



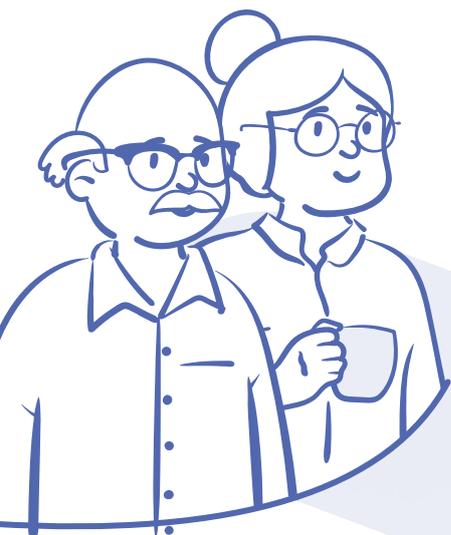
CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

HAUTS-DE-SEINE

2025-26

SOMMAIRE

➤ INTRODUCTION	3
➤ LES ACTIONS À DÉPLOYER	6
LIEN SOCIAL	7
INCLUSION NUMÉRIQUE	23
SPORT SANTÉ	27
NUTRITION	33
DÉPISTAGE	37
AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT	39
MULTI-THÉMATIQUES	41
➤ LES OFFRES LOCALES	40
TOUT LE DÉPARTEMENT	42
TERRITOIRE NORD	49
TERRITOIRE SUD	49



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 premières signes de dépendance. Elle est 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

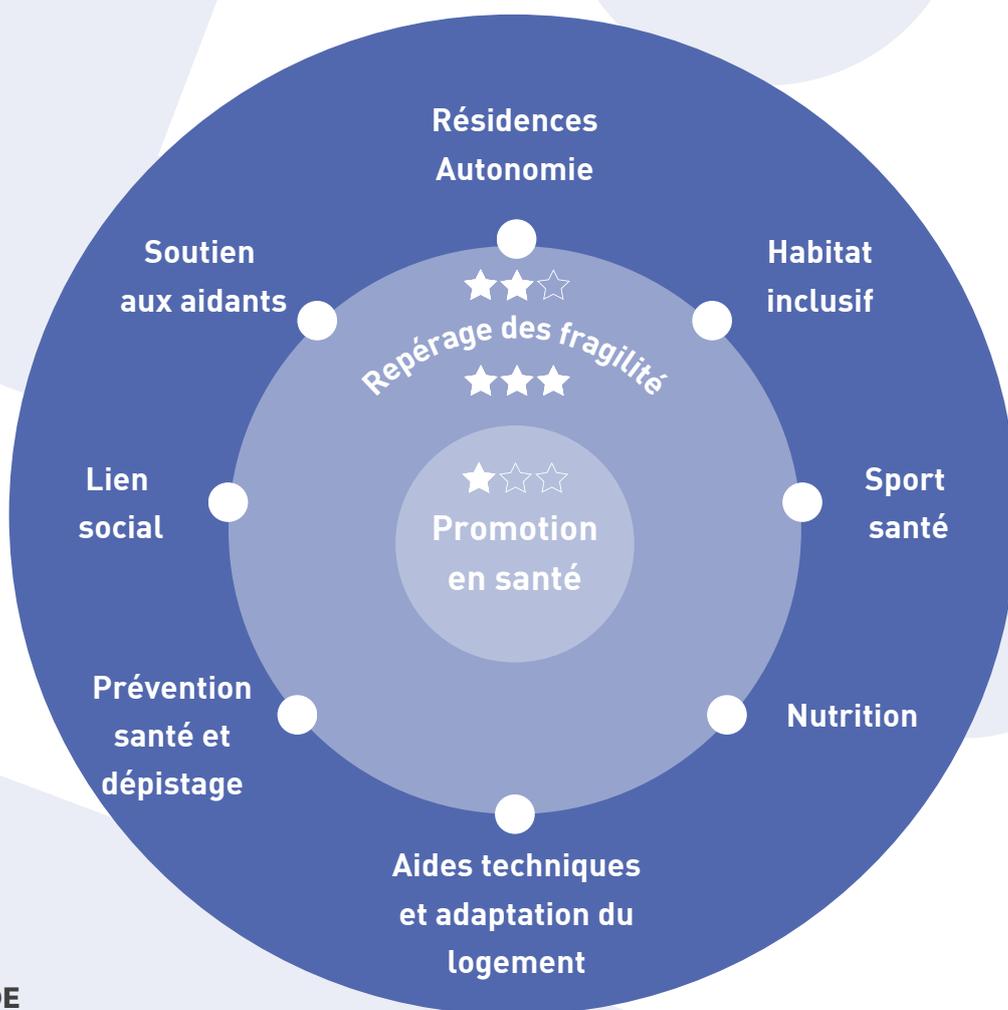


Programme coordonné mutualisé

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-des-financeurs92@agence-autonomy.fr

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



Hauts-de-Seine

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

SOUTIEN AUX AIDANTS

MUTLI-THÉMATIQUES

➤ 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

Senior de 60 ans et plus, personnes 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 d'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

➤ Tous ensemble, bougeons, dansons

ARTS ET BIEN-ETRE

Ce projet propose aux seniors de participer à un cycle d'ateliers autour des Jeux Olympiques et du bien-être. Il vise à favoriser la parole, la mémoire, le mouvement et la relaxation à travers des activités variées et adaptées.

Chaque cycle comprend :

- des **séances hebdomadaires** mêlant la relaxation, l'équilibre, la respiration et les mouvements libres.
- des **ateliers ludiques** stimulant les capacités cognitives à travers des jeux, des quiz, des mimes, des discussions et du chant accompagnés par des musiciens.

Plusieurs cycles seront déployés, avec entre 6 et 16 ateliers par ville, y compris une conférence. Les ateliers sont animés par des membres de l'association : un professeur d'éducation physique, une assistance sociale, une thérapeute, une chanteuse professionnelle et un médecin chercheur.



Public cible

PA autonome (GIR 5 et qui semble basculer en GIR 4)



Participation des usagers

Gratuit



Léa PRADIER



lea.pradier196@gmail.com



06 31 24 21 46 - 06 60 85 48 14

➤ 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

➤ Soutenir les aidants dans l'accompagnement de leur proche

ARTZ

"Soutenir les aidants dans l'accompagnement de leur proche" est un projet qui vise à rompre l'isolement des aidants, prévenir leur épuisement et encourager la création d'un collectif de pairs-aidants.

Il repose sur l'utilisation de l'outil ARTZ, proposant **des visites culturelles en ligne** pour les couples aidants/aidés. 3 **sessions de formation à distance** seront organisées pour 45 aidants, en partenariat avec des plateformes de répit et structures médico-sociales. Chaque formation dure 2 à 3 mois et comprend 8 demi-journées en distanciel.

L'outil ARTZ permet l'accès à **plus de 250 œuvres d'art commentées**, stimulant la mémoire et les échanges. Une séance découverte et des conférences-débats enrichissent le dispositif. Toutes les sessions seront enregistrées et accessibles en replay pour plus de flexibilité.



Public cible
Aidants et aidés



Participation des usagers
Non précisé



Cindy BAROTTE



cbarotte@assoartz.org



09 54 61 12 79

www.assoartz.org

➤ 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
Personnes âgées
et leurs aidants



Participation des usagers
Gratuit



Martial COURCIER



ciebaribal@gmail.com



06 10 40 57 89

➤ Croix-Rouge EnsembleS Hauts-de-Seine

CROIX-ROUGE HAUTS-DE-SEINE

Le programme Croix-Rouge EnsembleS, lutte contre l'isolement des personnes âgées dans les Hauts-de-Seine.

Il vise à identifier, accompagner et rompre l'isolement via **des appels hebdomadaires et des visites à domicile réalisées par des bénévoles.**

Une fois le lien social établi, les bénéficiaires sont invités à participer à des activités collectives en présentiel.

Ces ateliers incluent la mémoire, la culture, la lecture, le bien-être, le numérique, l'intergénérationnel et le partage de souvenirs. Des sensibilisations sur la nutrition et l'adaptation du logement sont également proposées.

L'accompagnement débute à distance, puis évolue vers des rencontres physiques régulières (1 à 2 fois par mois).



Public cible
Personnes âgées isolées,
de 60 ans et plus



Participation des usagers
Gratuit



Chloé MAURY



ensembles.dt92@croix-rouge.fr



06 10 40 57 89

www.hautsdeseine.websites.croix-rouge.fr/ensembles/

➤ Boostez votre mémoire

DELTA 7

Le projet se base sur de la **stimulation cognitive globale** pour travailler la cognition au sens large avec une stimulation de la mémoire, l'attention, l'orientation, la perception et les fonctions exécutives (jugement, flexibilité...).

