



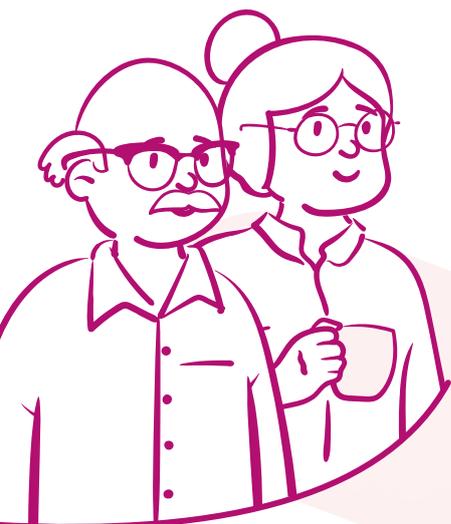
CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

YVELINES

2025-26

SOMMAIRE

➤ INTRODUCTION	3
➤ LES ACTIONS À DÉPLOYER	6
LIEN SOCIAL	7
INCLUSION NUMÉRIQUE	22
SPORT SANTÉ	25
NUTRITION	33
DÉPISTAGE	34
AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT	36
MULTI-THÉMATIQUES	38
➤ LES OFFRES LOCALES	41
TOUT LE DÉPARTEMENT	42
BOUCLES DE SEINE	50
GRAND VERSAILLES	57
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	67
SEINE AVAL	74
TERRES D'YVELINES	88



LA PRÉVENTION, DE QUOI PARLE T-ON ?

Les actions de prévention de la perte d'autonomie **cherchent à anticiper et accompagner les effets du vieillissement**. Ces actions visent à influencer favorablement le quotidien des personnes, notamment par l'adoption de comportement et de pratique favorable à la préservation de sa santé et de son autonomie.

LES 3 NIVEAUX DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Prévention primaire

Éviter la perte d'autonomie avant l'apparition de signes de dépendance. Elle est donc destinée à une population générale, des plus de 60 ans.

Cible GIR de 1ère intention : GIR 6/5

Prévention secondaire

Détecter (dépister et repérer les fragilités) le plus précocement possible pour éviter ou retarder la perte d'autonomie. Il s'agit d'orienter vers une réponse adaptée.

Cible GIR de 1ère intention : GIR 5/4/3

Prévention tertiaire

Réduire la progression et les complications d'une maladie ainsi que les incapacités associées pour améliorer la qualité de vie.

Cible GIR de 1ère intention : GIR 3/2

LES PRIORITÉS DU PROGRAMME COORDONNÉ 2023-2025

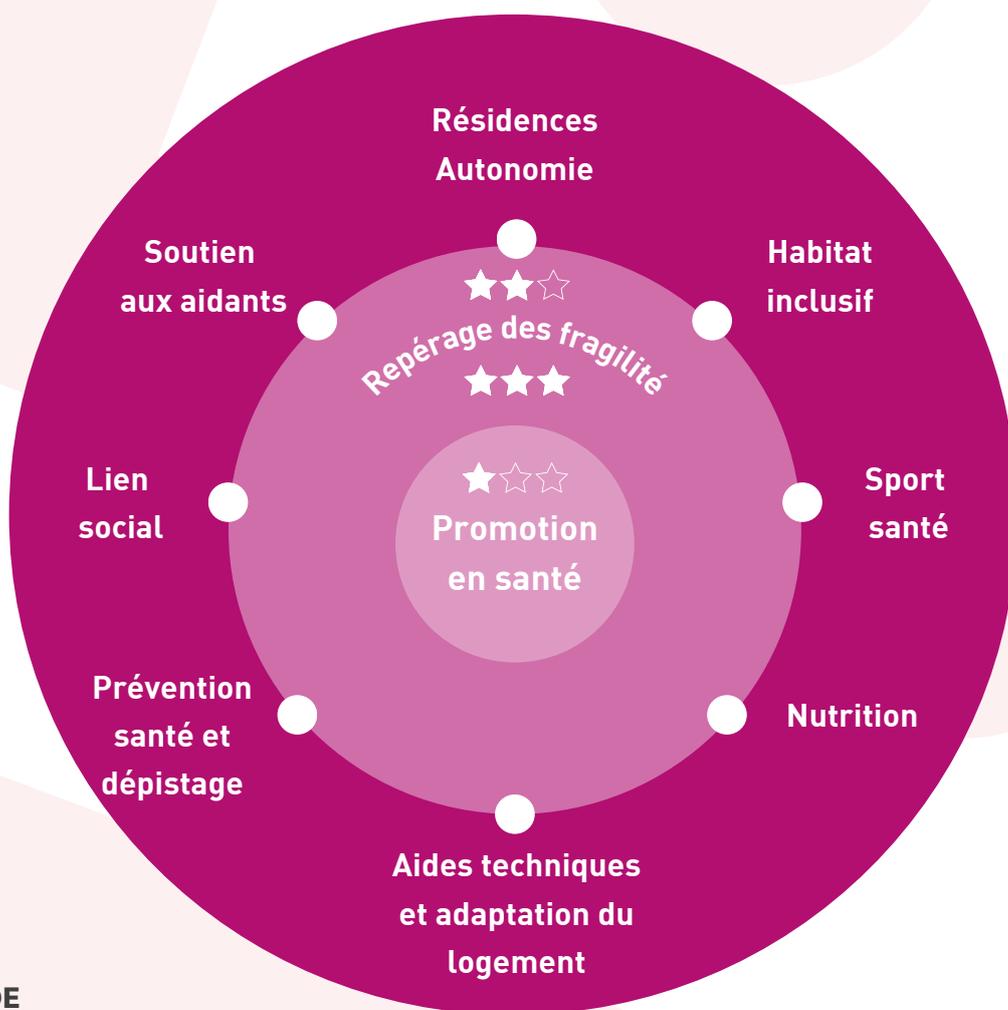


Programme coordonné mutualisé

Commission des financeurs
Yvelines & Hauts-de-Seine



Durée de mise en œuvre



LÉGENDE

- ★☆☆ Prévention primaire
- ★★☆ Prévention secondaire
- ★★★ Prévention tertiaire

COMMENT PROPOSER DES ACTIONS DE PRÉVENTION À VOS PUBLICS ?

En tant qu'acteur local, vous pouvez :



REPÉRER LES PERSONNES ÂGÉES PRÉSENTANT DES SIGNES DE FRAGILITÉS

Ces fragilités peuvent être cognitives ; locomotives ; elles peuvent concerner les capacités auditives ou visuelles ou bien concerner une situation d'isolement.



LES ORIENTER VERS DES ACTIONS FINANCÉES PAR LA CFPPA ET MISES EN PLACE PAR DES ACTEURS LOCAUX

Via la partie “**Offre locale**”. Elle répertorie les actions mises en place en présentiel ou accessibles en distanciel.

Vous pouvez directement orienter le public intéressé vers ces actions, en transmettant les coordonnées figurant sur la fiche de l'action.



ACCUEILLIR DES ACTIONS FINANCÉES PAR LA CFPPA

Via la partie “**Actions à déployer dans votre structure**”. Elle répertorie des actions à déployer sur le département, gratuites⁽¹⁾ pour la structure accueillante et les bénéficiaires.

Vous pouvez accueillir l'une de ces actions sur votre territoire, en contactant l'opérateur, grâce aux coordonnées que vous trouverez dans ce catalogue.

Pour être accompagné dans la conception d'une action de prévention lorsque vous identifiez un besoin non couvert sur votre territoire, contactez l'équipe de la conférence des financeurs par mail à :

conference.financeurs@yvelines.fr

⁽¹⁾ Sauf mention contraire sur la fiche de l'action



LES ACTIONS À DÉPLOYER AU SEIN DE VOTRE STRUCTURE

Dans cette partie, les actions à déployer au sein de votre structure sont classées par thématique :

LIEN SOCIAL

INCLUSION NUMÉRIQUE

SPORT SANTÉ

NUTRITION

DÉPISTAGE

AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT

MULTI-THÉMATIQUES



➤ Souriez, vous écrivez

1 LETTRE, 1 SOURIRE

Dans les Yvelines, 1 Lettre 1 Sourire propose des **jumelages entre des structures pour personnes âgées des établissements scolaires, universités ou entreprises dans les Yvelines.**

Cette démarche peut prendre plusieurs formes dont celle-ci :

- Atelier d'« écriture de lettres » auprès de classe de collégiens
- Atelier de « lecture de lettres » auprès des personnes âgées vivant à domicile et dans les structures pour personnes âgées. Ces ateliers sont animés par des jeunes volontaires.
- Rencontre entre une classe de collège et un EHPAD situé en proximité



Public cible
Action intergénérationnelle



Participation des usagers
Gratuit



Violaine MAZEL



violaine.mazel@1lettre1sourire.org



06 11 20 61 21

www.1lettre1sourire.org

➤ Innodom

AGENCE AUTONOMY

Plateforme d'**ateliers interactifs distanciels** à suivre en direct ou en replay pour des seniors vivant à domicile.

Il est proposé une diversité d'ateliers de stimulations cognitives et motrices : **séances de sport, sophrologie, danse, permanence numérique, conférences artistiques, visites guidées en direct etc...**

Accompagnement par des partenaires formés via la mise à disposition d'une tablette 4G : professionnels de SAAD, bénévoles d'associations, agents de convivialité, conseillers numériques.

