUVAL A GUISE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Guise

Atelier de gymnastique douce : réduire les problèmes de mobilité, entretenir l'équilibre et prévenir les chutes, sensibiliser à la sécurisation du cadre de vie et repérer les fragilités, préserver, maintenir et développer le lien social et la convivialité

Contact : 03 23 61 01 07

fpa.guise@asso-aep.org

Développer l'estime de soi pour une retraite en meilleure santé mentale
CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD

Bien-être

Zone d'intervention : Boué, La Capelle

Stages de sophrologie (5 séances) encadrés par une sophrologue.

Ateliers de socio-esthétiques (3 séances) encadrés par une socio-esthéticienne (modelage dos individuel, modelage visage en groupe, manucure et vernis semi permanent).

Contact : 03 23 97 79 72

accueil@tta02.org

Bien être et estime de soi
RESIDENCE BEAUVAL A GUISE

Bien-être

Zone d'intervention : Guise

Ateliers bien-être : prendre soin de soi, favoriser la dextérité des mains, l'hydratation et l'hygiène de la peau. Préserver, maintenir et développer le lien social et la convivialité.

Contact : 03 23 61 01 07

fpa.guise@asso-aep.org

Atelier esthétique
MARPA "La Maisonnée" de TUPIGNY

Bien-être

Zone d'intervention : Tupigny

Atelier d'esthétisme : prendre soin de soi pour garder une image positive

Contact : 03 23 60 81 72

lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr

Mémoire partagée et Rencontres numériques
APTAHR

Lien social

Zone d'intervention : Aubenton, Vervins

Des ateliers de collectage de la mémoire rurale collective. Animés par une professionnelle et des bénévoles, ces ateliers permettent de se retrouver dans un cadre convivial pour échanger sur le passé, l'évolution de la société et le quotidien, et aboutissent à la parution trimestrielle d'une gazette des seniors.

Un Outil numérique internet « musée virtuel », interface d'échanges entre seniors et enfants scolarisés, sera mis en place.

Contact : 03 23 98 63 93

accueil@aptahr.fr

Chantier d'insertion Bien-être Séniors
CCAS HIRSON

Lien social

Zone d'intervention : canton Hirson

Le "Service Animations Convivialité Séniors" permet de rompre l'isolement des personnes âgées en leur offrant :

- des animations collectives, plusieurs après-midis par semaine (promenades, marché de Noël, forum du Bien Vieillir...).
- des animations collectives ponctuelles réunissant l'ensemble des bénéficiaires, sur une thématique (Pâques, goûter de Noël, un loto, Semaine Bleue, etc.).
- de l'écoute, du partage, des propositions d'activités, stimulation, apport d'informations et relais auprès des services compétents.
- la création d'un appartement témoin, adapté au vieillissement en partenariat avec l'OPAL

Contact : 03 23 58 75 40

christellepouletccas@outlook.com

Mobilisation pour la lutte contre l'isolement (Mona Lisa)
ADMR

Lien social

Zone d'intervention : Aubenton, Origny Sainte Benoite

Des équipes citoyennes, c'est-à-dire de bénévoles issus des territoires et souhaitant s'investir contre l'isolement des personnes âgées, proposent des moments de convivialité auprès des personnes isolées, à leur domicile et de les accompagner vers des actions collectives dans des lieux proches de leur domicile.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Mise en place d'une activité créative et manuelle
MARPA La Maisonnée de TUPIGNY

Lien social

Zone d'intervention : Tupigny

Ateliers encadrés par une animatrice spécialisée, créations collectives ou individuelles sur des thèmes des différentes fêtes de l'année.

Contact : 03 23 60 81 72

lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr

Mise en scène d'un album pour le jeune public
MARPA "La Maisonnée" de TUPIGNY

Lien social

Zone d'intervention : Tupigny

Ateliers d'écriture et mise en scène d'un album pour enfant dans le but d'une représentation dans l'école voisine.

Contact : 03 23 60 81 72

lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr

Bien vieillir en entretenant sa mémoire
CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD

Mémoire

Zone d'intervention : Thiérache du centre

Ateliers mémoire de 2h pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance, promouvoir l'estime de soi, et favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 97 79 72

accueil@tta02.org

Stimulation mnésique
CASSPA

Mémoire

Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins

19 ateliers de 2 h, pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance, promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Gymnastique cérébrale
« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »
RESIDENCE BEAUVAL A GUISE

Mémoire

Zone d'intervention : Guise

Ateliers de gymnastique cérébrale : exercices, conseils et techniques pour stimuler la mémoire et les fonctions cognitives associées.

Lors des séances, l'écoute, le respect de l'autre et la convivialité sont valorisés.

Contact : 03 23 61 01 07

fpa.guise@asso-aep.org

Vieillir sereinement
RESOLADI /CENTRE HOSPITALIER LAON

Prévention santé

Zone d'intervention : Canton de Laon

Evaluations individuelles et ateliers collectifs. L'action se décline en 3 niveaux:

Niveau 1 : le repérage de la fragilité par les professionnels de ville (aide à domicile, infirmières libérales...)

Niveau 2 : l'observation à domicile par un binôme diététicienne / éducatrice sportive pour évaluer les besoins de la personne

Niveau 3 : animation des ateliers collectifs et orientation vers d'autres ateliers adaptés

- Nutri'Athlon : série de 7 ateliers pour amener la personne à prendre conscience de ses limites et l'aider à modifier certaines habitudes autour de la nutrition, l'équilibre

- Ateliers Cuisine d'antan animés par une diététicienne diplômée

- Ateliers chutes animés par un kinésithérapeute,

- Atelier iatrogénie médicamenteuse animé par un pharmacien

- Ateliers sophorologie

Contact : 03 23 29 08 38

secretariat@resoladi.fr

Bien manger et bien vieillir
CENTRE SOCIAL TAC-TIC SUD

Nutrition

Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins

4 ateliers cuisine-diététique encadrés par une diététicienne, et une réunion bilan.

Contact : 03 23 97 06 69

accueil-sud@tta02.org

Séniors auto-mobiles CASSPA

Sécurité routière

Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins

Un atelier de 7 séances de 2 h : Révisions du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée Sécurité routière, puis 5 séances pour aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz...)