Il amène également un état de détente et un recentrage sur soi-même par le biais de méthodes corporelles (automassage, cohérence cardiaque...) 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.

Chaque cycle se compose de 6 séances de 2 heures, à fréquence d'une séance par semaine, sur 6 semaines consécutives. Entre 10 et 12 participants par groupe sont attendus.



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



06 98 61 79 53 - 01 46 07 42 22

www.delta7.org

➤ Dispositif de cohabitation intergénérationnelle solidaire

ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS ÎLE DE FRANCE

Le projet favorise l'**habitat intergénérationnel en créant des binômes entre seniors et jeunes**, soit au domicile des personnes âgées, soit en structure collective. Il propose trois formules adaptées aux besoins des seniors : Présence, Entraide ou Convivialité.

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.

L'activité se déroule tout au long de l'année, avec une activité plus forte de mises en relation entre juin et octobre, correspondant à l'année universitaire.



Public cible
Seniors
et jeunes



Participation des usagers
Gratuit
(frais d'adhésion possible)



Estelle DE SAINT BON



e.desaintbon@ensemble2generations.fr



06 83 07 40 95 - 06 22 74 24 05

www.ensemble2generations.fr

➤ « Odilon ouvre ses portes à la culture »

FONDATION ODILON LANNELONGUE ACCUEIL DE JOUR VANVES

Ce programme vise à permettre aux seniors et à leurs aidants de partager une activité culturelle commune.

Il comprend l'organisation de **4 conférences et 2 concerts en présentiel**. Chaque événement est structuré autour de moments conviviaux, cognitifs et culturels.

Une préparation du goûter est proposée en cuisine thérapeutique avec les aidés, suivie d'un atelier mémoire. Les aidants sont ensuite accueillis pour un quiz en duo avec leur proche avant le début de l'événement.

Après la conférence ou le concert, un temps d'échange est prévu avec les intervenants. L'après-midi se clôture par un goûter partagé réunissant les aidants, les aidés et les intervenants.



Public cible
Aidants et aidés
(60 ans et +)



Participation des usagers
Gratuit



Emilie VEAUUVY



adjco@fondation-odilon-lannelongue.fr



01 46 42 31 52 - 01 46 42 29 87 - 01 46 42 30 09

www.fondation-odilon-lannelongue.fr

➤ Les actions de prévention et de lutte contre l'isolement

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Ce projet vise à rompre l'isolement des personnes âgées, lutter contre la solitude et recréer du lien social. Il a également pour objectif de prévenir la perte d'autonomie et de stimuler la mémoire à court et moyen terme.

L'action comprend des **après-midis festifs** autour de la musique, suivis de goûters conviviaux. Des ateliers variés sont proposés : jeux, loisirs créatifs, yoga, peinture.

Le programme inclut également **60 sorties culturelles** pour favoriser la mobilité et l'ouverture culturelle. L'ensemble des activités est réalisé exclusivement en présentiel.



Public cible
Seniors de 60 ans et plus



Participation des usagers
Gratuit



Lidgie KIMINO



lidgie.kiminou@petitsfreresdespauvres.fr



01 49 29 42 50 - 01 49 29 43 50

www.petitsfreresdespauvres.fr

➤ Application Radio Millésime MILLESIME SENIORS

Conception et déploiement de l'offre digitale Radio Millésime Hauts-de-Seine : radio 24h/24 sans publicité, réalisée pour et avec les seniors alto-séquanais.

- **Podcasts** de grande proximité ;
- **Informations départementales** ;
- **Émissions** qui donnent la parole aux seniors, aux élus et acteurs du monde association ;
- **Programmes et contenus digitaux participatifs** réalisés avec eux et pour eux ;
- **Utilisation des écrans des résidences** ou de l'application Radio Millésime.

En tant que commune, vous avez la possibilité de soutenir le déploiement de Radio Millésime sur votre territoire afin de bénéficier de créneaux dédiés au relais de vos actualités locales et à la valorisation de vos actions adressées aux seniors.



Public cible
Seniors de 60 ans et plus



Participation des usagers
Gratuit



Pascal GIGOT



pascal.gigot@radiomillesime.com



06 09 68 91 17

www.radiomillesime.com

➤ Bien dans mes pattes

MOVADOM

Ateliers de médiation animale répartis en plusieurs cycles et ateliers d'une heure hebdomadaire (groupe d'une dizaine de personnes).

Une attention particulière sera portée aux personnes isolées, ayant des troubles cognitifs et/ou vivant une situation personnelle de fragilité pour la composition du groupe. L'aidant peut participer.

Animation par une éducatrice canine et comportementaliste diplômée (Heavenly Dog Training) qui a déjà mis en place de la médiation animale en EHPAD dans le 95.

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 60 ans et plus
et aidants**



Participation des usagers

Gratuit



Gwendoline COTREZ



g.cotrez@movadom.com



06 29 02 61 89

www.movadom.fr

➤ En avant la musique

MOVADOM

Il s'agit d'un programme qui propose **un cycle de 5 ateliers musicaux**. Ces ateliers d'une heure, ont lieu chaque semaine :

- 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
Personnes de 60 ans et plus
et aidants



Participation des usagers
Gratuit



Gwendoline COTREZ



g.cotrez@movadom.com



06 29 02 61 89

www.movadom.fr



➤ Des activités culturelles qui mettent en lien

TALIVERA

Le programme vise à recréer du lien social et renforcer l'estime de soi des seniors à travers des activités culturelles régulières. Il encourage l'accès à la culture comme levier de bien-être et de prévention du vieillissement.

Le programme comprend:

- **50 actions réparties sur un an** dans le département. Il inclut 6 ateliers culturels collectifs pour démarrer chaque cycle d'accompagnement.
- **32 sorties en groupe** sont organisées autour de musées, expositions et balades guidées, animées par des guides spécialisés.
- **11 sorties culturelles** supplémentaires permettent aux seniors d'assister à des spectacles ou au théâtre, avec temps d'échange.



Public cible

Personnes de 60 ans et plus,
autonomes



Participation des usagers

Entre 5€ et 10€
(si le CCAS le demande)



Lucie LENGART



lucie.lenglart@talivera.fr



07 86 43 34 35

www.talivera.fr

➤ Voyages culturels à distance et en direct

TRAVEL ME

Ce programme propose des **visites culturelles virtuelles en direct** pour les résidents d'EHPAD afin de favoriser le bien vieillir. Il permet l'accès à la culture et au patrimoine français tout en prévenant la perte d'autonomie et l'isolement.

Les visites sont guidées par des professionnels formés au format interactif à distance, avec échanges en temps réel. Chaque **visite d'1h15** est diffusée sur grand écran au sein des établissements, 1 à 2 fois par mois pendant 8 mois.

Un **catalogue de plus de 100 visites** est disponible, enrichi régulièrement, avec choix des thèmes par les résidents. Chaque visite est accompagnée de deux quiz (avant et après) pour stimuler la mémoire et préparer/valoriser l'expérience.



Public cible
Personnes âgées en EHPAD



Participation des usagers
Aucune, mais pour les établissements entre 190 € et 700 € selon leurs possibilités financières.



Sandra GIACOMONI



sandra@travelme-paris.com



06 07 39 32 88

www.travelme-paris.com

➤ Petits bonheurs collectifs pour les seniors vivant avec le VIH en situation de mort sociale

LES PETITS BONHEURS

Le projet vise à améliorer la qualité de vie des seniors vivant avec le VIH, en ciblant les plus vulnérables et isolés. Il a pour objectif de favoriser leur resocialisation et de les inscrire dans un parcours de prévention durable.

Le programme comprend **24 sorties culturelles ou de loisirs** et **24 temps de convivialité**, à raison de 2 par mois. Un ou deux séjours estivaux sont également prévus pour renforcer les liens sociaux. **36 ateliers** variés sont proposés tout au long de l'année (chant, couture, sophrologie, jardinage, écriture, création manuelle). Deux grands déjeuners festifs sont organisés, à raison d'un par semestre, pour renforcer la cohésion du groupe.

Le projet combine accompagnement collectif et individuel, en présentiel.



Public cible
Seniors
vivant avec le VIH



Participation des usagers
Gratuit



Thibaut VIGNES



thibaut.vignes@lespetitsbonheurs.org



06 35 41 34 03

www.lespetitsbonheurs.org

➤ HappyVisio, les webconférences en faveur du bien-vieillir

ADAM VISIO

Ce programme vise à promouvoir le bien vieillir, renforcer les échanges entre seniors et experts, réduire la fracture numérique et créer du lien social.

Il propose **850 activités en ligne sur un an**, animées par des professionnels autour de thèmes variés : santé, bien-être, culture, nutrition, sport, etc.