En tant qu'acteur local (CCAS, mairies, CVS, EVS, association, etc.) vous pouvez organiser des ateliers collectifs afin de partager les ateliers interactifs d'INNODOM.



Public cible

Personnes de + de 60 ans, en situation de handicap, proches aidants



Participation des usagers

Gratuit



Aurélie LECOMTE



innodom@agence-autonomy.fr



06 60 25 13 52



www.innodom.e-tonomy.fr

➤ Inno ESMS

AGENCE AUTONOMY

Plateforme d'ateliers interactifs distanciels à suivre en direct ou en replay pour les seniors vivant en résidence autonomie et en EHPAD.

Il est proposé une diversité des ateliers de stimulations cognitives et motrices : **gym douce, automassage, quizz interactifs, visites en live, conférences artistiques etc...**

L'établissement propose ces ateliers à de petits groupe de 5 à 10 résidences afin de favoriser les échanges et le lien social. Les séances se veulent ludiques et participatives afin de mettre en œuvre de façon pratique les actions de préventions.



Public cible

**Personnes vivant en résidence
autonomie ou en EHPAD**



Participation des usagers

Gratuit



Aurélie LECOMTE



alecomte@agence-autonomy.fr



06 60 25 13 52

www.animation.e-tonomy.fr

➤ Ateliers de création musicale avec l'application KORAL

ARTS CONVERGENCES

L'**application KORAL** transforme les smartphones en instruments de musique, l'application a été développée spécifiquement pour des personnes en situation de handicap, fragiles ou en situation de grande précarité.

Cette action comprend :

- des **cycles de 3 à 4 ateliers de 2h de création musicale** au sein d'établissements accueillant des personnes âgées : EHPAD, accueil de jour, hôpitaux via l'application KORAL créée par l'association
- la formation d'animateurs des établissements



Public cible
Personnes âgées vivant en établissement



Participation des usagers
Gratuit



Elise PEYROT



association@artsconvergences.com



06 72 85 91 49

www.artsconvergences.com

➤ Prévenir les troubles de la mémoire des seniors et ralentir le déclin cognitif à travers l'art



ARTZ

Conférences culturelles interactives au sein de structures locales afin de stimuler la mémoire à travers l'art. Les seniors peuvent s'inscrire ensuite à **des cycles de 4 séances/visites** au musée qui ont lieu sous différentes formes à choisir :

- Visites au musée
- Visite musée en ligne depuis leur domicile, via une application ARTZ
- Visite en ligne au sein du CCAS ou de la structure médico-sociale pour les seniors fragilisés par une maladie neurodégénérative
- Visite en ligne au sein du CCAS et la 4ème séance au sein d'un musée
- Distribution de livrets culturels



Public cible

Seniors autonomes, isolés, proches aidants de personnes âgées



Participation des usagers

20€ d'adhésion annuelle (sauf si impossibilité)



Céline DEVANNEAUX



contact@assoartz.org



09 54 61 12 79

www.assoartz.org

➤ Parcours artistique « Jardins »

ASSOCIATION CARACTÈRES

Parcours artistique encadrés par des artistes professionnels des arts vivants, les participants créent une œuvre : « Jardins ».

Les artistes proposent aux résidents **des ateliers de pratique artistique récoltant leurs paroles, leurs souvenirs, leurs inventions, leurs œuvres plastiques** sur la thématique et d'en faire un spectacle écrit et qui est joué par la suite.

Ce parcours propose aux résidents, familles, soignants, équipe de direction, expositions, spectacles sur la thématique JARDINS.



Public cible

Personnes âgées vivant en EHPAD ou
en Maison d'Accueil Spécialisée



Participation des usagers

Gratuit



Lucie DEMERSSEMAN



diffusion.caracteres@gmail.com



06 51 88 56 88

www.lacompaniecaracteres.com

➤ Faites voyager votre cerveau !

BRAIN UP

Ce cycle propose **d'analyser et comprendre** les sentiments passés, favoriser le dialogue intergénérationnel et développer une approche positive du présent et de l'avenir.

Sur un rythme hebdomadaire, le cycle se compose de :

1 conférence :

- La mémoire au fil des années

4 ateliers :

- Les souvenirs épisodiques : comment fonctionne la mémoire ?
- Les générations : les connaître, se comprendre
- La peur de demain : la gestion du stress et des émotions
- Bien commencer sa journée : la pensée positive



Public cible

Personnes de plus de 60 ans,
autonomes



Participation des usagers

Gratuit



Romain CASALINO



rcasalino@brainup.fr



06 77 18 20 97

www.brainup.fr

➤ Théâtre-forum interactif sur le thème des directives anticipées

COMPAGNIE BARIBAL

Par le moyen d'une **pièce de théâtre interactive**, le but est d'informer les seniors sur les directives anticipées et sur les avantages et les intérêts à les rédiger.

Une première partie comprend l'interprétation de plusieurs saynètes et la seconde partie d'une scène unique durant laquelle le public est invité à intervenir pour faire part des erreurs qu'il a noté (intervention orale ou sur l'espace de jeu).

Les scènes sont interprétées par deux comédiens, qui communiquent des informations pratiques et orientent vers les professionnels compétents : médecin, infirmière, assistante sociale, CCAS.



Public cible
Tout public,
particulièrement les seniors



Participation des usagers
Gratuit



Martial COURCIER



ciebaribal@gmail.com



06 10 40 57 89

➤ Boostez votre mémoire

DELTA 7

Le cycle se compose **de 6 séances de 2h**, sur 6 semaines consécutives.

Il s'agit de stimulation cognitive globale (mémoire, attention, orientation, perception, jugement, flexibilité...).

Les ateliers amènent à un état de détente et un recentrage sur soi-même par le biais de méthodes corporelles propice à la concentration et pour réduire l'anxiété au quotidien.

Il tient compte des habitudes de vie des personnes et veille à intégrer des exercices de stimulation cognitive qui pourront être réalisés en autonomie.



Public cible

Personnes âgées de + de 60 ans vivant à domicile dont celles qui ont des difficultés de mémoire, à se concentrer et relaxer



Participation des usagers

Gratuit



Audrey VARASSE



avarasse@delta7.org



01 46 07 42 22

www.delta7.org

➤ Sensibiliser à l'anticipation des mesures de protection juridique par le théâtre-forum interactif

DROITS QUOTIDIEN

Cette action est menée en partenariat avec la **Compagnie Baribal** et vise à sensibiliser les seniors autonomes au mandat de protection future.

Chaque théâtre forum est prévu pour **une durée de 2h composé de 3 étapes** :

- Plusieurs saynètes jouées par les comédiens qui permettent de répondre aux questions les plus courantes sur le mandat de protection future
- 1 scène interactive : des attitudes ou propos volontairement faux sont exprimés et le public est sollicité pour venir les corriger.
- 1 temps d'échange où chacun peut prendre la parole, un juriste de Droits Quotidiens apportera des réponses et/ou orientera les participants.



Public cible
Tout public,
particulièrement les seniors



Participation des usagers
Gratuit



Elodie LOPEZ ARNONE

e.lopez-arnone@droitsquotidiens.fr

04 12 39 35 29

www.droitsquotidiens.tech

➤ Dispositif de cohabitation intergénérationnelle solidaire



ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS

L'association **favorise l'habitat intergénérationnel** en créant des binômes entre seniors et jeunes, soit au domicile des personnes âgées, soit en structure collective. Elle propose différentes formules adaptées aux besoins des seniors.

Les jeunes candidats sont sélectionnés après entretien, puis mis en relation avec des seniors selon leurs profils et attentes réciproques. Chaque cohabitation est encadrée par un contrat spécifique, avec un accompagnement et un suivi régulier, incluant une médiation si besoin.



Public cible
Seniors ou jeunes adultes



Participation des usagers
Se renseigner auprès de l'association
(Contribution en fonction
de la formule choisie)



Bérangère PAINEAU



b.paineau@ensemble2generations.fr



06 27 39 78 41

www.ensemble2generations.fr

➤ Le Culture Truck

LE BAZAR CULTUREL

Le camion aménagé est un centre culturel mobile et vise à **faciliter l'accès aux activités artistiques et culturelles en déployant des activités « d'aller-vers »**.

L'intervention est à co-construire avec la commune qui sollicite Le Culture Truck, elle peut prendre la forme de :

- Permanences
- Évènements culturels : spectacles, projections de films, expositions
- Cours d'expression orale et/ou corporelle
- Ateliers de médiation culturelle sur plusieurs séances
- Création et l'animation de parcours de sorties culturelles



Public cible

Personnes éloignées des activités artistiques et culturels



Participation des usagers

Gratuit



Alex ADARJAN



alex.adarjan@lebazarculturel.com



06 38 94 64 50

www.lebazarculturel.com

➤ Bien dans mes pattes

MOVADOM

Cycle d'ateliers de médiation animale : **5 ateliers d'1 heure par semaine**

Déroulement des séances :

- Premier contact avec l'animal, observation, caresses
- Echange sur l'animal, le métier d'éducation canine
- Exercice d'obéissance
- Déplacements avec l'animal
- Réalisation des soins de l'animal (brosser, nettoyer les oreilles, etc...)
- Balade avec l'animal pour ceux le souhaitant



Public cible
Personnes de plus de 60 ans
et les aidants



Participation des usagers
Gratuit



Gwendoline COTREZ



g.cotrez@movadom.com



06 29 02 61 89

www.movadom.com

➤ En avant la musique

MOVADOM

Cycle de 5 ateliers musicaux, ces ateliers d'1h sont hebdomadaire.