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Nos aînés connectés FAMILLES RURALES

Numérique

Zone d'intervention : Etreaupont, Origny-Sainte Benoîte

Initiation à la tablette numérique :

- 1 - La découverte de la tablette
- 2 - Les dangers d'internet
- 3 - La connexion n'a pas d'âge
- 4 - les applications utiles
- 5 - Questions diverses et bilan

Contact : 03 23 23 48 49

fr02@wanadoo.fr

Inclusion Numérique Séniors APTAHR

Numérique

Zone d'intervention : Aubenton, St-Michel, Origny en Thiérache

- Ateliers collectifs itinérants animés par une professionnelle (transport de personnes)
- Visio-conférences par rapport aux thématiques choisies (4 visio-conférences)

Contact : 03 23 98 63 93

accueil@aptahr.fr

Centres sociaux 2.0/6.0/8.0 FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX

Numérique

Zone d'intervention : Vervins, St-Michel, La Capelle

Les centres sociaux et la Fédération s'associent pour construire ensemble des solutions favorisant l'autonomie numérique du public sénior, en leur proposant d'accéder et de se former aux usages du numérique. Les ateliers :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

anumeriquefcsp@gmail.com

Le numérique en pratique CLIC LAONNOIS

Numérique

Zone d'intervention : Vervins

Sous la forme de 10 ateliers pratiques animés par un prestataire spécialisé dans les NTIC et de 2 réunions d'information animées par le CLIC, l'action vise à initier à l'utilisation de la tablette numérique en proposant un accompagnement sous forme de parrainage intergénérationnel et faciliter les démarches en ligne (Carsat, Améli, impôts, paypal...)

Contact : 03 23 23 78 38

jmorelcl@wanadoo.fr

LE SAINT-QUENTINOIS



Les RDV du CLIC CLIC ST QUENTIN

Accès aux droits

Zone d'intervention : Canton de Saint-Quentin, Bohain

L'action vise à informer, sous forme de réunions gratuites dans un lieu public, les personnes sur leurs droits et dispositifs existants. Les thématiques :

- L'accès aux soins et aux droits santé
- La compréhension des systèmes de retraite
- Les dispositifs d'aide au maintien à domicile
- Les établissements d'accueil
- Les dispositifs d'aide à l'amélioration de l'habitat, les aides techniques

Contact : 03 23 06 12 60

i.vasseur-clic@aid-aisne.fr

Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

DEFI AUTONOMIE SENIOR

Accès aux droits

Zone d'intervention : arrondissement de Saint-Quentin,

Ateliers pour accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

Mes rendez-vous prévention santé CASOC FRESNOY

Activités Physiques Adaptées (APA)

Accès aux droits

Zone d'intervention : Canton de Fresnoy-le-Grand

Rencontres thématiques « prévention santé ».

Les séances, adaptées aux séniors, sont étalées sur toute l'année : Qi Gong, prévention des chutes, gym séniors, marche nordique, mémoire, cuisine et atelier socio esthétique...

Des rencontre/échanges :

- les aides et démarches sur les services à la personne
- le diabète (médecin retraité)
- adapter son logement (Soliha)

Contact : 03 23 09 20 31

casocsecteurfamilles@orange.fr

Développer la pratique d'activités physiques
SISSAD GAUCHY

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Gauchy

Séances de gymnastique douce d'1 heure hebdomadaire animées par un professeur.

Contact : 03 23 63 97 11

residence.sissad@gmail.com

Sports et santé séniors : c'est capital !
CENTRE SOCIAL DU VERMANDOIS

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : St-Quentin

Plusieurs actions orientées vers la santé et le sport pour les séniors :

- Esthétisme solidaire : espace tenu par 2 jeunes en service civique
 - Atelier cuisine diététique, par trimestre, animé par une diététicienne,
 - Ateliers gym douce : en milieu aquatique ou atelier "remise en forme"
 - Réflexologie plantaire (séances individuelles de 45 mn en période estivale)
- Contact : 03 23 06 24 70

g.duvent.csv@orange.fr

Les ateliers Santé et bien-être
CENTRE SOCIAL MUNICIPAL EUROPE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Sous forme d'ateliers et conférences, une offre d'activités physiques accessibles et adaptées pour proposer aux séniors une pratique suffisante, régulière et encadrée :

- ateliers physiques et sportifs, 80 séances
- ateliers prévention des chutes
- atelier "alimentation favorable à la santé"
- atelier favorisant l'estime de soi

Contact : 03 23 62 03 43

mhamed.mahjoub@saint-quentin.fr

Agir pour son corps
CSC BOHAIN

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Bohain

Favoriser une activité sportive adaptée, des actions où le corps se remet en mouvement tout en douceur et des rencontres régulières avec des professionnels de la santé et du bien-vieillir (activité sportive adaptée, nutrition diététique, balnéo, piscine une fois par semaine au choix) .

Le projet propose également des échanges autour des sujets comme sommeil, automédication, diététique, sport, relaxation, vaccination, hydratation...

Contact : 03 23 07 17 19

famille.referent.cscbohain@gmail.com

Marche nordique
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Marches à l'extérieur afin de travailler les différents muscles du corps.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Ateliers "Qi Gong"
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Gymnastique énergétique douce chinoise, conjugant relaxation en mouvement, concentration dans la détente et la maîtrise de soi. Permet de retrouver calme et sérénité.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

1001 bûches
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Encourager à adopter des comportements préventifs pour réduire les risques de chutes et leurs conséquences

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Sport pour tous
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Ateliers sportifs : une éducatrice accueille et accompagne les seniors sur différentes machines afin de leur indiquer les mouvements à (cardio training, renforcement musculaire adapté et personnalisé sur les appareils adaptés aux seniors)

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Ateliers d'ergothérapie
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE

Bien-être

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Ateliers d'ergothérapie permettant de travailler sur les risques de chute dans son environnement, apprendre à se lever correctement...

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Favoriser l'estime de soi et les actions intergénérationnelles
SISSAD GAUCHY

Bien-être

Zone d'intervention : Gauchy

- ateliers socio-esthétiques, animés par une esthéticienne professionnelle
- des rencontres intergénérationnelles autour de travaux manuels et de jeux avec les écoles et collège de Gauchy
- ateliers mémoire (mémoire visuelle, auditive, mémoire immédiate et ancienne)

Contact : 03 23 63 97 11

residence.sissad@gmail.com

Entre'aides Bohainoises
CCAS BOHAIN

Lien social

Zone d'intervention : Bohain en Vermandois

Réalisation par des bénévoles de visites à domicile afin de repérer les personnes âgées isolées et de définir leurs besoins. Puis organisation d'ateliers de soutien, de rencontres et d'activités, des sorties culturelles.

Un temps fort dans le courant de l'été 2019 avec une sortie vers un lieu de découverte.

Contact : 03 23 07 17 19

famille.referent.cscbohain@gmail.com

Atelier santé
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE

Santé

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Ateliers organisés de façon ludique animés par une infirmière du SSIAD, pour aborder les questions portant sur la vaccination, l'hygiène et la santé chez le senior.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Pass 'Culture AID' AISNE

Lien social

Zone d'intervention : Canton de Saint-Quentin

- Mon budget et moi... 5 séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans
- FunnyTab débutant : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile
- Recre'Actif : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...
- MéliMots : différentes activités autour des mots et du langage
- Aujourd'hui je sors : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

« Les visit'heures du CASOC » CASOC FRESNOY

Lien social

Zone d'intervention : Canton de Fresnoy-Le-Grand

Mise en place d'un service de convivialité (bénévoles et professionnels) afin de repérer les personnes retraitées isolées, aller à leur rencontre soit à domicile, soit par un contact téléphonique puis les amener à participer aux actions collectives mises en place au centre social.