Chaque jour, entre **4 et 6 conférences ou ateliers interactifs** sont diffusés en direct avec possibilité de replay et d'accès à des supports complémentaires. Un code d'accès spécifique est réservé aux seniors des Hauts-de-Seine. Une assistance technique gratuite par téléphone ou e-mail est disponible pour accompagner les participants.



Public cible

Séniors de 60 ans et plus, en particulier ceux isolés ou connectés.



Participation des usagers

Gratuit



Pauline RONZY



pauline@happyvisio.com



07 80 90 83 50 - 06 50 10 38 97

www.happyvisio.com

➤ 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

Séniors de 60 ans et plus à domicile



Participation des usagers

Gratuit



Audrey VARASSE



avarasse@delta7.org



06 98 61 79 53 - 01 46 07 42 22

www.delta7.org

➤ Formations au numérique, permanences et ateliers thématiques

DESTINATION MUTLIMÉDIA

L'objectif de ce programme est de former les personnes âgées aux outils numériques en complément des actions du PRIF.

Trois types d'ateliers sont proposés :

- **des permanences individuelles** : 30 à 45 minutes par personne, avec 4 à 6 participants par session.
- **des cycles de formation** pour les seniors avertis : 5 séances d'une heure trente (1h30min) sur des sujets comme: internet, les mails, les démarches administratives...
- **des ateliers conviviaux thématiques** : abordant des sujets concrets comme les impôts en ligne ou la communication par Skype.



Public cible

**Seniors de 60 ans et plus,
vivant à domicile**



Participation des usagers

Gratuit



Christophe BOITEAUX



c.boiteaux@destinationmultimedia.com



01 71 79 88 64

www.destination-multimedia.com

➤ Conviviali'thé numérique

KOCOYA THINKLAB

L'objectif de ce programme est d'aider les seniors à mieux maîtriser les outils numériques comme les smartphones et tablettes, tout en favorisant leur autonomie.

L'action repose sur **des séances interactives de 2 heures** animées par des formateurs spécialisés en inclusion numérique. Les thématiques sont adaptées aux besoins des participants : démarches en ligne, communication, gestion des fichiers, etc. Les ateliers sont organisés en petits groupes de 5 à 6 personnes pour faciliter l'échange et l'apprentissage collaboratif. La programmation prévoit **entre 50 et 70 séances réparties sur 10 mois**, à raison de 1 à 2 ateliers par semaine.



Public cible

**Séniors de 60 ans et plus autonomes,
ayant des bases numériques.**



Participation des usagers

Gratuit



Antoine NICOLAS



projet@kocoyathinklab.com



06 13 02 68 47 - 06 25 79 56 25

www.kocoyathinklab.com

➤ Programme motivationnel D-marche® À LA DÉCOUVERTE DE L'AGE LIBRE (ADAL)

Le **programme motivationnel D-marche** vise à encourager les personnes âgées à augmenter leur niveau d'activité physique quotidien, notamment par la marche, pour préserver leur santé, leur autonomie et leur qualité de vie. Il s'appuie sur le programme D-marche, structuré en quatre cycles de trois mois.

Chaque cycle comprend **trois ateliers collectifs** réunissant 8 à 15 participants. La première session de 2h30 sensibilise les participants aux bienfaits de l'activité physique et leur remet un podomètre connecté. Un accompagnement technique et motivationnel est ensuite assuré via le site D-marche.fr. Une troisième étape collective autour d'une activité marche est animée par une structure locale. Enfin, un bilan individuel et collectif est organisé à la fin de chaque cycle pour renforcer la dynamique engagée.



Public cible

**Personnes âgées de plus de 60 ans
(GIR 5 ou 6 ou non GIRés) ; atteints de
pathologies chroniques diverses.**



Participation des usagers

Gratuit



Olivier DUMAIN



olivier.dumain@adal.fr



01 42 40 45 10

www.adal.fr

➤ 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

➤ Pédal'Âge

CLUB SPORTIF MUNICIPAL DE CLAMART CYCLISME

Le **projet Pédal'Âge** propose des **séances de vélo adapté** pour les seniors de plus de 60 ans vivant en résidences autonomie (RA) et EHPAD publics des Hauts-de-Seine. Il vise à encourager l'activité physique, rompre l'isolement et promouvoir la santé globale des personnes âgées.

Chaque demi-journée comprend **2 séances** de 6 participants, avec un encadrement personnalisé par un enseignant en Activité Physique Adaptée. Un échauffement léger précède une phase de pédalage à faible intensité pour renforcer l'endurance et la musculature.

Le programme dure 4 mois par cycle, avec un total de 256 séances prévues pour 100 à 150 bénéficiaires. Des tests physiques sont réalisés avant et après chaque cycle pour mesurer les progrès et ajuster les séances.



Public cible

**Seniors de 60 ans et plus fragiles
en RA et EHPAD Publics**



Participation des usagers

Gratuit



Nicolas PRUDHOMME



nico.prudhomme@cycle@gmail.com



06 12 36 29 70 - 06 64 04 20 86

www.csmcvelo.com

➤ Vital'été MINA

Ce programme de 6 semaines vise à sensibiliser les personnes âgées aux risques de chute et à les aider à en devenir actrices en identifiant et corrigeant leurs facteurs de risque :

- Les 2 premières semaines sont consacrées à la **sensibilisation avec une conférence** sur les risques de chute et un bilan individuel d'activité physique adaptée.
- Les semaines suivantes proposent **des mises en situation concrètes** avec des séances hebdomadaires en salle et en extérieur pour renforcer l'équilibre, la musculature, ...
- La dernière semaine aborde **l'alimentation avec une conférence sur la dénutrition et l'hydratation**, ainsi que les aménagements du logement avec une ergothérapeute. Les participants bénéficient d'un accès à une plateforme de vidéos d'APA pendant un mois et reçoivent des documents ressources.



Public cible

Séniors de 60 ans et plus
ayant déjà chuté
ou ayant l'appréhension de chuter



Participation des usagers
Gratuit



Aude FOURNIER LE CHATELIER



alc@mina-sante.fr



06 75 21 88 93 - 06 87 73 18 90

www.mina-sante.fr

➤ Sport Santé – Prévenir la perte d'autonomie et les pathologies

OFFICE BALNÉOLAIS DU SPORT

Ce dispositif est intégré au centre médico-sportif, où les usagers sont accueillis, informés, orientés et accompagnés. Une **visite médicale** est réalisée pour adapter les activités physiques aux besoins de chacun, avec des recommandations précises pour les éducateurs sportifs.

Le projet travaille **en lien avec les médecins de ville et spécialistes** pour assurer une prise en charge cohérente. Des ateliers de nutrition, de gestion du stress, ainsi que des conférences thématiques sont proposés pour renforcer l'accompagnement.



Public cible
Seniors de 60 ans et plus



Participation des usagers
10 € pour les visites médicales



Josyane COMBES



obs.bagneux92@orange.fr



01 49 65 69 65



➤ 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

➤ Les Insatiables

GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE 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 municipaux et sociaux de plusieurs communes des Hauts-de-Seine.

Le programme comprend des ateliers variés : cuisine, nutrition, sport-santé, avec des formats ponctuels ou en cycles de 2 à 5 séances selon les villes. Les thématiques abordées incluent l'équilibre alimentaire, la prévention de la dénutrition et la convivialité autour de l'alimentation.

Certains ateliers sont conçus en intergénérationnel, notamment à Gennevilliers, pour renforcer le lien social. L'ensemble des actions se déroule en présentiel .



Public cible
Personnes âgées
vivant à domicile



Participation des usagers
Gratuit



Arthur COLPART



arthur.colpart@groupe-sos.org



06 07 50 55 10 - 01 58 30 55 55

www.lesinsatiables.org

➤ Cycle d'ateliers Alimentation, Santé et Bien-être à destination des aidants

GRUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES

Ce projet a pour objectif de faire comprendre les bases de l'alimentation équilibrée et de prévenir la dénutrition chez les personnes fragiles. Il s'adresse aux aidants non professionnels et à leurs proches aidés, en partenariat avec trois plateformes d'aidants et de répit des Hauts-de-Seine.

Chaque cycle comprend **5 actions de prévention ludiques et pédagogiques**, animées par des professionnels (diététicienne, orthophoniste, ergothérapeute, cheffe cuisinière).

Parmi les ateliers proposés : un loto gourmand, des ateliers sur les troubles de la déglutition, la dénutrition, l'alimentation pratique, les 5 sens et la lecture des étiquettes. Ces séances mêlent conseils, jeux et cuisine pour favoriser la participation active des bénéficiaires. Les groupes sont de petite taille (6 à 15 participants), avec un format adapté pour favoriser les échanges. L'ensemble du programme est gratuit et se déroule en présentiel.