- Travail de respiration et de la voix, chant, exercices de mémorisation et restitution en public
- Animation par un musicien professionnel, plusieurs professeurs de chants
- Mise à la disposition de pochette permettant aux participants de conserver les paroles des chants, prendre des notes et une page reprenant les exercices dispensés pendant la séance



Public cible

Seniors autonomes, en perte d'autonomie et duos aidants-aidés



Participation des usagers

Gratuit



Gwendoline COTREZ



g.cotrez@movadom.com



06 29 02 61 89

www.movadom.com

➤ Bien être et confiance, j'ose !

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

Cycle de 6 séances de 2h, réparties sur trois journées (2 séances par journée) ou sur 6 journées (espacées de quelques jours à une semaine maximum).

Le thème de chacune des séances est la suivante :

- Expression de soi et connaissance des autres
- L'image de soi
- Les émotions – le stress
- La communication interpersonnelle
- L'habilité relationnelle
- L'estime et la confiance en soi
- Un temps de bilan

Les séances proposent des pratiques collectives d'activités de relaxation et de jeux dédiés à l'image et la valorisation de soi.



Public cible

**Personnes de plus de 60 ans
vivant en résidence sociale**



Participation des usagers

Gratuit



prevention@mutualite-idf.fr

www.iledefrance.mutualite.fr

➤ Atelier thématique numérique et sécurité en ligne

DELTA 7

Cycle de 4 ateliers de 2h dont 1 atelier portera sur les risques liés à la navigation en ligne.

Les autres thèmes sont à choisir par les participants : initiation au smartphone, démarches administratives et de santé en ligne, la sécurité en ligne, communiquer avec ses proches, ...

Possibilité de prêt de tablette durant les ateliers. Les participants pourront se rendre sur la page canal Delta 7 qui met à disposition des fiches thématiques.



Public cible

**Personnes âgées de + de 60 ans
en difficulté sur le numérique mais
ayant déjà des bases sur les outils**



Participation des usagers

Gratuit



Audrey VARASSE



prevention@delta7.org



01 46 07 42 22

www.delta7.org

➤ Unité Mobile Numérique

DESTINATION MUTLIMÉDIA

L'unité mobile numérique est un camion aménagé d'une salle de formation collective et totalement équipé pouvant accueillir 7 personnes en même temps.

Il est proposé **4 actions** :

- **Conférences** pour informer, sensibiliser et mobiliser les seniors
- **Permanences multimédia en individuel** (30min/pers) pour répondre aux questions sur l'utilisation des outils, internet ou conseils matériels informatique
- **Cycles de formation aux outils numériques** (1 cycle = 5 séances d'1h30)
- **Ateliers conviviaux thématiques d'1h30** pour traiter en groupe d'une thématique précise (ex : déclaration en ligne des impôts, communication skype...)



Public cible

Personnes de plus de 60 ans,
éloignées du numérique,
vivant en milieu rural



Participation des usagers

Gratuit



Christophe BOITEAUX



c.boiteaux@destinationmultimedia.com



01 71 79 88 64

www.destination-multimedia.com

➤ Formations au numérique, permanences et ateliers thématiques

DESTINATION MUTLIMÉDIA

Ces actions se déploieront sur les zones de fragilité numériques et QPV (quartier politique de la ville).

Chaque action comprend :

- des **conférences** qui ont pour but d'informer, sensibiliser et mobiliser les seniors en amont des ateliers.
- des **permanences multimédia** : physiques ou téléphoniques
- des **cycles de 5 séances d'1h30** de formation aux outils numériques

Différents thèmes possibles : ordinateur, internet, mails, démarches administratives ou utilisation de tablettes, smartphones.



Public cible

**Personnes âgées de 60 ans et plus
vivant à domicile,
en difficulté sur le numérique**



Participation des usagers

Gratuit



Christophe BOITEAUX



c.boiteaux@destinationmultimedia.com



01 71 79 88 64

www.destination-multimedia.com

➤ Ateliers de marches culturelles et santé

CITYGEM

Les Ateliers de marche culturelle et santé proposent des **séances de 2h30** destinées à promouvoir l'activité physique, le bien-être et l'autonomie des seniors.

Chaque atelier se compose de trois volets :

- **Prévention santé** : sensibilisation aux bienfaits de la marche sur la santé physique et mentale.
- **Initiation numérique** : prise en main de l'outil CityGem sur smartphone, pour motiver à la marche au quotidien et favoriser l'autonomie dans la pratique d'activités physiques et culturelles.
- **Balade culturelle en groupe** : marche encadrée par un enseignant en Activité Physique Adaptée-Santé, sur des parcours audioguidés à la découverte du patrimoine local.



Public cible
Personnes de plus de 60 ans,
autonomes



Participation des usagers
Gratuit



Margot DE MANHEULLE



mdemanheulle@citygem.app



06 27 91 40 64

www.citygem.app

➤ Ateliers d'activités physiques adaptées, ateliers équilibre et ateliers mémoire en mouvement

CODEP EPGV 78

Via son réseau d'associations locales le CODEP 78 propose aux structures de proximité d'accueillir l'un des ateliers suivant :

- **Ateliers équilibre et mémoire** : 12 séances d'1 heure et 12 séances de 20 minutes sur chaise, en autonomie
- **Ateliers "Gym Cancer" et "Gym Bien être"** (label sport santé dans le cadre de Prescri'Form) : 1 à 2 séances par semaine (pour les personnes aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques)



Public cible

Personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques



Participation de la structure accueillant le Mobil'Sport et des bénéficiaires

Se renseigner auprès de l'association locale



yvelines@comite-epgv.fr



01 30 51 91 79

www.yvelines1.codep-epgv-78



➤ Séances « Bien-Être Senior » proposés par le Mobil'Sport

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU SPORT EN MILIEU RURAL DES YVELINES



Le **Mobil'Sport** est un camion itinérant auquel différentes structures, telles que les collectivités, peuvent faire appel pour mener une action sportive. Ce dispositif est dédié aux communes de moins de 3 000 habitants, situées sur les territoires de Terres d'Yvelines et de Seine Aval.

Le Mobil'Sport intervient ponctuellement ou régulièrement sur l'année. Il propose des séances « Bien-Être Senior ».



Public cible

Tout public dont les personnes de plus
de 60 ans autonomes ou en perte de
mobilité vivant en milieu rural



Participation pour la structure et les usagers

Se renseigner auprès
de l'association



Samy WOLFF



yvelines@sportrural.fr



06 85 61 23 81

www.cdsmr78.fr

➤ Programmes Passerelle (Activité Physique Adaptée) Dispositif Prescri'forme



COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE SPORTIF YVELINES

Le CDOS mène plusieurs actions en lien avec le dispositif Prescri'Forme :

- **Actions de sensibilisation** aux bienfaits de l'activité physique adaptée
- **Informations auprès des praticiens** de santé sur le dispositif Prescri'Forme
- **Formation des éducateurs sportifs** au Sport Santé et Sport sur ordonnance
- **Animation de programmes passerelles** sous forme d'Activité Physique Adaptée sur l'année (1h à 1h30 hebdomadaire).

Ces programmes sont menés en partenariat structure locales, particulièrement en milieu rural ou en Quartier Politique de la Ville.



Public cible

Personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques



Participation des usagers

60 euros/an



Aurore THOURET



sportsante.yvelines@franceolympique.com



01 39 07 78 67

www.cdos78.fr

➤ RandoSanté® et Marche nordique adaptée

COMITÉ DÉPARTEMENTAL RANDONNÉE PÉDESTRE

Via son réseau d'association locales le CDRP 78 propose des **RandoSanté®** ou **marche nordique adaptée**.

Le CDRP sensibilise à ces activités en organisant des sorties et rencontres entre les différents clubs des Yvelines et en proposant des séances de découvertes.



Public cible

Personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques



Participation des usagers

Se renseigner auprès de l'association locale



Aline RIVET



yvelines.randosante@ffrandonnee.fr



01 30 51 94 65

www.randonnee78.fr



➤ Offre Mobile Cyclisme Santé des Yvelines

FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLISME

La FFC propose un partenariat à 10 établissements, EHPAD et Résidence autonomie, qui consiste à une :

- **Mise à disposition de 5 vélos d'appartement** en début de cycle
- Cycle de **3 mois pour les EHPAD** et **6 mois pour les résidences autonomie**
- **2 séances d'1h** par semaine et par groupe
- **Une évaluation de la condition physique** des résidents sera réalisée tout au long du programme avec différents tests.



Public cible
Résidents des EHPAD
et des résidences autonomie
dans lesquels se déploie l'action



Participation des usagers
Gratuit



Thierry BEDOS



t.bedos@ffc.fr

www.ffc.fr



➤ Parcours bien-être & Prévention de la chute

SAPARMAN

Programme complet de prévention des chutes élaboré par des professionnels de santé en s'inspirant d'exercice adapté de judo, taïso, self défense et apprentissage de la chute, afin de diminuer le risque de chutes et sensibiliser à l'importance d'une activité physique adaptée et bonne hygiène de vie.

