

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur

CENTRE AISNE

CHAUNOIS
TERNOIS
LAONNOIS



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.



Carsat

agric-arico



Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

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

- **Pourquoi ?**

Parce que :

- > 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.
- > le nombre de personnes de plus de 85 ans va presque quadrupler d'ici 2050 pour atteindre près de 4,8 millions.
- > dans le département de l'Aisne, les plus de 60 ans représentent 26,7% de la population.
- > ce vieillissement s'accompagne souvent d'une perte d'autonomie : la personne ne peut plus réaliser toutes les tâches du quotidien seule.
- > 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 72 actions portées par 47 structures mises en place tout au long de l'année 2021 jusqu'en 2022 et proposées à tous les Axonais de plus de 60 ans. 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.

LE CHAUNOIS-TERNOIS ET LE LAONNOIS



Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou Visio **AU BOUT DU FIL**

Lien social

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois, le Laonnois

Ateliers de prévention réalisés en visio ou en audio (par téléphone).

Contact : 07 65 15 64 15
arnaud.brodzki@dylead.com

Accompagnement par téléphone des proches aidants de l'Aisne **AVEC NOS PROCHES**

Lien social

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois, le Laonnois

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone (écoute, soutien, partage d'expériences et d'informations).

Contact : 06 95 63 86 53
alice@avecnosproches.com

Mobilisation départementale contre l'isolement des âgés **FEDERATION ADMR DE L' AISNE**

Lien social

Zone d'intervention : Beaurieux, Montcornet, Marle

Des bénévoles effectuent des visites de convivialité auprès des personnes âgées isolées, et organisent avec des professionnels des actions collectives afin de rompre l'isolement.

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

Bien vieillir à domicile

ADMR de MONTCORNET – SPASAD

Lien social

Zone d'intervention : CC des Portes de la Thiérache

Un accompagnement individuel proposé aux personnes âgées et aux aidants sous la forme d'un programme de stimulation physique et d'un programme aidant-aidé.

Contact : 03 23 21 31 28

ssiad.montcornet@fede02.admr.org

Atelier jardinage

VILLE DE LAON

Lien social

Zone d'intervention : Laon

Atelier de jardinage avec les résidents de la résidence Basselet, les personnes âgées habitant le quartier et les participants du chantier d'insertion de la Cuve Saint-Vincent.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Lectures-spectacles téléphoniques

THEATRE DE LA MASCARA

Culture

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois, le Laonnois

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD.

Contact : 06 49 42 72 58

mascara@la-mascara.fr

Parcours Santé

ASSOCIATION AID' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Chauny, Tergnier, La Fère et alentours, Coucy-le-Château, Saint-Gobain, Chambry, Folembray

Le « Parcours Santé » est une opportunité en plusieurs étapes pour les seniors afin de développer et de maintenir leur capital autonomie à travers les axes "j'entretiens ma forme" et "un moral au top" !

Contact : 03 23 06 12 64

e.lanez@aid-aisne.fr

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Le Chaunois et le Ternois, le Laonnois

Evaluations individuelles réalisées par une diététicienne / éducatrice à domicile. Puis des ateliers collectifs autour de l'activité physique, la nutrition et le bon usage du médicament sont organisés.

Contact : 03 23 24 34 70

isabelle.planeix@ch-laon.fr

Gardons l'œil sur notre équilibre !

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Coucy-le-Château, Rozoy-sur-Serre, Saint-Erme

"Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Stimulons nos neurones et restons connectés ! Prenons soin de notre santé !

DEFI AUTONOMIE SENIORS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : communes de la CC Picardie des Châteaux, Laon et arrondissement, Guignicourt

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Atelier Prévention des conduites à risque et addictions chez les seniors

VILLE DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Atelier de sensibilisation aux conduites à risques et addiction à l'alcool avec alternance de jeux / quizz.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Vieillir Sereinement

RESOLADI

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : CA du Pays de Laon

Activités visant à réaliser un dépistage précoce chez les personnes fragilisées en risque de perte d'autonomie de plus de 60 ans sous forme d'ateliers collectifs.

Contact : 06 40 46 58 19

coordinatrice@resoladi.fr

Vieillir Sereinement

ASSOCIATION LAONNOISE DE SOINS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Accompagnement individualisé auprès de personnes âgées dans le cadre de la prévention des troubles de la nutrition, du sommeil, des risques de chute et de la iatrogénie médicamenteuse.