Public cible
Aidants non professionnels
et leurs aidés



Participation des usagers
Gratuit



Yoann DUMONTET



idf@lesinsatiables.org



06 07 50 55 10

www.lesinsatiables.org

➤ Le goût de prévenir

SAVEURS ET VIE CONSEIL

« **Le goût de prévenir** » est un programme de nutrition qui vise à éviter et à dépister la dénutrition chez les personnes âgées autonomes à travers une approche en trois étapes.

- **Une conférence de sensibilisation** collective (1h30 à 2h) informe les participants sur les causes, les risques et les signes de la dénutrition. À l'issue de cette conférence, huit personnes repérées comme à risque sont orientées vers des consultations individuelles.
- **Des entretiens de 30 minutes** vont ensuite être effectués pour permettre un diagnostic nutritionnel personnalisé et des recommandations adaptées. Un suivi à distance, entre 1 et 3 mois, permettra ensuite d'évaluer les progrès et d'ajuster les conseils nutritionnels.
- **Des orientations vers des activités physiques** peuvent également être proposées en complément. Le programme est mis en œuvre dans les résidences autonomie et les structures Croix-Rouge EnsembleS, en alternant présentiel et distanciel.



Public cible
Personnes âgées,
autonomes



Participation des usagers
Gratuit



Stéphanie ROUX



stephanie.roux@saveursetvie.fr
laura.magnac@saveursetvie.fr



06 34 86 46 48 - 06 65 30 92 74 - 06 12 73 50 00

www.saveursetvie.fr

➤ Programme de sensibilisation et d'accompagnement nutritionnel pour la prévention de la dénutrition

SYNERGIE

Ce programme vise à sensibiliser les personnes âgées aux risques de la dénutrition et à promouvoir de bonnes pratiques alimentaires. Il inclut également la formation des professionnels de santé à la détection des signes de dénutrition.

Les actions prévues sont animées par une diététicienne-nutritionniste. Le programme comprend deux **ateliers théoriques** abordant les causes, les conséquences et les moyens de prévenir la dénutrition. Deux **ateliers pratiques** vont permettre d'aborder les idées reçues alimentaires et de cuisiner des recettes adaptées à divers besoins (diabète, dysphagie).



Public cible
Personnes âgées
de 60 ans et plus



Participation des usagers
Gratuit



Frédéric PRIMAT



fprimat@synergie-asso.eu



01 40 83 87 91

www.synergie-asso.eu

➤ 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 - 06 11 60 62 50

www.iledefrance.mutualite.fr

➤ Check up santé en résidence sociale / foyers de travailleurs migrants

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 - 06 11 60 62 50

www.iledefrance.mutualite.fr

➤ Tout pour mon logement adapté

ADAPTIA

Ce programme permet l'adaptation des logements des seniors et permet également de rompre leur isolement social, en utilisant les demandes d'adaptation comme porte d'entrée pour évaluer leurs besoins.

Le projet se déroule en partenariat avec Hauts-de-Seine Habitat et s'articule autour d'**actions collectives et individuelles**. Les actions collectives comprennent deux cycles de conférences en présentiel : l'une sur l'adaptation du logement pour prévenir les chutes, l'autre sur la nutrition. Les actions individuelles consistent en 50 bilans réalisés par un ergothérapeute, incluant une évaluation à domicile et un accompagnement à l'installation des aides techniques.

Un rappel est prévu 4 à 6 mois plus tard pour évaluer l'impact des aménagements réalisés.

L'action comprend la prise en charge du bilan ainsi que du matériel adapté.



Public cible

**Seniors de 60 ans et plus, locataires
en difficulté financière**



Participation des usagers

Gratuit



Gwendoline GOURLIN



gwendoline.gourlin@adaptia.fr



06 46 19 61 31

www.adaptia.fr

➤ Ergothèque 92

SENIORALIS MERCI JULIE

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 mets 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 : EMS APA des SST, les DAC, et les SAAD sous CPOM.

www.merci-julie.fr

➤ Corps Aidants

ARTS ET BIEN-ÊTRE

Ateliers mêlant du soutien psychosocial collectif ou individuel et des actions de prévention santé ou de bien-être.

- Entretien individuel de chaque aidant au début et à la fin de l'action (information, prévention, bilan)
- 8 ateliers de chant (le corps chantant)
- 8 ateliers de clown thérapie
- 3 ateliers de massage : sit up sensitive, gestalt massage pour les aidants familiaux et la résonance sous cutanée pour les aidants professionnels
- 2 ateliers d'écriture

Les ateliers ont lieu dans des résidences autonomes, EHPAD, centres sociaux à Malakoff.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Léa PRADIER



lea.pradier196@gmail.com



06 31 24 21 46

www.artsetbienetre.org

➤ 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, 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
Se rapprocher
de la structure



Estelle RAMES ARENOU



estelle.ramesarenou@centraider.fr



06 62 69 86 87

www.centraider.fr

➤ Avec Nos Proches en Hauts-de-Seine

AVEC NOS PROCHES

Projet de soutien aux aidants grâce à la mise à disposition :

- De la ligne départementale d'écoute « Avec Nos Proches » créée dans le but d'écouter, d'informer et de soutenir les aidants du territoire ;
- D'outils de communication ;
- De repérage des structures locales et donner de la visibilité au projet sur le territoire ;
- D'identification des ressources dans le département pour les aidants et l'orientation d'aidants en difficulté ;
- De la diffusion de « Mon journal santé d'aidant ».



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Maxime SMADJA



contact@avecnosproches.com



01 84 72 94 72

www.avecnosproches.com

➤ Pause balade : "venez vous ressourcer en contact avec la nature"

BILBAULT COHEN CELINE

Ce projet propose une balade dans la nature afin d'entrer en relation avec la nature à travers trois approches spécifiques :

- **Mobiliser les sens** : Il s'agit d'activer les 6 sens et de (re)découvrir des sensations nouvelles ou oubliées.
- **Créer, imaginer** : à l'aide de matériaux naturels, du corps, de l'écriture ou du dessin, la personne est invitée à créer dans le milieu naturel dans lequel il est et qui devient alors une source d'inspiration.
- **Pister et observer** les indices du monde animal et végétal.

Chaque séance dure 2h, pour des groupes de 8 personnes.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Cécile COHEN



bonjour@celine-cohen.fr



06 13 80 32 88

www.celine-cohen.fr/pause-balade



» « Écrivez pour vous ressourcer » Atelier d'écriture Créative

BILBAULT COHEN CELINE

Activité « bien-être », de ressourcement pendant laquelle l'aidant peut prendre soin de lui en écrivant.

L'atelier est donc ponctué par des temps d'écriture (individuel ou en groupe) et des temps de restitution et de partage. A chaque fin d'atelier, des propositions d'écriture sont faites pour permettre aux participants de poursuivre le travail d'écriture à la maison entre chaque atelier.

Thématiques diverses : les saisons, la tendresse, l'enfance, le voyage, la nature... Ces thèmes sont une invitation à se mettre en lien avec les ressentis, les émotions, les souvenirs et les expériences à partir de propositions d'écriture brèves et simples.

Les ateliers ont lieu sur les 4 plateformes d'accompagnement et de répit des aidant présentes sur le 92 et dans les CCAS associés.

4 groupes de 8 aidants.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Cécile COHEN



bonjour@celine-cohen.fr



06 13 80 32 88

www.celine-cohen.fr/atelier-ecriture

➤ Balades Bien-Être : Marche, Culture et Café Partage

CITYGEM

Ateliers en partenariat avec deux Plateformes d'Accompagnement et de Répit pour les Aidants (PARA) : Les Abondances (Centre 92) et Odilon Lannelongue (Sud 92), animés par des enseignants en activité physique adaptée et santé (APA-S).

Chaque atelier, de 2h30, est constitué de quatre volets :

- **Prévention santé** : les bienfaits de la marche (30 minutes)
- **Utilisation de l'outil numérique** : présentation et prise en main sur smartphone de l'outil CityGem, qui donne plaisir à marcher au quotidien (30 minutes)
- **Activité physique en ville** : Balade en groupe (60 minutes). Dans ce volet, les aidants, au nombre de 10, partiront en groupe, encadrés par un enseignant APA-S, sur un parcours prédéfini audioguidé à la découverte des merveilles qui les entourent.
- **Café partage** : Moment convivial autour d'un café pour prolonger les échanges, créer du lien et échanger entre aidants (30 minutes)



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Margot DE MANHEULLE



mdemanheulle@citygem.app



06 27 91 40 64 - 06 13 74 26 44

www.citygem.app

➤ Information et soutien des aidants dont le proche est en EHPAD

DELTA 7

3 groupes de soutien psychosocial, (deux en présentiel et un en visio)

Les séances de 2 heures (et 1h30 pour la séance 5) sont organisées selon les thématiques suivantes :

- Séance 1 : "L'entrée en institution pour l'aidant et l'aidé"
- Séance 2 : "Les enjeux psychologiques"
- Séance 3 : "Le fonctionnement de l'institution" avec la participation d'un professionnel de l'institution
- Séance 4 : "La vie en institution pour les aidants. "
- Séance 5 : "Gestion du stress : initiation à la relaxation"
- Séance 6 : "Et après, comment cela se passe dans la durée ?"