Le programme comprend **25 séances** :

- **Bilan Physique initial** (1 séance)
- **Séances de Taïso** – Prévention des chutes (8 séances)
- **Conférence nutrition** (1 séance)
- **Séances de Taïso** – Prévention des chutes (8 séances)
- **Conférence activité physique** et adaptations du logement (1 séance)
- **Séances de Taïso** – Prévention des chutes (5 séances)
- **Bilan Physique final** (1 séance)



Public cible
Personnes de plus de 60 ans,
autonomes



Participation des usagers
Gratuit



Carole Perray



carole@saparman.com



07 72 07 82 77

www.saparman.com

➤ À mon rythme

UFOLEP

L'UFOLEP propose différents types de partenariat aux structures locales :

- **Séances d'activité physique adaptée** de façon régulière, à raison d'1h/semaine.
- **Marche nordique adaptée**, mensuelle, elle a lieu sur différentes communes des Yvelines.
- **APACK santé bien être** qui comprend : 1 conférence et des échanges sur la prévention des chutes, 1 évaluation sur la condition physique des participants et 4 séances d'activité physique adaptée

Les adhérents à l'association peuvent bénéficier d'activités en visioconférences.



Public cible

Personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques



Participation des usagers

**Adhésion à l'association
25 euros/an**



contact@ufolep78.org

01 30 54 71 53

www.ufolep78.org

➤ Les Insatiables

GRUPE SOS TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET TERRITOIRES



Ce projet vise à sensibiliser les personnes de plus de 60 ans aux enjeux du «**Bien manger pour bien vieillir**».

Il se décline en actions locales construites avec les partenaires locaux. Les actions peuvent être ponctuelles ou prendre la forme de cycles de 3 à 5 séances.

Les thématiques abordées incluent l'équilibre alimentaire, la prévention de la dénutrition et la convivialité autour de l'alimentation.



Public cible
Personnes âgées
vivant à domicile



Participation des usagers
Gratuit



Marine ALEXANDRE



marine.alexandre@groupe-sos.org



06 07 54 12 38

www.lesinsatiables.org

➤ Check up santé MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF



L'action est mise en place uniquement en partenariat avec un centre de santé.

Trois journées de dépistage et de sensibilisation invitant les seniors à suivre un parcours santé articulé autour de cinq thématiques :

- Atelier «**nutrition**» : échanges collectifs sur l'équilibre alimentaire et sur l'activité physique
- Atelier «**MCV**» – entretien individuel
- Atelier «**dépistages et échanges sur la santé bucco-dentaire**» – entretien individuel
- Atelier «**dépistage visuel**» – entretien individuel
- Atelier «**dépistage auditif**» – entretien individuel

Dans l'idéal, chaque participant devra réaliser l'ensemble des consultations.



Public cible
Seniors de 60 ans et plus,
vivant à domicile



Participation des usagers
Gratuit

Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

➤ Check up santé en résidence sociale

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

L'action est mise en place uniquement en résidence sociale.

Deux journées de check-up santé sont organisées pour les résidents de plus de 55 ans vivant au sein de la résidence sociale.

Chaque parcours comprend :

- **6 consultations individuelles**
- **des stands**
- **des ateliers d'information adaptés au public.**

Les dépistages portent sur la vue, l'audition, l'alimentation, la santé bucco-dentaire, l'activité physique et les risques cardio-vasculaires.



Public cible
Seniors vivant
en résidence sociale



Participation des usagers
Gratuit



Clara JACQUEMINET



cjacqueminet@mutualite-idf.fr



07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

➤ Tout pour mon logement adapté

ADAPTIA

Cette action prévoit **2 axes** :

Axe collectif

- Conférence sur la promotion des aides techniques animés par un ergothérapeute et un représentant du partenaire local.

Axe individualisé :

- Visite d'un ergothérapeute pour l'évaluation globale des besoins
- Visite pour l'essai et l'installation du matériel
- Appel téléphonique 4 mois après afin de faire le bilan sur l'intervention

Prise en charge du matériel (si possible, le matériel est reconditionné)



Public cible
Personnes de plus de 60 ans



Participation des usagers
Gratuit



Gwendoline GOURLIN



gwendoline.gourlin@adaptia.fr



06 46 19 61 31

www.adaptia.fr

➤ Ergothèque 78

SENIORALIS MERCI JULIE

Ergothèque : il s'agit d'un dispositif permettant la **réalisation de diagnostics par des ergothérapeutes à domicile**, afin d'évaluer les besoins des personnes âgées en matière d'aides techniques.

En fonction des préconisations, l'ergothérapeute met à disposition, gratuitement, une ou plusieurs aides techniques issues de l'économie circulaire. La personne âgée est accompagnée dans la prise en main de ces aides techniques.



Attention : L'ergothèque ne peut pas être sollicitée directement par la personne elle-même, ni par tout type de professionnels, mais uniquement par un professionnel appartenant à l'une des structures suivantes : PAT, DAC, SAAD, ou certains professionnels de l'Agence AutonomY.

www.merci-julie.fr

➤ Activités physiques adaptées, Nutrition et Ergothérapie

AS MOUVEMENT

Cette action propose **10 séances** et couvre **3 axes complémentaires** :

- L'activité physique adaptée pour améliorer l'équilibre, la mobilité et la souplesse
- La nutrition pour sensibiliser aux besoins alimentaires spécifiques et prévenir la dénutrition
- L'ergothérapie pour adopter de bonnes postures et aménager le logement

Chaque séance inclut des exercices et conseils pratiques, avec des interventions de professionnels spécialisés.



Public cible

**Personnes de plus de 60 ans
vivant à domicile**



Participation des usagers

Gratuit

Victor CARRIÈRE

victor.carriere@asmouvement.fr

06 76 80 87 88

www.asmouvement.fr

➤ **Haltère et Fourchette : Savourez la vie, l'activité physique est la recette du bonheur**

ÉTÉ INDIEN

Il s'agit d'un **programme combinant activité physique adaptée et conseils nutritionnels** pour les seniors. Il propose un accompagnement sur six mois avec des séances collectives, des bilans individuels et des outils numériques pour encourager la pratique à domicile.

Il est composé de :

- **1 réunion d'information** par groupe, pour présenter le programme
- **24 séances collectives d'activité physique adaptée** : en présentiel, 1 heure chacune, pendant 6 mois (dont bilans au début et à la fin)
- **12 séances collectives de nutrition** : en présentiel, 1 heure chacune, pendant 6 mois (dont 2 tests au début et à la fin)



Public cible
Personnes de + de 60 ans,
autonomes



Participation des usagers
Gratuit

Valentine ROGER

valentine@ete-indien-editions.fr

07 57 81 58 80

www.ete-indien-editions.fr

➤ Le parcours prévention

PRÉVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE (PRIF)



Le PRIF déploie son Parcours de prévention à destination des seniors dans le but de **promouvoir les comportements favorables à la préservation de la santé à tout âge.**

NOTRE MARQUE D'EXPERTISE



Juliette MERY

juliette.mery@prif.fr

01 84 23 12 65

www.prif.fr



LES OFFRES LOCALES

Dans cette partie, les offres portées par un acteur local sont classées par territoire :

[TOUT LE DÉPARTEMENT](#)

[BOUCLES DE SEINE](#)

[GRAND VERSAILLES](#)

[SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES](#)

[SEINE AVAL](#)

[TERRES D'YVELINES](#)



LES OFFRES LOCALES

TOUT LE DÉPARTEMENT

[LIEN SOCIAL](#)

[SOUTIEN AUX AIDANTS](#)

➤ Démarche d'engagement d'aller vers un public senior

CENTRE DE VIE SOCIALE

Les Centres de Vie Sociale soutenus par l'Assurance Retraite Ile-de-France et la CFPPA s'engagent à développer :

- La fonction d'accueil global des seniors et l'ingénierie du développement du projet sénior
- La mise en place d'ateliers « clefs en main » sur les thématiques de la prévention de la perte d'autonomie et le maintien du lien social
- La mise en place d'ateliers co-construits avec les publics seniors favorisant l'engagement citoyen des retraités
- Le déploiement d'actions innovantes



LES CENTRES SOCIAUX ENGAGÉS DANS LA DÉMARCHE

Rapprochez-vous du CVS ci-dessous

Sur St-Quentin-en-Yvelines :

- Espaces Jacques-Miquel et Rosa-Parks à La Verrière
- Centre socio-culturel Michel Luxereau à Trappes
- Centre social Albert Schweitzer sur Magny-les-Hameaux
- Centre social Alfred de Vigny de Voisins-le-Bretonneux
- Maison des familles Flora Tristan à Plaisir

Sur Grand Versailles :

- Espace André Joly à La-Celle-Saint-Cloud

Sur Terres d'Yvelines :

- L'Usine à Chapeau à Rambouillet

Sur Boucle de Seine :

- Centre socio-culturel La Soucoupe à Saint-Germain-en-Laye

Sur Seine Aval :

- Centre de vie sociale Augustin Serre à Mantes-la-Ville
- Centre de vie sociale de Gassicourt à Mantes-la-Jolie
- Maison pour Tous d'Augergenville
- Centre socio-culturel Mosaïque à Equevilly
- Centre social Espoir à Chanteloup-les-Vignes

➤ Démarche d'engagement d'aller vers un public senior

RÉSIDENCE SOCIALE

L'Assurance retraite Île-de-France et la CFPPA financent un programme de prévention global, spécifiquement conçu pour répondre aux besoins des résidents de plus de 55 ans vivant en Foyers de Travailleurs Migrants et en Résidences Sociales.

Ce dispositif s'inscrit dans un partenariat de longue date avec les gestionnaires ADEF HABITAT, COALLIA et ADOMA.