Contact: 03 23 09 20 31

casocsecteurfamilles@orange.fr

Casoc Express CASOC FRESNOY

Lien social

Zone d'intervention : canton de Fresnoy-le-grand

Service de transport à la demande avec un accompagnement social des personnes utilisant le service, permettant de lutter contre l'isolement des seniors afin de :

- favoriser la participation des seniors isolés aux activités et services du centre social CASOC
- permettre aux habitants âgés du territoire, et sans moyen de locomotion, de bénéficier de ce service pour avoir accès aux soins, mais aussi aux services publics.

Contact : 03 23 09 20 31

casocsecteurfamilles@orange.fr

Natur'âge TEMPS DE VIE - LES 3 CHENES

Lien social

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Un atelier de jardinage : entretenir son jardin et le voir évoluer est extrêmement valorisant. Jardiner représente un excellent remède contre la dépression chez les seniors !

Cette activité permettra de faire une pause nature relaxante, tout en favorisant l'estime de soi et de se projeter dans le futur.

Les seniors seront aussi accompagnés par un groupe d'enfants de l'IME la Feuillaume à Saint-Quentin.

Contact : 03 23 65 68 00

v.drecq@tempsdevie.fr

Plateforme Ensembl' **CCAS ST QUENTIN**

Lien social

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Ensembl' est le 1er réseau social de proximité en France. Son objectif est de mobiliser le voisinage (habitants, associations, mairie, ...) au service des personnes fragilisées en maintenant le lien social entre habitants mais également en remobilisant les jeunes seniors en les reconnectant, dans leur quartier, à une utilité sociale.

Contact : 03 23 08 49 87

lydie.boutantin@saint-quentin.fr

Séniors en action **CENTRE SOCIAL VALLEE DE L'OISE**

Lien social + APA

Zone d'intervention : La Ferté-Chevresis

- des séances d'activités physique
- des cafés débat
- Couture and co : séances hebdo
- 3 Ateliers /conférences
- 1 journée "Séniors en action"

Contact : 03 23 07 78 79

elodie.sccmoy@orange.fr

Stimulation mnésique **CASSPA**

Mémoire

Zone d'intervention : Gauchy, Levergies

19 ateliers de 2 h, pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance et promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Ateliers informatiques seniors **CCAS BOHAIN**

Numérique

Zone d'intervention : Bohain en Vermandois

10 ateliers informatiques ("débutant" et "initié") permettant aux seniors d'être en capacité de réaliser leurs démarches administratives et communiquer avec leurs proches et amis.

Contact : 03 23 07 17 19

famille.referent.cscbohain@gmail.com

Centres sociaux 2.0/6.0/8.0 **FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX**

Numérique

Zone d'intervention : St-Quentin, Moy de l'Aisne, Bohain-en-Vermandois

Les centres sociaux et la Fédération s'associent pour construire ensemble des solutions favorisant l'autonomie numérique du public senior, en leur proposant d'accéder et de se former aux usages du numérique. Les ateliers :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

anumeriquefcsp@gmail.com

Nutri'Pass **AID' AISNE**

Nutrition

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Projet comportant plusieurs ateliers :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.

- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale des seniors.
- Saveurs d'ailleurs : développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Bien manger pour bien vieillir **CENTRE SOCIAL ST-MARTIN**

Nutrition

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Projet de santé englobant nutrition, activités physiques adaptées et conférences préventives :

- Le lundi : atelier cuisine avec intervention d'une diététicienne 1 fois par mois
- Le vendredi : activité physique encadrée par une prof diplômée
- 8 interventions de Aid'Aisne réparties dans l'année pour des actions collectives d'information

Contact : 03 23 64 67 98

cs.stmartin@orange.fr

Atelier diététique **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

Nutrition

Zone d'intervention : Saint-Quentin

9 séances pour apporter des recommandations nutritionnelles, alimentaires protectrices du bien-vieillir.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Atelier bien vieillir **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

Santé

Zone d'intervention : Saint-Quentin

7 ateliers :

- 1- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- 2- Pas de retraite pour la fourchette
- 3- Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre
- 4- De bonnes dents pour très longtemps
- 5- Faites de vieux os
- 6- Dormir quand on a plus 20 ans
- 7- Le médicament, un produit pas comme les autres

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Sensibiliser aux thématiques de la sécurité routière **SISSAD GAUCHY**

Sécurité routière

Zone d'intervention : Gauchy et alentours

Ateliers code de la route : sensibiliser, prévenir et analyser les risques sur la route.

Point sur la réglementation routière. Savoir reconnaître les comportements "accidentogènes".

Temps de conduite de 30 mn avec un moniteur d'auto-école

Contact : 03 23 63 97 11

residence.sissad@gmail.com

Séniors auto-mobiles
CASSPA

Sécurité routière

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Un atelier de 7 séances de 2 h : Révisions du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée Sécurité routière, puis 5 séances pour aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

les bienfaits du sommeil pour la santé des résidents

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

gabriel.leroy@saint-quentin.fr

Dometclic
CSC BOHAIN

Domotique

Zone d'intervention : Bohain et les communes du Vermandois

Un appartement témoin : il s'agit de connecter une habitation pour la rendre plus fonctionnelle, sécurisée et adaptée au public âgé.

Organisation mensuelle de journées de sensibilisations et manipulations des outils proposés à la démonstration.

Contact : 03 23 07 17 19

famille.referent.cscbohain@gmail.com

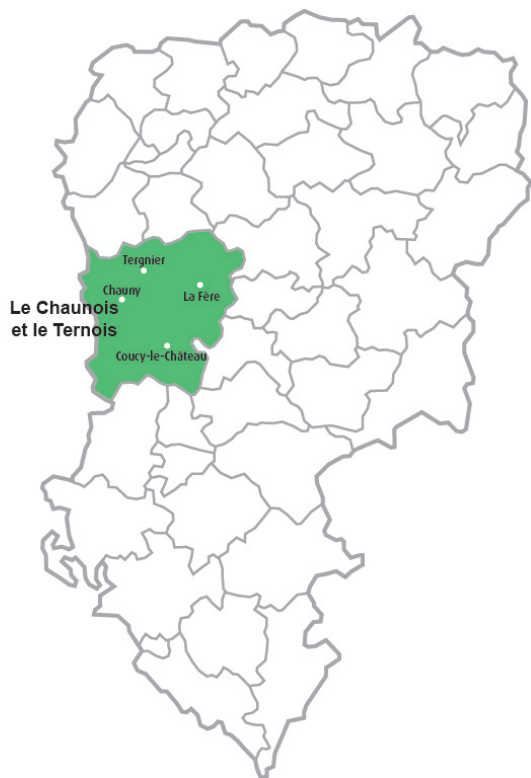
Ateliers "Bienfaits du sommeil"
RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE A SAINT-QUENTIN