Des entretiens de soutien psychosocial individuels en présentiel (25 heures)

2 groupes de formation aux maladies neuro-évolutives en présentiel

Les séances durent 2 heures et sont organisées selon les thématiques suivantes :

- Séance 1 : Les troubles cognitifs
- Séance 2 : Les troubles du comportement
- Séance 3 : les troubles moteurs et sensoriels
- Séance 4 : La communication avec le proche



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Juliette BRACHET



jbrachetvelu@delta7.org



07 64 50 90 73

➤ Deuxième Souffle pour les Aidants

DEUXIÈME SOUFFLE POUR LES AIDANTS

Le projet vise à prévenir l'épuisement et l'isolement des aidants via l'activité physique adaptée, en EHPAD, par la **pratique de la boxe adaptée**.

Le programme, élaboré avec une psychomotricienne et validé par le GéronD'if, permet de travailler simultanément la dimension physique, cognitive et mentale.

Les ateliers d'activité physique adaptée sont **organisés 1 fois par mois**, pendant 6 mois, directement dans l'établissement, après la visite des aidants.

Chaque groupe comprendra 10 participants, sur la base du volontariat.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Yannick TRANCHIER



contact@deuxiemesouffle.fr



07 57 81 09 88

www.deuxieme-souffle.com



➤ Soutenons les aidants psychologiquement

LE LIEN PSY

Le lien psy propose un **suivi psychosocial** proposé aux aidants en individuel et collectif coordonné par un psychologue référent. Les consultations ont lieu lors de permanences ou au domicile des aidants ne pouvant se déplacer.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher de la structure



Marie JAULIN



contact@lelienpsy.fr



01 77 75 97 13

www.lelienpsy.fr

➤ AP'Aidants

MINA

Inciter les aidants à préserver leur capital santé dans une approche globale physique, sociale et psychologique. Mettre en place une routine régulière d'exercices d'activité physique simples.

Programme en 3 étapes :

- 1er mois : prise en charge individuelle à domicile et en visio afin de mettre en place une dynamique motivationnelle et convaincre les aidants de prendre du temps pour eux.
- 2ème et 3ème mois : format collectif pour favoriser les échanges et s'appuyer sur la stimulation collective. 1 séance par semaine.

Période post-programme :

- Remise d'un kit prévention (2 haltères et d'un élastique)
- 1 séance d'APA en collectif et une séance bien-être en visio
- Pendant 3 mois, accès à des séances d'APA en autonomie mises à disposition sur notre plate-forme partenaire Goove : séances d'APA de 30 min.



Public cible

Aidants de plus de 60 ans vivant à domicile. Autonomes, de Gir 4 à Gir 6.



Participation des usagers

Se rapprocher de la structure



Véronique JOUARY



vj@mina-sante.fr



06 87 73 18 90

➤ Groupe de pair-aidance avec la méthode du co-développement

NOUVEAU SOUFFLE

Le co-développement est une méthode de pair-aidance qui permet d'offrir un soutien concret et sur-mesure à chaque aidant.

Groupe fermé de 5 à 8 personnes qui se réunit 4 fois, toutes les 2 à 3 semaines .

Travaille tour à tour sur chacune des situations des participants, avec des échanges structurés en plusieurs temps : écoute, questionnement, propositions et synthèse.

Chacun s'investit pour apporter un regard nouveau sur la situation des autres et chercher ensemble des solutions concrètes. Un cycle sera proposé en présentiel et un autre en distanciel.

La communication et l'orientation des aidants sera assurée par deux partenaires principaux : La Fondation Aulagnier et le CLIC de Rueil. Ils mobiliseront plus largement leur réseau local de partenaires pour communiquer plus largement.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Hélène DE CHANTERAC



hdechanterac@nouveausouffle-asso.com



06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

➤ Groupe de pair-aidance avec la méthode du co-développement

NOUVEAU SOUFFLE

Le co-développement est une méthode de pair-aidance qui permet d'offrir un soutien concret et sur-mesure à chaque aidant.

Groupe fermé de 5 à 8 personnes qui se réunit 4 fois, toutes les 2 à 3 semaines .

Travaille tour à tour sur chacune des situations des participants, avec des échanges structurés en plusieurs temps : écoute, questionnement, propositions et synthèse.

Chacun s'investit pour apporter un regard nouveau sur la situation des autres et chercher ensemble des solutions concrètes. Un cycle sera proposé en présentiel et un autre en distanciel.

La communication et l'orientation des aidants sera assurée par deux partenaires principaux : La Fondation Aulagnier et le CLIC de Rueil. Ils mobiliseront plus largement leur réseau local de partenaires pour communiquer plus largement.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Hélène DE CHANTERAC



hdechanterac@nouveausouffle-asso.com



06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

➤ Parcours de formation pratique pour vivre plus sereinement son rôle d'aidant

NOUVEAU SOUFFLE

5 ateliers mensuels de 2h30 avec les thématiques suivantes : Organisation, émotions / stress, relation / communication, décision seul/à plusieurs, ressourcement/répit.

Chaque atelier débute par le visionnage d'une vidéo de 10 minutes, Cette formation valorise ainsi les dispositifs e-learning existant, proposant d'approfondir avec un professionnel et d'autres aidants, avec plusieurs tours de table sur :

- **Les difficultés rencontrées sur le thème ;**
- **Les bonnes pratiques mises en place par chacun ;**
- **Le partage autour d'un exercice travaillé en séance ;**
- **La clôture sur ce qu'a apporté la séance.**

En présentiel (14h-16h30 à Rueil) et en distanciel en fin de journée (17h-19h30).
15 aidants par cycles de formation.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Hélène DE CHANTERAC



hdechanterac@nouveausouffle-asso.com



06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

➤ Développement de séances de répit : Déconnexion & plaisir mobilisant de la médiation artistique

NOUVEAU SOUFFLE

5 ateliers autour des 5 sens de 3h en présentiel :

- Autour du goût avec réalisation d'une recette de cuisine
- Autour de l'odorat avec réalisation d'un parfum personnalisé
- Autour du toucher avec création d'une petite sculpture
- Autour de l'ouïe & la voix avec expérience de chant polyphonique
- Autour de la vue avec exercices de dessin

Objectif : journée de ressourcement accessible :

- un temps de bien-être, répit et évasion
- une occasion de rencontre conviviale entre aidants
- une opportunité de recul et réflexion sur son rôle d'aidant, à partir d'une expérience de médiation artistique

Pour 8 participants et animé par des professionnels.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Hélène DE CHANTERAC



hdechanterac@nouveausouffle-asso.com



06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

➤ Accompagnement-coaching individuel pour faire le point et vivre plus sereinement son rôle d'aidant

NOUVEAU SOUFFLE

Deux types d'accompagnements en individuel sont proposés :

- **Entretien court de 15 minutes** : cette action cible les aidants épuisés ou désorientés qui ne savent pas quelle action de soutien choisir ;
- **Accompagnement-coaching personnalisé en plusieurs séances** : cette action cible les aidants qui ont un besoin d'accompagnement sur un point précis suite à leur participation à une action en collectif ou dont la situation ou disponibilité ne leur permet pas de suivre les actions proposées.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Hélène DE CHANTERAC



hdechanterac@nouveausouffle-asso.com



06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

➤ HappyVisio : les webconférences en faveur des aidants

SAS ADAM VISIO

Cycle de 50 webconférences à destination des aidants animées par des professionnels qui viennent présenter un aspect de la thématique.

Accès au replay des conférences et à des documents complémentaires. Possibilité d'interagir lors des conférences soit en amont par des questions posées à l'animateur, soit via le chat.

5 volets: Comprendre la maladie / le handicap ; Prendre soin de quelqu'un ; Prendre soin de soi et aspects pratiques.