Le programme, **prévu sur une durée de 3 à 4 ans** et structuré en plusieurs phases, poursuit quatre grands objectifs :

- **Prévenir la perte d'autonomie ;**
- **Rompre l'isolement social ;**
- **Favoriser le maintien à domicile ;**
- **Améliorer le cadre de vie des résidents.**



LES CENTRES SOCIAUX ENGAGÉS DANS LA DÉMARCHE

Rapprochez-vous du CVS ci-dessous

Sur Boucle de Seine :

- Les Lavandières sur Saint-Germain-en-Laye

Sur Saint-Quentin-en-Yvelines :

- Les Prés sur Elancourt
- Les Alizés sur Trappes

Sur Seine Aval :

- Les Closeaux sur Mantes-la-Jolie
- Braunstein sur Mantes-la-Jolie + Buchelay sur Mantes-la-Jolie
- Paul Raoult sur Mantes-la-Jolie

➤ Actions collectives de prévention et lutte contre l'isolement

PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Les Petits Frères des Pauvres des 11 équipes des Yvelines interviennent dans 46 villes du département.

Les bénévoles proposent des visites de convivialités à domicile. Ils organisent des actions de prévention, en collectifs, non seulement pour rompre la solitude mais aussi pour améliorer la santé mentale et physique des personnes âgées.

De nombreux ateliers sont organisés autour **des jeux, des loisirs créatifs, de peinture, de bricolage. Nouveauté : ateliers autour de l'univers animal, la zoothérapie.**



Public cible
Personnes isolées
de plus de 50 ans



Participation des usagers
Gratuit



Nord Ouest

Élodie COUVRAT

elodie.couvrat@petitsfreresdespauvres.fr

Nord Est

Gabrielle CHARDONNET

gabrielle.chardonnet@petitsfreresdespauvres.fr

Centre

Anne Claude LATOURNALD

anneclaude.latournald@petitsfreresdespauvres.fr

Sud

Valérie DUTERQUE

valerie.duterque@petitsfreresdespauvres.fr

01 49 29 42 50

➤ Ensemble avec nos aînés : un réseau de solidarité et d'inclusion

LE SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS

Le Secours populaire des Yvelines lutte contre l'isolement social des seniors en développant un réseau de solidarité incluant **aide alimentaire, sorties culturelles et séjours.**

Face à une précarisation croissante, l'association renforce les liens sociaux et l'inclusion des aînés, notamment en zones rurales.

L'objectif est de favoriser le bien-être des seniors par des actions intergénérationnelles et un accompagnement adapté à leurs besoins.



Public cible

Toutes personnes isolées



Participation des usagers

Gratuit



Eugénie BERTAUD



eugenie.bertaud@spf78.org



06 73 80 89 30

www.secourspopulaire.fr/78

➤ Moments de convivialité avec YES+ AGENCE AUTONOMY

Dispositif de lutte contre l'isolement : des jeunes volontaires en service civique, de 18 à 25 ans, assurent la mission d'agent de convivialité.

Ces visites ont lieu au domicile des séniors ou au sein des structures où ils vivent (Ehpad, Résidence autonomie...). Elles sont l'occasion **d'échanges intergénérationnels, de jeux de société, de promenades...**

Les agents de convivialité sont sensibilisés au repérage de la fragilité des personnes âgées, à la bientraitance, à l'adaptation du logement. Ils sont également formés à l'utilisation de la plateforme InnoDom et peuvent accompagner les personnes isolées à leur participation à l'animation proposée.



Public cible
Personnes âgées
de plus de 60 ans



Participation des usagers
Gratuit



Aurélie Brûlé



yesplus@yvelines.fr



0 801 801 100

www.yesplus.oyesplus.fr

➤ **Projet intergénérationnel au service de l'inclusion numérique par le jeu**

MARIANNE SOLIDARITÉS

Sur plusieurs des Maisons Mariannes, Marianne Solidarité propose :

- **6 séances collectives hebdomadaire** de 2h via une tablette louée pendant toute la durée de la formation . Les animateurs des résidences pourront accompagner ponctuellement les résidents.
- **L'organisation de jeux intergénérationnels** : stimuler les fonctionnalités cognitives, travailler la mémoire au travers de moments ludiques à partir de l'application GENA



Public cible

**Résidents des maisons
Marianne et seniors
vivant en proximité**



**Participation usagers
Gratuit**



Commune d'intervention

**Au sein de tout ou partie
des Maisons Mariannes
situées à Follainville-
Dennemont, Gargenville,
Mantes-la-Jolie, Maule,
Morainvilliers, Vaux-
sur-Seine et
Crespières**



Delphine LEFAURE



delphine.lefaure@marianne-solidarites.fr



07 50 69 70 52

www.maisonsmarianne.fr/lassociation/

➤ Centraider®

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Centraider® a pour objectif d'aider les proches aidants à se reconnaître aidants et de les accompagner au mieux en améliorant la lisibilité et la diffusion de l'offre existante.

Pour cela, il développe, dans chacun des départements franciliens :

- le site centraider.fr qui donne accès à de **nombreuses informations nationales et locales**
- **des mallettes** : conçues avec les acteurs du territoire, elles contiennent des outils utiles aux professionnels et aux proches aidants
- **l'organisation d'évènements** (de juin à octobre 2025 sur les Yvelines), afin d'informer les proches aidants et les professionnels, de faire connaître le site internet et de mettre à disposition les mallettes



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Gratuit

www.centraider.fr

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE BOUCLES DE SEINE

[LIEN SOCIAL](#)

[INCLUSION NUMÉRIQUE](#)

[SPORT SANTÉ](#)

[AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT](#)

[MUTLI-THÉMATIQUES](#)

Favoriser le lien social des seniors

CCAS MONTESSEON

Le CCAS propose une programmation à destination des séniors de la ville :

- **12 ateliers récurrents** sur l'année : ateliers mémoires, numériques, activités manuelles, couture, jeux de société intergénérationnels, 2 ateliers du PRIF par an et 4 sessions de formation aux premiers secours (la Croix Rouge)
- **6 animations** « festives »
- **Plusieurs actions** durant la Semaine Bleue
- **9 sorties** (spectacles, repas)



Public cible
Personnes de plus
de 60 ans



Participation usagers
Ateliers : gratuit ou à
faible coût (2,50€)
Sorties : payantes et
variable en fonction
des ressources des
participants



Commune d'intervention
Montesson



Sylvie QUENEHEN



sylvie.quenehen@montesson.fr



01 30 94 99 00

Favoriser le lien social des seniors pour rester en forme

GÉNÉRATION SENIORS VILLE DE SARTROUVILLE

L'équipe met en place une programmation d'ateliers et d'animations collectives. Les actions proposées sont diversifiées : **ateliers collectifs sportifs, créatifs, culturels, culinaires, d'information et sorties.**

Au fil des années développement des projets participatifs :

- « Café des projets »
- « Club des bénévoles seniors »
- « Sortir entre seniors »
- « Partir entre seniors »

Les seniors organisent en autonomie les actions, le service apporte un soutien logistique et organisationnel.



generationseniors@ville-sartrouville.fr

01 30 86 86 20



Public cible
Seniors, plus particulièrement les jeunes seniors



Participation usagers
Certaines activités sont gratuites, certaines payantes :
3,50€/atelier et 5,50€/sortie



Commune d'intervention
Sartrouville

www.sartrouville.fr/bouger-et-sortir/famille/activites-seniors/

➤ Seniors Connect

ASSOCIATION AGIR POUR GRANDIR EN SYNERGIE

L'association propose des actions complémentaires :

- **1 Caf'Num par trimestre** : temps conviviaux pour sensibiliser au numérique, lever les freins et permettre une meilleure implication dans les ateliers
- **2 ateliers de 2h / semaine** (dont des ateliers adaptés pour non francophone et des ateliers thématiques/besoins des séniors)
- **Des accompagnements individuels** pour les personnes ne pouvant quitter leur domicile (2h pour 20 personnes âgées)



Public cible

**Personnes âgées
éloignées du numérique**



Participation des usagers

**Adhésion de 25€ par an
(non obligatoire)**



Commune d'intervention

Sartrouville



Gadacha AHLEM



agadacha@ags-asso.fr



07 77 95 24 10

www.ags-asso.fr

➤ Parcours complet sécurisé pour à la pratique d'activité physique adaptée



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE POISSY SAINT GERMAIN

Ce parcours comprend une prise en charge médicale :

- **Examen clinique complet et évaluation par un enseignant en APA**
- Programme Passerelle animé par des enseignants en APA : **environ 12 séances** (minimum 1 séances d'1h/ semaine)
- Pour les patients souffrant de dénutrition ou obésité morbide : **proposition d'un suivi diététique et/ou d'entretiens avec un psychologue**
- Orientation vers un clubs adapté ou programme passerelle intermédiaire, accompagnement physique dans les clubs susceptibles d'accueillir
- Rendez-vous de suivis réguliers à 3, 6, 12 mois, 2 ans



Public cible

Personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques



**Participation usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Saint-Germain-en-Laye**



msspoissysaintgermain@gmail.com



01 39 27 53 70

www.ghtyvelinesnord.fr

➤ Voyage vers un logement accessible et adapté. Vieillir chez soi, c'est possible !