Sommeil

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Les ateliers sont organisés de façon à aborder de manière théorique et pratique

LE CHAUNOIS ET LE TERNOIS



Les Rendez-vous du CLIC

CLIC LA FERRE

Accès aux droits

Zone d'intervention : La Fère

L'action vise à informer, sous forme de réunions gratuites dans un lieu public les personnes sur leurs droits et dispositifs existants. Les thématiques suivantes seront abordées :

- L'accès aux soins et aux droits santé
- La compréhension des système de retraite
- Les dispositifs d'aide au maintien à domicile
- Les établissements d'accueil pour les PA
- Les dispositifs d'aide à l'amélioration de l'habitat, les aides techniques

Contact : 03 23 56 21 82

cllic@ch-laferre.fr

FAMILLES RURALES

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Flavy le Martel

Activités conviviales et de stimulations :

- la gymnastique de type douce (gym douce, yoga et relaxation ...)
- la gymnastique cérébrale en 5 ateliers
Ma mémoire, mes mémoires,
Bien se concentrer pour bien mémoriser,
Mémoire et souvenirs personnels,
Mémoire et langage,
Mémoire et actions au quotidien

Contact : 03 23 23 48 49

fr02@wanadoo.fr

Prévention des chutes

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Sinceny

Ateliers anti-chutes :

- Réduire les problèmes de mobilité. Entretenir l'équilibre et prévenir les chutes.
- Sensibiliser à la sécurisation du cadre de vie et repérer les fragilités.
- Préserver, maintenir et développer le lien social et la convivialité.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Activités physiques adaptées

RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Quessy

Séances de gym douce (1 séance par semaine)

Contact : 03 23 57 83 24

ccas.rac@gmail.com

Bien dans sa tête bien dans son corps

Vieillir sereinement

RESOLADI/ CENTRE HOSPITALIER LAON

Prévention santé

Zone d'intervention : Canton de Laon

Evaluations individuelles et ateliers collectifs. L'action se décline en 3 niveaux:

Niveau 1 : le repérage de la fragilité par les professionnels de ville (aide à domicile, infirmières libérales...)

Niveau 2 : l'observation à domicile par un binôme diététicienne / éducatrice sportive pour évaluer les besoins de la personne

Niveau 3 : animation des ateliers collectifs et orientation vers d'autres ateliers adaptés

- Nutri'Athlon : série de 7 ateliers pour amener la personne à prendre conscience de ses limites et l'aider à modifier certaines habitudes autour de la nutrition, l'équilibre

- Ateliers Cuisine d'antan animés par une diététicienne diplômée

- Ateliers chutes animés par un kinésithérapeute,

- Atelier iatrogénie médicamenteuse animé par un pharmacien

- Ateliers sophorologie

Contact : 03 23 29 08 38

secretariat@resoladi.fr

Bien-être et estime de soi

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Bien-être

Zone d'intervention : Sinceny

Ateliers bien-être : être à l'écoute de son corps, prendre soin de soi, s'accorder un moment de bien-être .

Favoriser la dextérité des mains, l'hydratation et l'hygiène de la peau.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Art-Thérapie

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Bien-être

Zone d'intervention : Sinceny

L'art-thérapie permet l'expression de soi, de ses sentiments au travers des arts plastiques. Inutile d'avoir des compétences particulières, tous les seniors peuvent être concernés.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Représentation théâtrale

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Lien social

Zone d'intervention : Sinceny

Ateliers de théâtre avec l'adaptation d'une pièce avec des temps d'improvisation.

Invitation des CP de l'école de Sinceny

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Des mots et des chansons

RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

Lien social

Zone d'intervention : Quessy

Animé par la formation musicale professionnelle "So'Vermeilleux", jeu interactif consistant à reconnaître des thèmes musicaux célèbres, et de compléter des paroles de chansons (chansons sur l'amour, la guerre, la société, le voyage), ou d'en inventer d'autres, de produire des phrases courtes pour permettre à l'action de se poursuivre, avec humour et convivialité. Le projet, réalisé pendant l'été 2019 sera clôturé par un concert.

Contact : 03 23 57 83 24

ccas.rac@gmail.com

Pass 'Culture

AID' AISNE

Lien social

Zone d'intervention : La Fère

- Mon budget et moi... des séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans
- FunnyTab débutant : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile
- Recre'Actif : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...
- MéliMots : différentes activités autour des mots et du langage
- Aujourd'hui je sors : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Médiation par l'animal

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Lien social

Zone d'intervention : Sinceny

Séances de médiation (chiens, cochons d'Inde, lapins, chinchilla) .
Cette technique permet le développement d'une grande variété de stimulations.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Programmation de sorties à Chauny

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Lien social

Zone d'intervention : Sinceny

Sortie au parc et marché de Chauny

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Culture de mots autour de mon pot'age

RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

Lien social

Zone d'intervention : Quessy

Action intergénérationnelle (résidents et enfants accueillis au Centre Social de Tergnier).

Atelier d'écriture visant à confronter leurs différentes manières de vivre, le rapport à la terre, aux produits, aux risques écologiques, aux nouvelles formes de consommation et à l'alimentation. Le groupe sera amené à élaborer un carnet de bord de leurs échanges, de leurs recherches, de leurs découvertes, proposant des recettes de cuisine

Contact : 03 23 57 83 24

ccas.rac@gmail.com

Atelier d'écriture intergénérationnel

RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

Lien social

Zone d'intervention : Quessy

Ateliers d'écriture : Les seniors et les enfants produiront des écrits ludiques et adaptés aux capacités de chacun. Sous la forme de jeux de mots, de productions à l'aide de photographie, de lectures de textes ou d'écoutes de chansons, les enfants et les seniors partageront leurs idées créatives et élaboreront des textes inédits.

Un recueil de poèmes sera réalisé et édité à l'issue du projet.

Contact : 03 23 57 83 24

ccas.rac@gmail.com

Centres sociaux 2.0/6.0/8.0

FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX

Numérique

Zone d'intervention : Chauny

Les centres sociaux et la Fédération s'associent pour construire ensemble des solutions favorisant l'autonomie numérique du public sénior, en leur proposant d'accéder et de se former aux usages du numérique. Les ateliers :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

anumeriquefcsp@gmail.com

Réalité virtuelle

Résidence Clair Logis à Sinceny

Numérique

Zone d'intervention : Sinceny

Visites culturelles virtuelles : Il s'agit de proposer un contenu interactif (visite de musées, découverte de lieux insolites) auxquels les résidents ne peuvent plus accéder. A tour de rôle, chaque participant porte un casque et se déplace virtuellement à l'aide de manettes, (assisté de l'animateur) pendant que les autres observent les paysages en direct sur un grand écran.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Ateliers tablette tactile

RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Numérique

Zone d'intervention : Sinceny

20 ateliers HappyMémoire pour une stimulation cognitive sur tablette et pour s'habituer à la manipulation d'une tablette.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Nutri'Pass