Puis un temps d'échange avec un psychologue, les participants auront la possibilité d'activer leur micro et caméra pour partager leur expérience et poser leurs questions.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher
de la structure



Pauline RONZY



pauline@happyvisio.com



07 80 90 83 50

www.happyvisio.com

➤ Activités physiques adaptées, Nutrition et Ergothérapie

AS MOUVEMENT

Le projet "APANE" propose plusieurs **cycles de 10 séances d'une heure** combinant activité physique adaptée, nutrition et ergothérapie :

- Les premières séances portent sur **l'activité physique** avec des tests initiaux, du renforcement musculaire, de l'équilibre, de la mobilité et un travail sur le relevé de chute. Une séance est dédiée aux tests finaux pour évaluer les progrès réalisés.
- Le volet **nutrition** aborde l'adaptation alimentaire liée à l'âge et la préparation des repas selon les recommandations.
- **L'ergothérapie** traite de la posture, de l'adaptation du logement, des aides techniques et de la cognition liée au vieillissement.

Les séances sont animées par un éducateur APA, une diététicienne nutritionniste et un ergothérapeute.



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**

ETÉ 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



France MARCHAND

france.marchand@prif.fr

01 84 23 12 60

www.prif.fr



DAC SANTÉ 92 NORD

Le programme ICOPE s'adresse **aux personnes de 60 ans et plus** afin de repérer précocement les signes de fragilité.

Il promeut un vieillissement en bonne santé en évaluant six capacités clés : **la mobilité, la mémoire, la nutrition, l'état psychologique, la vision et l'audition.**

Ce dispositif positionne les personnes de 60 ans et plus au cœur de leur santé grâce à **un accompagnement personnalisé**, selon les besoins qui sont identifiés suite à la passation du questionnaire. Pour participer et être accompagné au mieux les usagers sur votre territoire, il suffit de scanner le QR code pour télécharger l'application dédiée.

Le programme est actuellement déployé dans le Nord des Hauts-de-Seine et a vocation à se généraliser à l'ensemble du territoire dans le courant de l'année 2026.

Des formations sont proposées aux professionnels de l'accompagnement social, médico-social tout au long de l'année par le DAC 92 Nord. Les professionnels de santé peuvent quant à eux se former à l'accompagnement des usagers repérés en situation de fragilité grâce au test.



Aurore MERIGOU



aurore.merigou@dac92nord.fr



06 38 14 31 85

www.maillage92.sante-idf.fr/accueil.html



Hauts-de-Seine

LES OFFRES LOCALES

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

[TOUT LE DÉPARTEMENT](#)

[TERRITOIRE NORD](#)

[TERRITOIRE SUD](#)



LES OFFRES PORTÉES PAR UN ACTEUR LOCAL

TOUT LE DÉPARTEMENT

LIEN SOCIAL

SPORT SANTÉ

MUTLI-THÉMATIQUES

➤ 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 senior ;
- 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

- Association CAEL Bourg-la-Reine
- Association L'itinérant Nanterre
- Espace Lamartine Châtenay Malabry
- Centre Louise Michel Asnières-sur-Seine
- Centre Social Petit Colombes
- CSC Hissez Haut Nanterre
- Centre Social Les Acacias Nanterre
- Maison des Part'Âges-Louis-Girerd Le Plessis Robinson
- Centre Yannick Noah Asnières-sur-Seine
- Centre Arc-En-Ciel Nanterre
- Centre des Blagis Sceaux
- ESCAL Mairie de Vanves
- CSC des Fossés-Jean Colombes
- CSC Maison pour Tous Chatillon
- Association Mosaic Nanterre
- Centre social La Traverse Nanterre
- Espace Grésillons Gennevilliers
- Centre Guynemer Chatillon
- Centre Nelly Roussel Villeneuve-la-Garenne
- CSC Europe Colombes
- Centre social - ESCAL
- Centre social - Louise Michel
- Centre social - Yannick Noah
- Centre social - Hissez Haut
- Maison des Part'Âges Louis GIRERD Centre Social des Blagis
- Centre d'animation Expression et loisirs
- Espace Famille Lamartine
- Centre social L'itinérant
- Centre social les Acacias
- Centre social ; Petit Colombes - Pour le Vivre ensemble
- Centre social P'arc en Ciel.

➤ Bien Vieillir en Résidence Sociale (BVRS)

RÉSIDENCES SOCIALES

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 RÉSIDENCES SOCIALES ENGAGÉS DANS LA DÉMARCHE

Rapprochez-vous des résidences ci-dessous

- Adef Habitat : Issy-les-Moulineaux
- Adoma : Colombes, Gennevilliers, Clichy, Asnières-sur-Seine
- Coallia : Nanterre

➤ OYES

AGENCE AUTONOMY

Dispositif de lutte contre l'isolement
17 CCAS et 18 SAAD retenus suite à un appel
à candidature mettent en œuvre le ÔYES de
juillet à décembre :

- **Repérage des seniors isolés et mise en place de visites à domicile, d'appels de convivialité,**
- **Ateliers collectifs par des étudiants recrutés et formés.**

Les visites 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.



Public cible
Personnes âgées
de plus de 60 ans



Participation des usagers
Gratuit



Aurélie Brûlé



oyes@agence-autonomy.fr



07 61 53 40 45

www.oyes.oyesplus.fr

➤ Les Jeunes Amis

UNIS CITÉ

Ce programme est mis en place depuis 2019 dans les Hauts-de-Seine, en partenariat avec le Secours Populaire des Hauts-de-Seine.

Cette année, une promotion de 24 jeunes volontaires en service civique proposent **d'octobre à juin des visites de convivialité aux personnes âgées isolées**, qu'elles vivent à domicile ou qu'elles soient accueillies en institution. Ces volontaires proposent également des activités collectives qu'ils organisent et animent au sein de structures partenaires (CLIC, EHPAD, Résidences Autonomie ...).

Les volontaires interviennent systématiquement en binôme auprès de personnes âgées repérées par les communes, ESMS ou associations partenaires, notamment le Secours Populaire. Ils sont formés par SC2S et encadrés au quotidien par la coordinatrice de projet d'Unis Cité dans les Hauts-de-Seine.



Public cible
Personnes âgées
de plus de 60 ans



Participation des usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Plusieurs villes dont:
Asnières, Levallois-
Perret, Montrouge,
Colombes, Bois-
Colombes, Issy-les-
Moulineaux, Puteaux,
Nanterre, Sèvres, ...



Hortence FIROME



hfirome@uniscite.fr



07 63 48 38 06

www.uniscite.fr

➤ Globalisiel, une approche de prévention globale pour une meilleure autonomie

SIEL BLEU

Le projet vise à prévenir les chutes et à préserver l'autonomie globale des personnes âgées en agissant sur les plans physique, cognitif et psychosocial.

Il propose des séances d'activité physique adaptée combinant exercice moteur et stimulation cognitive pour améliorer l'équilibre, la coordination et la confiance en soi.

Le dispositif prévoit **2 cycles hebdomadaires de 2h30 d'intervention pendant 47 semaines**, comprenant des séances collectives et des évaluations.



Public cible
Seniors de + 60 ans et plus
en fragilité physique



Participation usagers
Gratuit pour les résidents
en EHPAD et 18€ pour les
seniors vivants à domicile.



Commune d'intervention
Asnières et Châtillon



Marie-Laetitia VERDURE



marielaetitia.verdure@sielbleu.org



06 69 44 27 49 - 03 88 32 48 39

www.sielbleu.org

➤ Les journées dépistage du risque de chute

ASSISTANCE DEPENDANCE COMPLEA

L'objectif de ce programme est de réduire le risque de chute chez les personnes âgées en les sensibilisant à l'importance de l'activité physique.

Des journées portes ouvertes sont organisées pour les aidants et les aidés :

- **Questionnaire, puis une évaluation** est faite par un enseignant en APA pour mesurer le risque de chute ou de favoriser le maintien des capacités d'équilibre.
- **Conseils personnalisés** selon les résultats, avec une liste d'actions locales à suivre.

Par ailleurs, **une animation pour aidants et professionnels**, ainsi qu'une conférence sur la chute et le vieillissement, sont proposées.

Enfin, deux cycles de six séances d'activité physique sont offerts pour un groupe limité à 12 personnes.

Un service de transport est prévu pour faciliter l'accès aux personnes isolées ou à mobilité réduite.



Public cible

Aidants et aidés de 60 ans et plus



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Colombes, Garches**

Johana MARQUES PEREIRA

johana.marques-pereira@bienvieillir-idf.org

07 57 00 71 10

www.bienvieillir-idf.org

LES OFFRES PORTÉES PAR UN ACTEUR LOCAL

TERRITOIRE

NORD

LIEN SOCIAL

SPORT SANTÉ

DÉPISTAGE

SOUTIEN AUX AIDANTS

MUTLI-THÉMATIQUES

Gymnastique cérébrale

ASS GENNEVILLOISE INITIATIVE RETRAITES

La gymnastique cérébrale est un projet qui vise à diminuer ou relativiser les inquiétudes liées au vieillissement bénin de la mémoire. Elle permet de donner les moyens à chaque participants : d'exercer ses principales fonctions cognitives; d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne; connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Le programme propose **10 séances** mêlant pédagogie, exercices ludiques et conseils pratiques pour stimuler les fonctions cognitives. Chaque séance est structurée en trois temps : découverte théorique, exercices pratiques, et application concrète.