CCAS DE SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

Le projet est composé de plusieurs étapes :

- **1 conférence** sur le thème du logement
- **Ouverture de 2 "oasis"**, lieux pour accueillir, informer, sensibiliser les seniors
- **1 Parours de 6 mois** : "mieux vivre à domicile" comprenant plusieurs ateliers ou escales (1 atelier sur la prévention des chute, un sur l'utilisation de la téléalarme, sur la décoration de son logement, un sur le désencombrement/la sécurisation)



Public cible

Personnes de + 60 ans autonomie ou en perte d'autonomie, notamment ceux qui vivent en logement social



**Participation usagers
Gratuit**



Commune d'intervention

**Saint-Germain-en-Laye
au sein des bureaux administratifs de la Mairie et du quartier du Bel Air**



Emeline JOLAIN



emeline.jolain@saintgermainenlaye.fr



01 30 87 22 20

➤ Bien vieillir : Prévention de la perte d'autonomie chez la personne âgée fragile vivant à domicile

CAP AUTONOMIE - CCAS DE SARTROUVILLE

Cette action est proposée au sein du Centre Municipal de Santé de Sartrouville.

À la suite d'une évaluation gériatrique pluridisciplinaire en début de programme les personnes âgées repérées comme fragiles sont orientées vers 1 ou plusieurs ateliers :

- Ateliers Pilates
- Ateliers marche
- Ateliers gym douce
- Ateliers aquagym
- Ateliers de stimulation cognitive
- Ateliers de socio esthétique



Public cible

**Seniors de + 60 ans,
habitants de Sartrouville,
vivant à domicile ou en
résidence autonomie**



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Sartrouville**



Nicolas MILLS



millsn@ville-sartrouville.fr



01 30 86 39 36

www.sartrouville.fr

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE GRAND VERSAILLES

[LIEN SOCIAL](#)

[INCLUSION NUMÉRIQUE](#)

[SPORT SANTÉ](#)

[MUTLI-THÉMATIQUES](#)

Animation d'ateliers pédagogiques et thérapeutiques en lien avec la création de zones potagères

RÉSIDENCE ARPAVIE JULETTE VICTOR

- **24 ateliers** sont prévus sur l'année, animés en binôme par un salarié des Carottes Sauvages et un professionnel de l'EHPAD.
- **1 atelier/trimestre** sera proposé en format intergénérationnel en mobilisant le CCAS et l'espace jeunes de la commune, les jeunes de l'IME et les jeunes en bénévolat de l'école HEC.
- **1 atelier/trimestre** sera proposé aux familles et aux salariés de l'EHPAD.



Public cible
Résidents de l'EHPAD



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Jouy-en-Josas

www.arpavie.fr



Favoriser les échanges et le lien social

VILLE DE VELIZY-VILLACOUBLAY

La ville propose :

- **Des ateliers réguliers, d'octobre à juin :** séances hebdomadaires sur différents thèmes (l'italien, le crochet, la généalogie, cosmétique, dessin...) et proposition d'ateliers du PRIF.
- **L'animation de l'espace senior dont le programme est bimestriel,** il s'agit d'action d'animations ou de prévention, notamment via Happy Visio et InnoDom. 2 ½ journées/semaine, l'espace seniors est accessible aux seniors souhaitant se retrouver entre eux autour d'une activité ou pour être ensemble.



Public cible
Personnes âgées vivant à leur domicile ou en résidence autonomie



Participation usagers
Adhésion aux ateliers payant (22€ à 44€) - Accès à l'espace seniors gratuit



Commune d'intervention
Vélizy-Villacoublay



Claudine ARNAULT



ccas@velizy-villacoublay.fr



01 34 58 50 22

www.velizy-villacoublay.fr

Atelier Jeune Senior

VILLE DE SAINT-CYR-L'ÉCOLE

Les séances mensuelles, d'une **durée d'1h30** sont décomposées en deux temps forts :

- La première partie permet "de découvrir et booster son cerveau" pour entretenir sa mémoire et ses facultés cognitives.
- La deuxième partie "tendances actuelles" permet de débattre sur la place et le rôle des grands parents sur la parentalité et leur place au sein de la cellule familiale.



Public cible
Jeunes seniors



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Saint-Cyr-L'école



vie-associative@saintcyr78.fr

01 30 14 82 46

www.saintcyr78.fr

Ateliers bien-être - Convivialité et lien social

VILLE DE VIROFLAY

Via un partenariat avec la ville de Chaville, la ville propose différents types d'ateliers :

- **Atelier « Bien-être »** : 6 séances de 2h
- **Atelier « Qi Gong et équilibre »** : 6 séances de 2h
- **Atelier « les bienfaits de la cohérence cardiaque »** : 6 séances de 2h



Public cible
Seniors de la ville
de + de 60 ans



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Viroflay



pole.seniors@ville-chaville.fr

01 41 15 96 24

www.ville-chaville.fr



➤ La petite école du numérique

VILLE DE SAINT-CYR-L'ÉCOLE

Ateliers numériques composés de 4 à 5 seniors maximum. Le contenu sera élaboré en fonction des besoins du public accueilli.

Au delà des sessions de formations, des rendez-vous individuels libres sont prévus.

- Lundi et jeudi de 14h à 17h
- Mardi et mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h



pena.saintcyr@gmail.com



01 30 14 82 78



Public cible

**Personnes âgées
quelque soit son lieu de
vie**



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Saint-Cyr l'École**

www.saintcyr78.fr/la-petite-ecole-du-numerique-2/

➤ Prévention de la perte d'autonomie par l'activité physique adaptée

CAMI SPORT ET CANCER

La CAMI Sport et Cancer propose à des seniors yvelinois touchés par le cancer, des **séances d'activité physique thérapeutique en petit collectif** (8 patients maximum), soit à l'hôpital Mignot soit en ville à Versailles dans le cadre d'un partenariat avec la Ligue contre le cancer.

Ces séances sont encadrées par des temps de bilans individuels tous les 3 mois permettant d'ajuster l'accompagnement.

Un praticien en thérapie sportive salarié et formé encadre l'ensemble de ces temps et coordonne la logique de parcours de la personne sur le territoire en lien avec le tissu (associatif, sportif, médical, social...) local.



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile ou hospitalisées



**Participation usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Versailles**



cami.idf@sportetcancer.com



07 78 25 64 97

www.sportetcancer.com/nos-seances



➤ Ateliers sportifs seniors

VILLE DE VÉLIZY -VILLACOUBLAY

Mise en place de **11 créneaux de sport adapté** dédié aux seniors :

- Équilibre
- Gym très douce
- Gym douce dynamique
- Marche nordique
- Pilates
- Promenade en forêt
- Qi Gong
- Tennis de tables
- Yoga

Certains créneaux plébiscités sont dédoublés.



Public cible
Personnes âgées



Participation usagers
45€/an pour les personnes imposables et 22,50€/an pour les non imposables



Commune d'intervention
Vélizy Villacoublay



loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr



01 34 58 71 89

www.velizy-villacoublay.fr



➤ Maison Sport-Santé de la ville de Versailles

MAISON SPORT-SANTÉ DE VERSAILLES

Nombreuses actions :

- **Point d'accueil et d'orientation** avec la réalisation de bilans individuels
- **Séances d'Activité Physique Adaptée (APA) pour des personnes repérées comme isolées** par le CCAS ou atteint d'une pathologie
- **Séances d'APA pour les résidents et non résidents** de 3 EHPAD (Les Aulnettes, Richaud, Lépine)
- **Séances d'APA musculation** à Montbauron
- Séances d'aide de reprise de la marche en lien avec La Porte Verte pour les personnes ayant eu une prothèse de hanche ou de genou
- **Programme d'Education Thérapeutique** du patient pour les personnes atteintes de maladies vasculaires périphériques
- Accompagnement nutritionnel et ateliers de sensibilisation sur la nutrition

D'autres projets peuvent être mis en place à la demande de partenaires



Public cible

**Seniors de + 60 ans,
habitants de Sartrouville,
vivant à domicile ou en
résidence autonomie**



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Sartrouville**



Thibault PEYREL

reseau.sportsante@versailles.fr

01 30 97 84 40

www.versailles.fr/1990/sports/maison-sport-sante-de-versailles-mssv.htm

➤ Solidarité Versailles Grand Âge - Lépine Versailles

PRÉVENTION LÉPINE

Les différents ateliers se dérouleront à plusieurs reprises sur l'année sous format de cycles sur les thèmes suivant :

- **Nutrition** : 5 séances
- **Sport santé** : 3 types d'ateliers, renforcement musculaire (cycle de 3 mois), marche adaptée (cycle de 4 ateliers), jeux de raquettes (cycle de 4 ateliers).
- **Ergothérapie** : ateliers prévention des chutes un groupe de parole post chute est prévu
- **Dépistages** : tests auditifs, la mesure de la glycémie capillaire, spirométrie, examen bucco-dentaire

Au delà de ces actions collectives, il est prévu que les professionnels puissent réaliser des visites à domicile



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile, habitat inclusif ou résidence autonomie



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Versailles**



Mandy DENOVAR



m.denovat@lepineversailles.fr



01 39 49 10 27

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE SAINT- QUENTIN-EN- YVELINES

[LIEN SOCIAL](#)

[SPORT SANTÉ](#)

[DÉPISTAGE](#)

[MUTLI-THÉMATIQUES](#)

➤ Favoriser le lien social et le bien-être des seniors d'Antin Résidences

ANTIN RÉSIDENCE SA HABITAT LOYER MODÉRÉ

L'action consiste à organiser des ateliers collectifs de cadre de vie, adaptés aux besoins des habitants et animés par l'association So'Créatives.