AID' AISNE

Nutrition

Zone d'intervention : Chauny

Projet comportant plusieurs ateliers :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale des seniors.
- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Séniors auto-mobiles

CASSPA

Sécurité routière

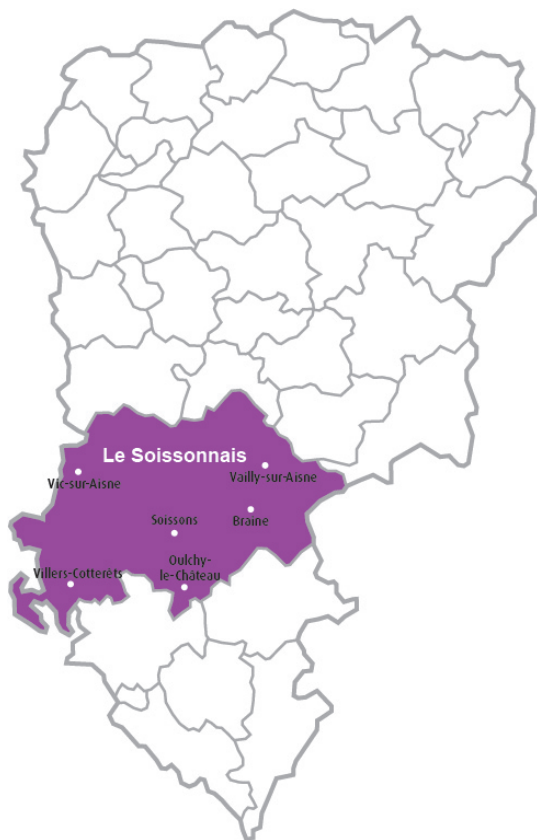
Zone d'intervention : La Fère, Chauny

Un atelier de 7 séances de 2 h :
Révisions du code de la route au cours de
2 séances animées par une personne
agréée Sécurité routière, puis 5 séances
pour aborder divers thèmes liés à la
sécurité routière (giratoire, constat
amiable, les radars, les effets de l'alcool
au volant, des quizz, des conseils et des
informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

LE SOISSONNAIS



Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité **DEFI AUTONOMIE SENIOR**

Accès aux droits

Zone d'intervention : arrondissement de Soissons

Ateliers pour accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active
Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

Développer des actions de prévention santé

ACA Le temps libre

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Courmelles

Cours de gymnastique "spécial seniors" animés par une animatrice

Contact : 06 76 40 60 31

jean.jakubiec@orange.fr

Restons en forme ADMR

Activités Physiques Adaptées (APA)

Nutrition

Zone d'intervention : Villers-Cotterêts

- Ateliers d'activité physique (Yoga, Marche, Sophrologie, GI GONG, Gym adaptée) .
- Ateliers mémoire
- Atelier nutrition en 3 séances animées par une diététicienne (bases de la nutrition, équilibrer ses repas, décoder les emballages alimentaires).

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

La pratique sportive, vecteur d'inclusion sociale et de prévention **HANDISPORT**

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Soissons

Des activités multisports autour de l'équilibre, la marche, le tir à l'arc, la boccia, la sarbacane, le renforcement musculaire et la découverte d'autres sports comme l'équitation, soit 7 à 8 activités sportives.

Contact : 06 07 41 60 70

cd02@handisport.org

Séniors Soyons sport
FOYER RURAL DE BRAINE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Braine

Ateliers physiques et sportifs.

Proposer une activité adaptée au niveau et des capacités de chacun et d'utiliser le sport comme outil de promotion de la santé et du bien-être (Gym douce séniors, Zumba gold, atelier Pilates randonnées loisirs)

Contact : 03 23 74 11 60

familles@frbraine.com

Equilibre en musique
AMSAM

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Villers Cotterêts, Soissons, Bucy-le-long

Atelier "Danse ton équilibre" en associant musique, équilibre et gym douce.

L'effort se fait naturellement car il s'inscrit dans une démarche ludique et joyeuse.

Cycle de 10 ateliers de 2 h

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier "équilibre en bleu"
RESIDENCE L'AMITIE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Soissons

Atelier de prévention des chutes avec des exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier piscine
RESIDENCE L'AMITIE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Soissons

Proposer aux séniors une activité piscine, encadrée par un professionnel de la résidence et des bénévoles (enfants des résidents)

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier "équilibre en bleu"
RESIDENCE LES ACANTHES

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Soissons

Atelier de prévention des chutes avec des exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Pass 'Culture
AID' AISNE

Lien social

Zone d'intervention : Canton de Soissons

- Mon budget et moi... 5 séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans

- FunnyTab débutant : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile

- Recre'Actif : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...

- MéliMots : différentes activités autour des mots et du langage

- Aujourd'hui je sors : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Les visiteurs de convivialité **FOYER RURAL DE BRAINE**

Lien social

Zone d'intervention : Braine

Le projet propose des visites régulières et conviviales à domicile afin de rompre l'isolement, maintenir le lien social et familial, contribuer à sécuriser le maintien à domicile et accompagner vers un réseau relationnel:

- Accompagnement dans les promenades et les actes de la vie
- Ateliers manuels ou artistiques, jeux d'animation et de stimulation
- Participation aux activités du Centre Social
- Rencontre avec le voisinage, les amis...
- Groupes de parole collectifs autour de thèmes de discussion

Contact : 03 23 74 11 60

familles@frbraine.com

Mobilisation Territoriale pour la lutte contre l'isolement (Mona Lisa) **ADMR**

Lien social

Zone d'intervention : Villers-Cotterêts

Des équipes citoyennes, c'est-à-dire de bénévoles issus des territoires et souhaitant s'investir contre l'isolement des personnes âgées, proposent des moments de convivialité auprès des personnes isolées, à leur domicile et de les accompagner vers des actions collectives dans des lieux proches de leur domicile.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Créations et partage **AMSAM**

Lien social

Zone d'intervention : Soissons

Proposer une initiation aux arts créatifs et aux arts plastiques à travers 4 thèmes :

- 1 : le mandala
- 2 : formes abstraites et vaporeuses au pastel
- 3 : l'aplats de peinture et la superposition
- 4 : l'effet de matière

A l'issue de ces séances, une exposition itinérante des productions sera organisée au sein des centres sociaux de la ville de Soissons

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

« Le papotin » le café des échanges et de partage **FOYER RURAL DE BRAINE**

Lien social

Zone d'intervention : Braine

Des rencontres régulières, co-animées par la référente famille et une psychologue, afin de favoriser l'échange, la communication et le bien-être par le biais d'un temps convivial d'échanges et de partages en vue de créer une veille sociale et de créer des passerelles avec les dispositifs proposés aux seniors.