Public cible

Seniors Gennevillois de 60 ans et + / adhérents de l'Association AGIR/ les bénéficiaires du CMS / QPV / Les 3 Centres sociaux de la communes / CCAS



Participation usagers

Gratuit



**Commune d'intervention
Gennevilliers**



Mathieu FONQUERNE



mathieu.fonquerne@ville-genevilliers.fr



01 40 85 65 50 - 01 40 85 65 52

www.ville-genevilliers.fr/401/sortir-et-bouger/vacances/pour-les-seniors.htm

➤ **Maintenir le lien social des seniors**

CCAS DE CLICHY LA GARENNE

Le projet vise à prévenir la perte d'autonomie des seniors en leur proposant une offre variée d'activités favorisant le bien-être et le lien social.

Les objectifs incluent:

- La stimulation de la créativité, l'estime de soi, la mémoire, l'inclusion numérique, et le maintien de la forme physique.
- Des ateliers hebdomadaires sont organisés en : informatique, écriture, gym, peinture, chant, Tai Chi, etc. Deux activités gratuites, natation et randonnées, complètent l'offre.



Public cible

**Les seniors Clichois
(à domicile ou en
résidence autonomie),
de 60 ans à 89 ans.**



Participation usagers

**30€ ou 35€ en
moyenne par trimestre
à l'inscription**



**Commune d'intervention
Clichy**



Aurélie BERNIER TOREAU



aurelie.bernier-toreau@ville-clichy.fr



01 47 15 30 35 - 01 47 15 31 41

➤ Lutte contre l'isolement des seniors au sein des quartiers de la ville de Nanterre

CCAS DE NANTERRE

Le dispositif vise à renforcer les actions de proximité dans les quartiers en ciblant les seniors socialement fragiles.

Plusieurs activités sont proposées incluant la couture, l'écriture, le bien-être, les paperolles, mais aussi des ateliers bénévoles comme le jardinage ou la gravure. Des événements festifs tels que lotos, concerts ou repas sont organisés en quinzaine pour renforcer le lien social. Le public visé est identifié par les structures locales comme le CLIC, le CCAS...



Public cible
Personnes âgées de 60 ans et plus, en situation d'isolement



Participation usagers
2,07 à 8,28 € en fonction des ressources du participant



Commune d'intervention
Nanterre

Frédérique GAYET

frederique.gayet@mairie-nanterre.fr
laurence.coronio@mairie-nanterre.fr

01 47 29 53 97

01 47 29 50 50

01 47 29 53 27

Etre aidant c'est aussi prendre du temps pour soi

CCAS DE GENNEVILLIERS

Le projet vise à lutter contre l'épuisement et l'isolement des aidants en leur proposant des espaces de bien-être et d'échange.

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, des **ateliers bien-être, un repas partagé et un atelier de yoga du rire** sont organisés. Deux ateliers en sophrologie et socio-esthétique sont également proposés pendant 5 mois.

Le programme comprend aussi un ciné-rencontre annuel, une conférence et un atelier en binôme aidant-aidé.



Public cible
Aidant/senior
Couple aidant/aidé



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Gennevilliers



Corinne CROCHÉ-REYNAUD



corinne.croche-reynaud@ville-genevilliers.fr



01 40 85 67 84 - 01 40 85 62 23

www.ville-genevilliers.fr



Café Papotte : santé et bien-être **CCAS D'ASNIERES-SUR-SEINE**

L'objectif de ce projet est de favoriser le bien vieillir, prévenir la perte d'autonomie et rompre l'isolement social.

Les rencontres du Café Papotte consistent en des groupes de paroles mensuels « ouverts » (sans condition d'assiduité) autour de thématiques en lien avec l'avancée en âge. Ils sont animés par la psychologue du CLIC et/ou une infirmière de prévention de la Direction municipale de la santé.

Les thématiques abordées sont sur : **la retraite active, la santé et le vieillissement, le sommeil, les bienfaits du sports, le deuil, gestion de l'anxiété, le sentiment de solitude...**



Public cible
Personnes âgées
de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Asnières-sur-Seine



Cyril MICHAUD



cmichaud@mairieasnieres.fr
jneves@mairieasnieres.fr



01 41 11 12 62 - 01 41 11 12 63



➤ Atelier bien-être

CCAS D'ASNIÈRES-SUR-SEINE

Le projet vise à offrir un espace de bien-être aux personnes âgées isolées ou fragilisées, en leur transmettant des techniques de respiration et de soin de soi.

Il s'adresse également aux aidants, en leur proposant un moment de détente et de répit pour favoriser leur équilibre personnel. Les ateliers, animés par un sophrologue, peuvent être accompagnés par une psychologue ou un travailleur social du CLIC.

Le cycle comprend **4 séances d'une heure en présentiel**, réunissant jusqu'à 12 participants.



Public cible
**Personnes âgées,
isolées et/ou fragilisées**



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Asnières-sur-Seine



Cyril MICHAUD



cmichaud@mairieasnieres.fr
jneves@mairieasnieres.fr



01 41 11 12 62 - 01 41 11 12 63

➤ Création d'un potager et animation d'ateliers pédagogiques et thérapeutiques

EHPAD LES CHENETS - FONDATION LES DIACONESSES DE REULLY

Ce projet utilise le jardinage comme médiation thérapeutique pour stimuler les fonctions cognitives, motrices et émotionnelles. Il vise à renforcer le lien social, lutter contre l'isolement et offrir un espace de bien-être à travers la nature.

La première étape de ce projet consiste à créer un potager avec les bénéficiaires, qui servira de support aux animations. **Les ateliers auront lieu 2 fois par mois pendant un an**, en alternant activités extérieures et créatives en intérieur. Des événements intergénérationnels seront organisés avec l'école de Logie pour ouvrir l'établissement sur l'extérieur.

Le projet est inclusif : il accueille aussi bien les résidents, que les aidants, familles, amis et personnels.



Public cible
Seniors vivant en EPHAD ou à domicile



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Courbevoie

 Pauline DUCHET ANNEZ

 pauline.duchetannez@fondationdiaconesses.org
amandine.ffrench@fondationdiaconesses.org

 01 47 89 15 00 - 01 47 89 15 00 - 06 62 41 13 22

www.lesdiaconesses.org/les-chenets

➤ Stimuler les capacités cognitives des personnes âgées grâce à Happy Neuron

EHPAD FONDATION AULAGNIER

L'objectif de ce programme est de permettre aux personnes âgées de l'accueil de jour de travailler leurs fonctions cognitives de façon ludique et de favoriser le lien social de la personne âgée à domicile.

Des ateliers de stimulation cognitive destinés aux personnes âgées vivant à domicile, sont proposés. Les séances favorisent également le lien social à travers une dynamique collective et bienveillante. Les ateliers se déroulent dans les trois accueils de jour de la fondation, en présentiel. Lors de ces ateliers, l'outil numérique Happyneuron, riche en supports interactifs adaptés aux capacités des participants, est utilisé.

Au total, ont lieu: **6 séances par semaine, totalement gratuites pour 10 à 15 bénéficiaires par accueil de jour.**



Public cible
Personnes âgées
de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention

Accueil de jour de
Asnières-sur-Seine,
Bécon-Les-Bruyères et
Levallois-Perret
Accompagnant des
résidents de Levallois-
Perret, Asnières-sur-
Seine, Colombes, Bois-
Colombes, La Garenne-
Colombes, Courbevoie,
Gennevilliers, Clichy-la-
Garenne, Neuilly-sur-
Seine, Rueil-Malmaison,
Puteaux.

 Lucile MANIGUET

 lucile-maniguet@fondation-aulagnier.fr

 06 83 34 77 67 - 01 40 86 42 42

➤ Potagers pour rompre l'isolement social des résidents

FONDATION PARTAGE ET VIE EHPAD LES VIGNES DE NANTERRE

Ce programme a pour objectif de tisser du lien et de renforcer la cohésion et l'inclusion des résidents au sein de l'établissement mais aussi de valoriser et de travailler leur autonomie en les mettant au cœur du projet.

Pour répondre à ces objectifs, le programme met en place la création d'un jardin potager au sein de la résidence et l'entretien de celui-ci à travers différents ateliers ludiques.