Ces **ateliers de 2h30** portent sur 3 thématiques :

- Décoration d'intérieur & créativité
- Petit bricolage & entretien du logement.
- Moments d'échange et d'actions intergénérationnelles

Les ateliers sont organisés **2 fois par mois** (1 par ville) et ont lieu dans le local commun résidentiel (LCR).

Encadrement par les membres de So'Créatives, avec l'appui d'acteurs locaux et de bénévoles, et animateurs du projet de vie partagée.



Public cible

Seniors locataires des 2 résidences ciblées par Antin-résidence



Participation usagers Gratuit



Commune d'intervention Voisins-le-Bretonneux



Josiane-Eva CHARON



josiane-eva.charon@antin-residences.fr



01 49 95 37 19

www.antin-residences.fr

➤ L'Espace Auriol, un outil de prévention de la perte d'autonomie et de lutte contre l'isolement

CCAS LES-CLAYES-SOUS-BOIS

L'équipe met en place une programmation d'ateliers et d'animations collectives au trimestre.

Les actions proposées sont diversifiées :

- **Actions de prévention, santé, bien-être, activités physiques adaptée**
- **Actions de convivialité pour rompre l'isolement, visite à domicile durant l'été**
- **Actions culturelles**
- **Évènements annuels**
- **Actions intergénérationnelles**
- **Actions d'inclusion numérique**

Une part importante des actions est élaborée par les participants et certains sont même bénévoles dans la gestions de ces activités.



Public cible

Personnes de plus de 60 ans vivant au domicile



Participation usagers
Adhésion à la structure.
60% des activités sont gratuites, d'autres payantes, en fonction du quotient familial



Commune d'intervention
Les Clayes-sous-Bois



Elodie PREVOST - Christophe RANNOU



espace.j.auriol@lesclayessousbois.fr



01 30 79 39 20

www.lesclayessousbois.fr

➤ **Conférences et ateliers sport santé**

SPORT SANTÉ BOUGER

Mise en place de plusieurs actions complémentaires :

- Ateliers sport santé sénior et marche
- Ateliers au sein du Centre Social de La Verrière
- Marches sportives
- Conférences ponctuelles et large sur plusieurs thématiques : sport santé, diététique et sommeil...

2 séances de tests d'activité physique et 12 bilans individuels complets seront prévus.



sportsantebouger@gmail.com



Public cible
Personnes âgées



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
La Verrière

➤ Maison Sport Santé UFOLEP

- Plusieurs Cycles d'Activités Physique Adaptée, d'une **durée de 12 semaines et comprenant 1 bilan individualisé**
- Sensibilisation "à vos marques, prêt, bouger" : tournée de sensibilisation prévue sur le département et particulièrement dans les "Quartiers Politique de la Ville"
- Interventions sous forme de conférences (sur le sport ou d'autres thèmes : le sommeil, l'alimentation...), en partenariat avec les acteurs locaux (ccas, bailleurs, associations...).
- Bilans par un enseignant en APA et orientation vers des clubs ou créneaux d'APA



Elise STEINMETZ



m2s@ufolep78.org



01 30 54 71 53



Public cible

**Personnes sédentaires,
aux capacités physiques
diminuées et/ou atteintes
de maladies chroniques**



**Participation usagers
Se renseigner auprès de
l'association**



Commune d'intervention

**Plaisir
Autres villes du
département en fonction
des partenariats**

www.ufolep78.org

➤ Journées de dépistage du risque de chute et l'identification des solutions d'aménagement du logement

HOMY

Ces journées comprennent :

- Des tests d'équilibre et d'aptitude physique individuels
- Un bilan est donné ainsi que des préconisations
- Une conférence grand public sur la thématique "la chute et l'avancée en âge"

À l'issue de ces journées, les personnes repérées à risque de chutes sont orientées vers **un cycle de 6 séances d'1h30** d'activité physique adaptée réalisées par AS Mouvement.

Des visites de l'appartement témoin du Mérantais sont organisées et bénéficieront à **une vingtaine de personnes.**



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

**Rambouillet
Montigny-Le Bretonneux
Élancourt**



Johanna MARQUES PEREIRA



johanna.marques-pereira
@bienvieillir-idf.org



07 57 00 71 10

www.bienvieillir-idf.org

➤ Sensibilisation des seniors dans les champs de la nutrition, du sport santé et de la prévention

CASQY

VIA L'INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Programme d'actions qui aborde plusieurs thématiques :

- **Nutrition** : ateliers d'information et de sensibilisation et d'éducation à la santé ainsi que des cycles d'ateliers
- **Sport-santé** : actions de sensibilisations, de promotion de la santé et de lutte contre la sédentarité et programmes passerelles (cycles d'activités physique de 4 séances, les marches découvertes et randonnées douces à vélo)
- **Sensibilisation et dépistage** : bilans de condition physique en début et fin de prise en charge
- **Pour les personnes dépistées en risques de chutes** : cycles d'activités physique adaptée et groupe de parole post chute
- **Campagne de communication** sur ces thèmes et **actions de sensibilisation** au cours d'une journée de dépistage du diabète



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile ou en établissement



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Communes de
l'Agglomération de
Saint-Quentin-en-Yvelines**

 Sophie ELLA-MEYÉ

 sophie.ella-meye@sqy.fr

 01 30 16 14 21

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE SEINE AVAL

LIEN SOCIAL

INCLUSION NUMÉRIQUE

SPORT SANTÉ

NUTRITION

MUTLI-THÉMATIQUES

➤ Favoriser le lien social et le bien-être des seniors d'Antin Résidences

ANTIN RÉSIDENCE SA HABITAT LOYER MODÉRÉ

L'action consiste à organiser des ateliers collectifs de cadre de vie, adaptés aux besoins des habitants et animés par l'association So'Créatives.

Ces **ateliers de 2h30** portent sur 3 thématiques :

- Décoration d'intérieur & créativité
- Petit bricolage & entretien du logement.
- Moments d'échange et d'actions intergénérationnelles

Les ateliers sont organisés **2 fois par mois** (1 par ville) et ont lieu dans le local commun résidentiel (LCR).

Encadrement par les membres de So'Créatives, avec l'appui d'acteurs locaux et de bénévoles, et animateurs du projet de vie partagée.



Public cible
Seniors locataires des 2 résidences ciblées par Antin-résidence



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Juziers



Josiane-Eva CHARON



josiane-eva.charon@antin-residences.fr



01 49 95 37 19

www.antin-residences.fr



➤ Mise en place de conférences pour lutter contre l'isolement

VILLE D'ORGEVAL

La ville propose **1 conférence par trimestre** en lien avec les risques de rupture du lien social.

Chacune des conférences a **une durée de 2h.**

Les 3 thèmes choisis sont :

- « Une transition vers la retraite parfois difficile »
- « Les aidants familiaux, un rôle essentiel mais éprouvant »
- « Faire face au deuil : un accompagnement nécessaire »

Ces 3 conférences seront animées par **Brain Up.**



Public cible
Personnes de plus
de 65 ans



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Orgeval



Sandrine LE RUYET



dag@mairie-orgeval.fr



01 39 22 35 22

www.ville-orgeval.fr



➤ Tiers lieu au sein de la Résidence médicalisée

FONDATION LEOPOLD BELLAN

Organisation d'évènements et d'activités au sein du Tiers lieu et mise à disposition à des partenaires dans le but de favoriser la mixité sociale.

Dans l'année il est prévu :

- 12 activités sportive/bien être
- 16 évènements artistiques avec 8 partenaires culturels,
- 16 échanges intergénérationnels

Le tiers lieu travaille avec 40 partenaires et souhaite augmenter ce nombre.

Toutes les activités proposées au sein du tiers lieu sont coordonnées et développées par son animatrice.



Public cible

Résidents de l'Ehpad et population vivant sur le quartier, la ville ou en proximité



Participation usagers

Gratuit ou payant en fonction de la structure proposant l'activité



Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie



Anne SULLIOT



tiers-lieu-mantes@fondationbellan.org



01 30 94 99 00



➤ Initiation à l'informatique et au numérique

ASSOCIATION SSAAD

L'association propose un atelier sociolinguistique et, en complément, un atelier numérique.

2 créneaux par semaine

L'atelier prévoit :

- l'aide à la compréhension de l'écrit,
- l'acquisition de compétences techniques,
- l'accès à la prise de rendez-vous, aux démarches administratives et aux modes de communication numérique.



Public cible

Personnes âgées



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie



Yamina GRAICHI

associationssaad@yahoo.fr

06 01 84 63 91

www.ssaad.fr

➤ Appropriation du numérique pour renforcer les liens intergénérationnels des seniors

CCAS CHANTELOUP LES VIGNES

Le CCAS propose aux seniors un "Parcours numériques séniors", **d'une durée de 3 mois comprenant 11 à 13 séances de 2h** (1 séance par semaine).

Le contenu du parcours comprend l'apprentissage des bases de l'utilisation d'un ordinateur et smartphone et la prise en main d'applications, sites internet utiles pour les ou leurs petits-enfants (ex. : ENT, Prof Express, WhatsApp, création d'albums photos)

Suite à ce parcours un relai peut être pris par les "vendredis coup de pouce numérique" proposé à toute la population.