Contact : 03 23 74 11 60

familles@frbraine.com

**Le Foyer Rural, un lieu d'accueil,
d'écoute et de prévention santé**
FOYER RURAL DE BRAINE

Lien social

Zone d'intervention : Braine

- 3 ateliers avec Défi Autonomie Seniors (séniors au volant, gymnastique cérébrale et sommeil)
- formation aux gestes de premiers secours
- des conférences en ligne de Happy Visio
- 1 forum du « Bien-vieillir »

Contact : 03 23 74 11 60

familles@frbraine.com

Histoires en plume
RESIDENCE LES ACANTHES

Lien social

Zone d'intervention : Soissons

Un atelier d'écriture animé par un slameur destiné au partage de souvenirs, à la retranscription des histoires de vie des résidents ou à la construction d'un texte poétique.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Café des partages
AMSAM

Lien social

Zone d'intervention : Villers-Cotterêts

Co-animé par une assistante sociale du CLIC et une psychologue, le café des partages, ouvert et libre d'accès, aura lieu une fois par mois, l'après-midi.

Des interventions de professionnels spécialisés (en fonction des besoins et attentes) seront organisées afin de diversifier les rencontres et de permettre aux participants d'approfondir et d'élargir leurs capacités.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier d'expression artistique
RESIDENCE LES ACANTHES

Lien social

Zone d'intervention : Soissons

Ateliers permettant aux résidents d'accéder à différents modes d'expression artistique (arts plastiques, expression corporelle, chant, écriture...) de rencontrer des artistes

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Bien être et santé
AMSAM

Bien-être

*Zone d'intervention : Ressons-le-long,
Coyolles, Soissons*

Atelier animé par une psychologue : composé de 10 séances de 2 h visant à renforcer l'estime de soi, à mieux appréhender l'avancée en âge et à favoriser l'acceptation de la perte progressive de l'autonomie

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier d'expression artistique
RESIDENCE L'AMITIE

Bien-être

Zone d'intervention : Soissons

Ateliers permettant aux résidents d'accéder à différents modes d'expression artistique (arts plastiques, expression corporelle, chant, écriture...) et de rencontrer des artistes

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier chant
RESIDENCE L'AMITIE

Bien-être

Zone d'intervention : Soissons

Un atelier chant choral à la résidence avec l'intervention d'un chef de chœur

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier de musicothérapie
RESIDENCE LES ACANTHES

Bien-être

Zone d'intervention : Soissons

Séances collectives de musicothérapie animées par une professionnelle. La musicothérapie stimule les fonctions mnésiques et sensorielles, et amène à l'apaisement psychique et corporel.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Atelier de stimulation cognitive
RESIDENCE L'AMITIE

Mémoire

Zone d'intervention : Soissons

Séances de stimulation cognitive, encadrés par des professionnels formés.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Stimulation mnésique
CASSPA

Mémoire

Zone d'intervention : Paars, Missy-sur-Marne

Ateliers pour de stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance et promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Mémoire - De la prévention à la stimulation

AMSAM

Mémoire

Zone d'intervention : Ressons-le-Long, Soissons, Villers-Cotterêts

Ateliers mémoire animés par une psychologue spécialisée en gériatrie, afin de stimuler leur mémoire. Exercices à la fois ludiques et ciblés sur des fonctions précises, l'enjeu étant de balayer un éventail complet de fonctions stimulées : stimulation de la mémoire sensorielle, stimulation de la mémoire à court terme et à long terme, réminiscence.

Contact : 03 23 75 51 26

Prevention@amsam.net

Nos aînés connectés
FAMILLES RURALES

Numérique

Zone d'intervention : Acy/Serches- Vailly-sur-Aisne

Initiation à la tablette numérique en 5 ateliers : la découverte de la tablette, les dangers d'internet, la connexion n'a pas d'âge, les applications utiles, questions diverses et bilan.

Contact : 03 23 23 48 49

fr02@wanadoo.fr

Connectons-nous !
AMSAM

Numérique

Zone d'intervention : Soissons, Missy-sur-Aisne, Villers-Cotterêts

Ateliers numériques sur 10 séances. Ludique, technique et préventif, ce cycle permettra aux bénéficiaires soit de découvrir la tablette, soit d'acquérir un perfectionnement dans l'utilisation du numérique.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Centres sociaux 2.0/6.0/8.0
FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX

Numérique

Zone d'intervention : Soissons, Braine

Les centres sociaux et la Fédération s'associent pour construire ensemble des solutions favorisant l'autonomie numérique du public sénior, en leur proposant d'accéder et se former aux usages du numérique. Les actions se feront sous la forme d'ateliers :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

anumeriquefcsp@gmail.com

Séniors connectés
CASSPA

Numérique

Zone d'intervention : Paars, Soissons

Des ateliers présentés sous forme d'un «Cyber Café Sénior » (lieu d'apprentissage, de rencontre et d'échanges).

Ces ateliers permettront aux usagers de se familiariser avec l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, d'apprendre à utiliser internet pour effectuer les démarches administratives, de découvrir les réseaux sociaux, de proposer un accès internet encadré et de tisser du lien social à travers cet espace d'échanges.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Nutrition et Cuisine- (Conception, Elaboration- Dégustation)
AMSAM

Nutrition

Zone d'intervention : Coyolles, Parcy et Tigny, Pommiers

Cycles de 6 ateliers : 5 ateliers de 2h00 et 1 séance préparation et dégustation de 4h00.

Il s'agit de proposer à la fois des apports théoriques sur la nutrition mais également de travailler sur l'élaboration de recettes et enfin de cuisiner ensemble un menu complet.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

Nutri'Pass
AID' AISNE

Nutrition

Zone d'intervention : Soissons

Projet comportant plusieurs ateliers :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale
- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Sécurité au volant **ADMR**

Sécurité routière

Zone d'intervention : Villers-Cotterêts

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Séniors auto-mobiles **CASSPA**

Sécurité routière

Zone d'intervention : Paars

Un atelier de 7 séances de 2 h : révision du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée sécurité routière, puis 5 séances permettront d'aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact: 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Mobilité Séniors **AMSAM**

Sécurité routière

Zone d'intervention : Coyolles, Oulchy le Château, Pasly, Ressons le long, Soissons

Atelier de 10 séances, animées par une conseillère de la plateforme mobilité de l'AMSAM : actualisation des connaissances du code de la route et des rappels sur les consignes de sécurité.

Contact : 03 23 75 51 00

Prevention@amsam.net

LE LAONNOIS



Les Rendez-vous du CLIC CLIC LAONNOIS

Accès aux droits

Zone d'intervention : Laon, Rozoy-sur-Serre, Anizy-le-Grand, Marle, Villeneuve-sur-Aisne

Le CLIC propose des réunions d'information afin de :

- Renseigner sur les dispositifs et les services existants
- Faire connaître les partenaires du territoire et orienter les familles
- Lutter contre le phénomène de non-recours aux droits et aux aides de la personne âgée et de sa famille.
- Expliquer le fonctionnement et le rôle des différents organismes

Contact : 03 23 23 78 38

jmorelclic@wanadoo.fr

Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

DEFI AUTONOMIE SENIOR

Accès aux droits

Zone d'intervention : arrondissement de Laon

L'action a pour objectif d'accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

Le sport, vecteur de bien-être, d'inclusion sociale et de prévention ADAS (ADHAP SERVICES)

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Laon

Séances de locomotion, de renforcement musculaire, d'activité ludique en groupe (boccia, sarbacane, basket, badminton, tir à l'arc, marche...). Les séances comporteront un petit temps de cohésion sociale autour d'une boisson.