Contact : 03 23 79 15 92

association-laonnoise-de-soins@wanadoo.fr

Bien vieillir, bien conduire

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Corbeny, Crépy Guignicourt, Vienne

Des séances visant à remettre à niveau les connaissances du code de la route et aborder divers thèmes liés à la sécurité. Une séance sera consacrée à la conduite avec un moniteur d'auto-école.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Ateliers mémoire

IFAC CENTRE SOCIAL LE TRIANGLE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Ateliers mémoire pour travailler et s'entraîner à la mémorisation à travers des activités ludiques, des jeux et des échanges.

Contact : 07 60 85 16 68

isabelle.dain-babilotte@dso.ifac.asso.fr

Revivons Re-bougeons !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : La Fère, Chambry, Liesse-Notre-Dame, Montcornet

Les activités physiques adaptées "Gym Prévention Santé" et les ateliers diététiques "NutriSiel" ont pour objectif de favoriser un reconditionnement adapté et progressif de la personne suite à la crise sanitaire.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

Ateliers Gym douce et Gym d'équilibre

IFAC CENTRE SOCIAL LE TRIANGLE

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Laon

Travailler votre souplesse et votre équilibre à travers la pratique d'une activité physique en groupe.

Contact : 07 60 85 16 68

isabelle.dain-babilotte@dso.ifac.asso.fr

"Restons en forme"

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Beaurieux, Sissonne, Saint-Erme, Montcornet

L'action a pour objectif de proposer aux seniors des activités physiques adaptées et de nutrition.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Atelier Gym cérébrale

VILLE DE LAON

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Laon

Atelier de gym cérébrale sous forme de jeux permettant aux participants de stimuler leur mémoire et leurs fonctions cognitives tout en s'amusant.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Atelier Gym douce

VILLE DE LAON

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Laon

Atelier à destination des seniors pour favoriser le maintien d'une activité physique adaptée et régulière, et ainsi prévenir les chutes.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

#Centres Sociaux 2.0/6.0/8.0

FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS DES PAYS PICARDS

Numérique

Zone d'intervention : Tergnier

Ateliers permettant d'accompagner les seniors dans l'usage du numérique et de lutter contre l'illectronisme.

Contact : 07 49 02 43 51

anumeriquefcsp@gmail.com

**Happy Visio : web conférences en
faveur du Bien Vieillir**

ADAM VISIO

Numérique

Zone d'intervention : Le Chaunois et le Ternois, le Laonnois

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors.

Contact : 01 76 28 40 82

contact@happyvisio.com

**Ateliers initiations informatique PC et
tablettes - Seniors connectés**

IFAC CENTRE SOCIAL LE TRIANGLE

Numérique

Zone d'intervention : Laon

Participez à des ateliers numériques par semaine sur PC et tablette pour maîtriser un minimum de notions en informatique et en navigation Internet.

Contact : 07 60 85 16 68

isabelle.dain-babilotte@dso.ifac.asso.fr

Ateliers initiations au numérique
VILLE DE LAON

Numérique

Zone d'intervention : Laon

Ateliers d'initiation au numérique pour se familiariser avec l'outil informatique et apprendre à effectuer ses démarches en ligne en toute sécurité et sérénité.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Défi Décllic, connectons-nous !

DEFI AUTONOMIE SENIOR

Numérique

Zone d'intervention : CC du Pays de la Serre, CC des Portes de la Thiérache, CC du Chemin de Dames

Ateliers pour rendre les participants plus autonomes dans la pratique de base du numérique.

Contact : 03 21 24 61 28

lievre.nicolas@defi-autonomie-seniors.fr

Multi-activités

CLIC LAONNOIS

CLIC DE LA THIERACHE (HIRSON)

CLIC DE LA FERRE

Domaines multiples

Zone d'intervention du CLIC Laonnois : Laon1, Laon2, Guignicourt, Marle, Vervins

Zone d'intervention du CLIC de la Thiérache : canton de Marle

Zone d'intervention du CLIC de la Fère : La Fère

Votre CLIC vous accompagne en organisant des sessions d'information, des actions en faveur des aidants et des ateliers d'initiation informatique.

Contact CLIC Laonnois : 03 23 23 78 35

cliclaonnois@wanadoo.fr

Contact CLIC Thiérache : 03 23 58 81 56

clic@hirson.net

Contact CLIC La Fère : 03.23.56.21.82

clic@ch-lafere.fr