Public cible
Personnes âgées



Participation des usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Chanteloup-les-Vignes



seniors@chanteloup-les-vignes.fr



01 39 74 20 16

www.chanteloup-les-vignes.fr

➤ Activités d'activités physique contribuant à la prévention des chutes

ARMADA VAL DE SEINE

Toutes les personnes orientées, par un professionnel médico-social et sur prescription médicale, bénéficient d'une évaluation de leur compétence physique avant l'inclusion dans un groupe, puis tous les 6 mois.

Plusieurs ateliers sont proposés :

- Ateliers équilibre
- Atelier relevé du sol et chute
- Atelier renforcement musculaire
- Atelier marche



Julie GOULIL



armadavaldeSeine@gmail.com



06 16 71 28 53



Public cible

Personnes ayant des troubles de l'équilibre, en risque de chute



**Participation usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Les Mureaux**

➤ La Maison Sport Santé du Grand Mantois

ASSOCIATION SPORTIVE MANTAISE

20 créneaux d'activités physiques adaptées (individuels ou collectifs). Les séances ont lieu tout au long de l'année scolaire. Durant l'été des créneaux de découverte d'activités physiques en lien avec les partenaires locaux labellisé prescrit forme sont organisés durant 5 semaines.

La Maison sport santé propose des actions de sensibilisation au sport via, sa participation aux Forums. Elle met en place des actions de dépistage du diabète sur les marchés (centre-ville et Val Fourré).



mssgrandmantois@gmail.com



01 34 77 23 34



Public cible
Personnes sédentaires,
aux capacités physiques
diminuées et/ou
atteintes de maladies
chroniques



Participation usagers
50€/an pour les
bénéficiaires suivis par
l'hôpital
De 150€ à 200€/an pour
les autres créneaux



Commune d'intervention
Mantes-la-Jolie

www.asmantaise.fr



➤ Différentes offres de Sport Santé

CLUB OMNISPORTS DE GARGENVILLE

Plusieurs activités physiques adaptées sont possibles :

- 1 séance de "Gym équilibre" par semaine
- 1 séance de "Sport santé gym équilibre"
- 1 créneau de marche adaptée par semaine
- 2 séances d'1h d'APA (training-appareils de musculation) par semaine

Ainsi que des actions de sensibilisation



David DAGUT



cogargenville@orange.fr



01 30 93 74 86



Public cible

Personnes de + 60 ans
pouvant être sédentaires,
aux capacités physiques
diminuées et/ou atteintes
de maladies chroniques



Participation usagers

Gym équilibre : 110€
Marche adaptée : 110€
Activité physique adaptée :
130€



Commune d'intervention

Gargenville

www.association-cog.fr

➤ Atelier Vélo

FONDATION LÉOPOLD BELLAN

Plusieurs **ateliers d'activité sportive adaptée** sont proposés grâce à **des vélos d'appartement**.

Différents groupes sont prévus en fonction du profil des personnes (groupe de 5 à 8 personnes).

Ces ateliers pourront bénéficier :

- aux résidents de l'Ehpad,
- aux usagers de l'accueil de jour,
- aux aidants/aidants accompagnés par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des aidants,
- aux personnes extérieures dans le cadre du tiers lieu (c.f autre action)



Public cible
Personnes âgées
autonomes ou en perte
d'autonomie selon les
groupes



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Mantes-la-Jolie



Eléonore SOUQUET



eleonore.souquet@fondationbellan.org



01 30 94 99 00

www.bellan.fr

➤ Prévention de la perte d'autonomie par l'activité physique adaptée

TRIEL SPORT SANTÉ

Plusieurs ateliers :

- Atelier de physique modéré
- Atelier d'équilibre-transfert
- Atelier gym douce



trielsportsante@gmail.com

07 78 25 64 97



Public cible

Seniors de plus de 60 ans en risque de chute, de perte d'autonomie, en isolement social, état de santé altéré



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Triel-sur-Seine et villes voisines en fonction des partenariats

[Site internet](#)

➤ Ateliers prévention des chutes

ASSOCIATION MAISON DE SANTÉ L'ÉTOILE

L'activité physique adaptée comprenant :

- **1 programme passerelle comprenant 3 séances d'1h** animées par un psychomotricien, 1 séance d'1h animée par un kinésithérapeute ou un orthothérapeute et des séances animées par enseignant en APA
- **1 bilan** est réalisé par la psychomotricienne et 1 par l'enseignant en APA prévu au début du programme puis en fin de programme
- **Séances d'APA** à l'année pour ceux qui ont suivi le programme passerelle et ne peuvent pas intégrer une activité physique proposées par les villes



Public cible

Personnes âgées de + de 60 ans, atteints d'une ALD, identifiées à risque de chute ou ayant déjà chutés



**Participation usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Poissy**



Virginie HALIMI



v.halimi@live.fr



01 30 74 00 07

www.mspletoile.fr



➤ Bien Manger, Bien Vieillir : Saveurs et santé pour un vieillissement en pleine forme

CCAS DE POISSY

Deux cycles comprenant 7 séances :

- 1 conférence de 2h
- 5 ateliers de 2h sur différentes thématiques (en fonction des besoins recueils pendant la conférence dont 1 atelier sur l'alimentation avec un petit budget)
- 1 atelier pratique de 3h

Un cycle sera mené sur le quartier de Beauregard et l'autre sur celui de St Exupéry, au sein des Centres sociaux.



Public cible

Seniors de + 60 ans, de préférence les 60 ans/79 ans vivant dans les quartiers cités



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Poissy**



Carla HIDOT



chidot@ville-poissy.fr



01 30 65 56 60

www.ville-poissy.fr

➤ Nutrition et Prévention des chutes pour Bien vieillir en bonne santé physique et mentale

AMALIADOM

4 types d'ateliers sont proposés à l'année :

- Les **ateliers nutrition** sont proposés 2 fois par mois avec, si besoin, proposition d'un suivi individuel
- Les **ateliers prévention** des chutes sont proposés 2 fois par mois
- Les **ateliers Brain Gym** sont proposés 2 fois par mois
- L'**accès à des RV coiffure** est proposé 2 fois par mois (partenariat avec un organisme de formation présent sur le Campus Cézanne)



Public cible

Personnes âgées, particulièrement les personnes isolées et ayant des revenus modestes, accompagnées par le SAAD ou orienter par un partenaire



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Mantes-la-Jolie au sein
du Campus Cezanne siuté
sur le Val Fouré**



Naziha ARAB



amaliadom@outlook.fr



06 64 97 57 66



LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE TERRES D'YVELINES

[LIEN SOCIAL](#)

[SPORT SANTÉ](#)

[DÉPISTAGE](#)

➤ Tiers lieu au sein de la Résidence médicalisée

FONDATION LEOPOLD BELLAN

Création et développement d'un Tiers lieu

via la mise à disposition de la serre, de la cafétéria, du salon, de la salle de sport et de la ferme à différents partenaires. Le but est de proposer des activités favorisant la mixité sociale.

Les actions peuvent prendre la forme d'ateliers, de rencontres, ou d'évènements.

Des temps intergénérationnels seront prévus avec des enfants (crèche, école, centre de loisirs) et les habitants.



Public cible

Résidents de l'Ehpad et population vivant sur la ville ou en proximité



Participation usagers

Gratuit ou payant en fonction de la structure proposant l'activité



Commune d'intervention

Septeuil



tiers-lieu-septueil@fondationbellan.org



01 30 94 99 00

www.bellan.fr

➤ Gym équilibre

CCAS DE SAINT-RÉMY-LES-CHEVREUSES

Cours de gymnastique adaptée **d'1h, 2 fois par semaine.**

Cette activité permet de favoriser le mouvement en toute sécurité, assurant aux seniors du renforcement musculaire, du bien-être et de la confiance en eux.



Public cible
Personnes âgées vivant à domicile ou hospitalisées



Participation usagers
En fonction du niveau d'imposition



Commune d'intervention
Saint-Rémy-lès-Chevreuses



social@ville-st-remy-chevreuse.fr

01 30 47 48 41

www.ville-st-remy-chevreuse.fr

➤ Améliorer sa santé et son Bien être grâce à la pratique d'activités physiques de proximité

L'ÉLAN SPORT POUR TOUS

Mise en place de **7 cours hebdomadaires** de sport adapté :

- 3 cours d'APA
- 1 cours de forme et équilibre séniors
- 1 cours de pilates seniors
- 1 cours de sport-santé
- 1 cours de nordique
- Yoga



Public cible
Personnes âgées de plus de 65 ans



Participation usagers
En fonction de l'activité, se renseigner auprès que l'association



Commune d'intervention
Le Perray-en-Yvelines



elan.leperray@gmail.com

<https://elansportpourtous.jimdofree.com/certification-presciforme/>

➤ Journées de dépistage du risque de chute et l'identification des solutions d'aménagement du logement

HOMY

Ces journées comprennent :

- Des tests d'équilibre et d'aptitude physique individuels
- Un bilan est donné ainsi que des préconisations
- Une conférence grand public sur la thématique "la chute et l'avancée en âge"

À l'issue de ces journées, les personnes repérées à risque de chutes sont orientées vers **un cycle de 6 séances d'1h30** d'activité physique adaptée réalisées par AS Mouvement.

Des visites de l'appartement témoin du Mérantais sont organisées et bénéficieront à **une vingtaine de personnes.**

Johanna MARQUES PEREIRA

johanna.marques-pereira
@bienvieillir-idf.org

07 57 00 71 10



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Rambouillet
Montigny-le Bretonneux
Élancourt**