Ces actions permettront de lutter contre la sédentarité, de favoriser le lien social, de prévenir des maladies liées à l'âge.

Contact : 03 23 79 72 18

laon@lusion-sport.fr

Restons en forme **ADMR**

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Guignicourt, Liesse, Beaurieux, Montcornet

Ateliers d'activité physique (Yoga, Marche, Sophrologie, GI GONG, Gym adaptée) .

Ateliers mémoire et mise en place d'un atelier nutrition en 3 séances animées par une diététicienne (bases de la nutrition, équilibrer ses repas, décoder les emballages alimentaires).

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fed02.admr.org

Bien dans sa tête bien dans son corps **FAMILLES RURALES**

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Aulnois-sous-Laon, Urcel, Crépy

Activités conviviales et de stimulations basées :

- sur de la gymnastique de type douce (gym douce, yoga et relaxation ...)
- sur de la gymnastique cérébrale en 5 ateliers

Contact : 03 23 23 48 49

fr02@wanadoo.fr

Stimulation mnésique **CASSPA**

Mémoire

Zone d'intervention : Anizy-le-Chateau, Eppes, Laon, Liesse, Marle, Rozoy-sur-serre, Sissonne

19 ateliers de 2 h, pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance et promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Pass 'Culture **AID' AISNE**

Lien social

Zone d'intervention :

Canton de Laon

- Mon budget et moi... 5 séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans

- FunnyTab débutant : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile

- Recre'Actif : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...

- MéliMots : différentes activités autour des mots et du langage

- Aujourd'hui je sors : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Mobilisation territoriale pour la lutte contre l'isolement (Mona Lisa)

ADMR

Lien social

Zone d'intervention : Beaurieux, Athies-sous-Laon, Sissonne

Des équipes citoyennes, c'est-à-dire de bénévoles issus des territoires et souhaitant s'investir contre l'isolement des personnes âgées, proposent des moments de convivialité auprès des personnes isolées, à leur domicile et de les accompagner vers des actions collectives dans des lieux proches de leur domicile.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fed02.admr.org

Le numérique en pratique **CLIC LAONNOIS**

Numérique

Zone d'intervention : Laon, Montcornet, Beaurieux

10 ateliers pratiques animés par un prestataire spécialisé dans les NTIC et 2 réunions d'information animées par le CLIC, pour initier à l'utilisation de la tablette numérique en proposant un accompagnement sous forme de parrainage intergénérationnel et faciliter les démarches en ligne (Carsat, Améli, impôts, paypal...).

Contact : 03 23 23 78 38

jmorelclic@wanadoo.fr

Séniors connectés **CASSPA**

Numérique

Zone d'intervention : Eppes, Rozoy-sur-serre, Liesse, Marle

Des ateliers présentés sous forme d'un «Cyber Café Senior » (lieu d'apprentissage, de rencontre et d'échanges).

Ces ateliers permettront aux usagers de se familiariser avec l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, d'apprendre à utiliser internet pour effectuer les démarches administratives, de découvrir les réseaux sociaux, de proposer un accès internet encadré et de tisser du lien social à travers cet espace d'échanges.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Nos aînés connectés **FAMILLES RURALES**

Numérique

Zone d'intervention :Sissonne, Dizy le Gros, Coucy le château, Corbeny

Initiation à la tablette numérique en 5 ateliers de 3 h :

- 1 - La découverte de la tablette
- 2 - Les dangers d'internet
- 3 - La connexion n'a pas d'âge
- 4 - Les applications utiles
- 5 - Questions diverses et bilan

Contact : 03 23 23 48 49

fr02@wanadoo.fr

Nutri'Pass **AID' AISNE**

Nutrition

Zone d'intervention : Laon

Projet comportant plusieurs ateliers :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale des seniors.
- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Vieillir sereinement **RESOLADI- CENTRE HOSPITALIER LAON**

Prévention santé

Zone d'intervention : Canton de Laon

Evaluations individuelles et ateliers collectifs l'action se décline en 3 niveaux :

Niveau 1 : le repérage de la fragilité par les professionnels de ville (aide à domicile, infirmières libérales...)

Niveau 2 : l'observation à domicile par un binôme diététicienne / éducatrice sportive pour évaluer les besoins de la personne

Niveau 3 : animation des ateliers collectifs et orientation vers d'autres ateliers adaptés

- Nutri'Athlon : série de 7 ateliers pour amener la personne à prendre conscience de ses limites et l'aider à modifier certaines habitudes autour de la nutrition, l'équilibre

- Ateliers Cuisine d'antan animés par une diététicienne diplômée pour retrouver le goût de bien manger

- Ateliers chutes animés par un kiné,

- Atelier iatrogénie médicamenteuse animé par un pharmacien

- Atelier sophrologie

Contact : 03 23 29 08 38

secretariat@resoladi.fr

Sécurité au volant

ADMR

Sécurité routière

Zone d'intervention : Montcornet

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Sécurité au volant

ADMR

Sécurité routière

Zone d'intervention : St-Erme, Beurieux

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Séniors auto-mobiles

CASSPA

Sécurité routière

*Zone d'intervention : Laon, Rozoy sur
serre, Marle , Guignicourt*

Un atelier de 7 séances: révisions du code de la route, puis 5 séances permettront d'aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

LE SUD-AISNE



Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

DEFI AUTONOMIE SENIOR

Accès aux droits et Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Château Thierry

Accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

Programme pour la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus par la pratique d'une activité physique adaptée

SUD AISNE EN FORME

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : CARCT, Charly-sur-Marne

Des «Randos-Santé» hebdomadaires, encadrées par les clubs labellisés «Picardie en forme». Tous les animateurs sont diplômés par leur fédération sportive respective. En créant des groupes hétérogènes d'environ 15 pers, l'action développera le lien social.

Contact : 06 86 94 38 83

a.labruyere@free.fr

Gymnastique douce, prévention des chutes

RESIDENCE CASTEL REPOS

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Château-Thierry

Pratique d'une activité physique adaptée aux besoins, aux envies et aux possibilités des personnes âgées.

Contact : 03 23 83 03 68

fpa.chateauthierry@asso-aep.org

Massage AMMA ASSIS

RESIDENCE CASTEL REPOS

Bien-être

Zone d'intervention : Château-Thierry

Ateliers de massages pour procurer détente et bien-être. Les massages se pratiquent assis et habillés.

Contact : 03 23 83 03 68

fpa.chateauthierry@asso-aep.org

Socio-esthétique : soin du corps et du cœur

RESIDENCE CASTEL REPOS

Bien-être

Zone d'intervention : Château-Thierry

La socio-esthétique permet de renforcer le sentiment d'estime de soi, de stimuler les sens et d'améliorer la qualité de vie par le confort, le plaisir et le bien-être que procurent les soins socio-esthétiques.

Contact : 03 23 83 03 68

fpa.chateauthierry@asso-aep.org

Stimulation mnésique

CASSPA

Mémoire

Zone d'intervention : Charly-sur-Marne, Chezy-sur-Marne, Coincy

19 ateliers de 2 h, permettant de stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, de garder confiance et promouvoir l'estime de soi et de favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

Atelier mémoire

RESIDENCE CASTEL REPOS

Mémoire

Zone d'intervention : Château-Thierry

Atelier mémoire : stimuler les activités cognitives (mémorisation, perception, raisonnement, résolution de problèmes...), conserver les capacités, garder confiance en soi, favoriser les liens sociaux et lutter contre l'isolement, améliorer la qualité de vie, développer la prévention santé

Contact : 03 23 83 03 68

fpa.chateauthierry@asso-aep.org

Centres sociaux 2.0/6.0/8.0

FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX

Numérique

Zone d'intervention : Château-Thierry

Les centres sociaux et la Fédération s'associent pour construire ensemble des solutions favorisant l'autonomie numérique du public sénior, en leur proposant d'accéder et de se former aux usages du numérique. Les ateliers :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

anumeriquefcsp@gmail.com

Séniers connectés

CASSPA

Numérique

Zone d'intervention : Chézy-sur-Marne

Des ateliers présentés sous forme d'un «Cyber Café Sénior » afin de se familiariser avec l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, d'apprendre à utiliser internet pour effectuer les démarches administratives, de découvrir les réseaux sociaux, de proposer un accès internet encadré et de tisser du lien social à travers cet espace d'échanges.

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

**Devenir acteur de son capital
autonomie : prévenir pour une
meilleure santé**

LRS HOPITAL VILLIERS-SAINT-DENIS

Prévention santé

Zone d'intervention : Villiers-St-Denis

Une semaine d'actions sous forme d'ateliers et de conférences pour prévenir la perte d'autonomie (activités physiques, nutrition, mémoire, sécuritié routière, prévention des chutes, numérique...)

Contact : 03 23 70 75 76

semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net

Sécurité au volant
ADMR

Sécurité routière

Zone d'intervention : Château-Thierry

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Séniors auto-mobiles

CASSPA

Sécurité routière

*Zone d'intervention : Charly-sur-Marne,
Coincy*

Un atelier de 7 séances: révisions du code de la route, puis 5 séances permettront d'aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

la.luyet@casspa.fr

**Le café musical : Souvenez-vous des
paroles**

CLIC SUD-AISNE /PETR UCCSA

Lien social

Zone d'intervention : Territoire UCCSA

La musique est un vecteur culturel riche, facilitant le partage. Le projet propose une activité musicale dans une ambiance conviviale, afin de se rencontrer et créer du lien social. Il sera question de mobiliser ensemble, des souvenirs afin de retrouver des paroles manquantes, les titres des chansons ou même des artistes.

Pour créer une dynamique intergénérationnelle, un partenariat avec une classe des écoles des communes ciblées est mis en place.

Contact : 03 23 82 78 00

coordinatrice.clic@uccsa.fr

ACTIONS SUR TOUT LE DEPARTEMENT

HAPPY VISIO : Conférences et ateliers en ligne **ADAM VISIO**

Numérique

Zone d'intervention : Département de l'Aisne

Ateliers et conférences sur des thématiques de prévention à suivre en direct en visioconférence.

Toutes les activités sont animées par des professionnels issus de structures reconnues sur les sujets traités.

Contact : 06 85 83 55 51

alexandre@happyvisio.com

Séniors en mouvements **MUTUALITE HDF**

Lien social

Zone d'intervention : zone non définie

Seniors en Mouvement vise à mobiliser les seniors pour les rendre acteurs de leur projet santé.

1ère phase : mobilisation autour d'un «Déjeuner Quizz » abordant différentes thématiques santé liées au vieillissement, puis mise en place d'ateliers participatifs «autour d'un café» par territoire ayant pour but de mobiliser les seniors sur des actions d'amélioration de leur qualité de vie.

2ème phase : déploiement d'un projet de santé participatif (suite des ateliers). Chaque module est organisé de manière à promouvoir la mobilisation des seniors dans une action de prévention. Un module, choisi par les seniors, sera développé sur le territoire.

Contact : 03 23 66 85 82

clemence.quere@mutualite-hdf.fr

Otono- me 3 **TELEGRAFIK**

Domotique

Zone d'intervention : Département de l'Aisne

Otono-me est un service qui sécurise les seniors grâce à un matériel discret (capteurs dans le domicile) et qui permet également à leurs proches d'être rassurés par cette application ergonomique (alarme en cas d'activité anormale).

Contact : 06 41 27 80 86

elodie.doulet@telegrafik.eu

Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer **BRAIN'UP**

Sommeil

Zone d'intervention : Zone non définie

Mises en place dans 10 communes, atelier de 2 séances de 2 h ayant pour thèmes :

- Le sommeil et les effets du vieillissement
- Les maladies associées au sommeil
- Les conseils de prévention
- Le « Quiz Révision et Culture »
- Les techniques de relaxation

Contact : 07 69 94 39 83

ldodin@brainup.fr

L'équilibre alimentaire **BRAIN'UP**

Nutrition

Zone d'intervention : Zone non définie

L'atelier « L'équilibre alimentaire »

- Le plaisir de manger
- Manger au quotidien
- Préserver son capital osseux
- Les sens, l'odorat et le goût

Contact : 07 69 94 39 83

ldodin@brainup.fr

La mémoire, l'entraîner tout en prenant plaisir
BRAIN'UP

Mémoire

Zone d'intervention : Zone non définie

1 conférence et 5 ateliers de 2h, proposés dans une dizaine de communes

La conférence (2h), incluant des jeux, des quiz ou des mises en situation pratique, afin de comprendre et mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire.

Contact : 07 69 94 39 83

ldodin@brainup.fr

Le bien-être et l'estime de soi
BRAIN'UP

Bien-être

Zone d'intervention : Zone non définie

Des ateliers construits autour de deux axes principaux :

- L'échange et la verbalisation en groupe, afin de libérer la parole et de laisser à chacun la possibilité d'exprimer ses émotions, ses peurs et ses gênes
- Les exercices, les jeux de rôle et les conseils, afin de suggérer des pistes pour valoriser l'image de soi et améliorer l'estime de soi.

Le module est composé d'une conférence de 2h, intitulée « Le bien-être à la retraite, une question aussi d'état d'esprit » et d'un atelier interactif en 4 séances de 2h.

Contact : 07 69 94 39 83

ldodin@brainup.fr