Au total, **2 ateliers par mois d'environ 1h + 1 action intergénérationnelle avec les lycées du secteur.**

Les ateliers sont organisés par "Les Carottes Sauvages", partenaire spécialisé dans l'accompagnement des établissements médico sociaux.



Public cible
Personnes âgées
de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Nanterre



Margaux GODEFROY



margaux.godefroy@fondationpartageetvie.org
lesvignes@fondationpartageetvie.org



07 81 95 31 78 - 01 55 17 33 80 - 06 47 63 48 20



➤ **Mardis Seniors**

LA MAISON DES FEMMES

Les Mardis Seniors visent à accompagner le vieillissement et lutter contre l'isolement des femmes âgées du quartier des Hauts d'Asnières.

Chaque mardi après-midi, **un atelier collectif de 2 heures** est organisé à la Maison des Femmes.

Ces temps conviviaux mêlent prévention, stimulation cognitive et activités ludiques.

Les intervenants proviennent du PRIF, des services municipaux, du CLIC et d'autres acteurs du champ social et culturel.



Public cible

Femme de 60 ans et plus habitant dans le QVP des Hauts d'Asnières.



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Asnières-sur-Seine**



Magali YAO



m.yao.mdf@free.fr



07 81 99 92 56

**[www.associations.mairieasnieres.fr/
organizations/la-maison-des-femmes](http://www.associations.mairieasnieres.fr/organizations/la-maison-des-femmes)**

➤ Hortithérapie pour seniors TERR'HAPPY

Ce projet vise à lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie des personnes âgées à travers des ateliers de jardinage. Trois dimensions sont au coeur de programme : **le bien-être physique, psychique et sociale.**

Des ateliers sont proposés et animés par Terr'Happy, qui fournit tout le matériel nécessaire (outils, graines, végétaux...). Les séances durent environ 2h30 à Nanterre et Garches, et 1h30 dans les accueils de jour, pour s'adapter aux publics.

Le programme comprend au total, 10 ateliers dans chaque site en plein air, et 6 dans chacun des deux accueils de jour. Il s'adresse à des seniors de 60 ans et plus, vivant à domicile ou en accueil de jour, gratuitement et en présentiel.



Public cible

**Seniors de 60 ans et plus,
vivant à domicile ou en
accueil de jour**



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Nanterre et Garches
Bois Colombes et
Asnières (ADJ)**



Laure BENTZE



contact@terrhappy.fr



07 69 44 15 80

➤ Sport Prévention Bien-vieillir

AGIR (ASS GENNEVILLOISE INITIATIVE RETRAITE)

Ce programme propose de l'activité physique adapté pour les personnes âgées, fragiles ou isolées, afin de prévenir les chutes et ralentir les effets du vieillissement.

Deux cycles sont proposés :

- **un cycle doux pour les personnes les plus fragiles** : encadré par un éducateur diplômé STAPS APA et se déroule dans une salle de l'association AGIR.
- **un cycle plus tonique pour les plus autonomes** : organisé au gymnase municipal par des professionnels diplômés BPJEPS.

L'identification des bénéficiaires se fait en lien avec le CCAS, qui peut aussi assurer un transport adapté.

Les cours ont lieu tous les mercredis matin et accueillent entre 20 et 25 personnes.



Public cible

**Seniors fragiles ou isolés
ou en QPV /Seniors
adhérents AGIR**



**Participation usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Gennevilliers**



Mathieu FONQUERNE



v.halimi@live.fr



01 40 85 65 50

www.ville-genevilliers.fr/401/sortir-et-bouger/vacances/pour-les-seniors.htm



➤ Aviron adapté sport santé pour les 60 ans et + au Cercle Nautique de France à Neuilly

CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE ILE PONT

Ce programme "Sport Santé 60 ans et plus du CNF" vise à préserver l'autonomie, la qualité de vie et la socialisation des seniors à travers une activité physique régulière. L'activité proposée est l'aviron INDOOR pratiqué en salle sur ergomètre et tank à ramer, dans un cadre sécurisé et collectif.

Trois cycles de trois mois sont prévus, avec une séance hebdomadaire d'une heure trente (1h30). L'action se déroule dans les locaux du CNF, en présentiel.

Ce projet combine activité physique douce, cadre motivant, et accessibilité financière grâce au dispositif "Sport Santé".



Public cible

Personnes de 60 ans et plus, disposant d'un certificat médical ou d'une ordonnance "Sport Santé 92"



Participation usagers

195€ par cycle (aide de 150€ par la CPAM possible)



Commune d'intervention

Asnières, Clichy, Gennevilliers, Neuilly, Suresnes, Puteaux, Courbevoie, Nanterre



Maria TORRES



sportsante@cnfrance.fr



06 23 10 39 39



➤ Action de prévention des chutes en Sport-Santé

CSMG (CLUB SPORTIF MULTISPORT GENEVILLIERS)

L'objectif de ce programme est d'améliorer la santé et le bien-être des seniors via des activités physiques adaptées et de prévenir les chutes.

Le programme compte 32 heures hebdomadaires de pratiques variées : stretching, gym douce, yoga, renforcement, tennis de table santé, etc. De nouveaux cours d'Équilibr'Age et de Pilates adapté viennent enrichir l'offre.

Deux bilans physiques sont également proposés pour suivre l'évolution des participants.



Public cible
Personnes de 60 ans et plus



Participation usagers
10€



Commune d'intervention
Genevilliers



Gabin RIPOCHE



maisonsportsante.csmgenevilliers@orange.fr



06 84 63 50 89 - 01 40 85 49 89

www.csmgenevilliers.com

➤ Prévention des chutes en accueil de jour

FONDATION AULAGNIER

Le projet "Prévention des Chutes en Accueil de Jour" vise à ralentir la perte d'autonomie des seniors atteints de maladies neurodégénératives et à accompagner leurs aidants dans des actions de prévention.

Il combine **activité physique adaptée** (APA) et conseils nutritionnels grâce à deux prestataires spécialisés. Le programme démarre par une **conférence conjointe APA/Nutrition** pour les couples aidants-aidés. Les bénéficiaires feront ensuite un **premier bilan APA**, 12 séances hebdomadaires en petits groupes, et un bilan final. En parallèle, le prestataire en nutrition propose un **bilan nutritionnel téléphonique** avec les aidants, ainsi qu'un atelier nutrition en visioconférence.

L'ensemble du programme se déroule en présentiel dans 3 accueils de jour de la Fondation Aulagnier, avec une partie distancielle pour la nutrition.



Public cible

Seniors de plus de 60 ans, vivant à domicile, atteint de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, et aidant associées



**Participation usagers
Gratuit**



Commune d'intervention

**Levallois-Perret,
Asnières-sur-Seine,
Colombes, Bois-
Colombes, La Garenne-
Colombes, Puteaux
Gennevilliers, Clichy-la-
Garenne, Neuilly-sur-
Seine, Courbevoie,
Rueil-Malmaison**



Lucille MANIGUET



lucile-maniguet@fondation-aulagnier.fr



06 83 34 77 67 - 01 40 86 42 42



➤ Badminton Adapté à Suresnes pour les personnes âgées

BADMINTON CLUB SURESNOIS

Le "Badminton Adapté" vise à augmenter l'activité physique des personnes âgées afin de prévenir les maladies cardiovasculaires et les chutes.

C'est un moyen ludique et accessible pour ancrer durablement une pratique sportive chez les seniors.

Trois groupes sont ciblés selon leur niveau d'autonomie et leur état de santé :

- **Groupe 1** : personnes en perte d'autonomie résidant à l'EHPAD La Chesnaie de Suresnes. L'objectif est de stimuler les capacités motrices des résidents pouvant encore se mouvoir et se tenir debout.
- **Groupe 2** : personnes atteintes de pathologies chroniques ou en rémission après un parcours de soin sport-santé. Elles participeront à des séances de badminton adapté à visée thérapeutique.
- **Groupe 3** : personnes autonomes de 60 ans et plus, en bonne santé. Les séances seront intergénérationnelles et adaptées aux capacités physiques des seniors.



Public cible
Seniors de plus 60 ans



Participation usagers
Groupe 1 et 2 : gratuit
Groupe 3 : Cotisation de 200€ + licence fédérale



Commune d'intervention
Suresnes



Thomas FLOREMONT



developpement@bcs92.fr



06 33 96 33 36 - 06 11 84 03 57

www.bcs92.fr

➤ Thérapie Sportive

FÉDÉRATION NATIONALE CAMI

La " Thérapie Sportive" vise à réduire les risques de chute chez les seniors atteints de cancer, en lien avec l'âge et les effets des traitements.

Ce programme propose **un cycle de trois mois renouvelable d'activité physique thérapeutique**, encadré par des praticiens spécialisés de la CAMI.

Les patients bénéficient de bilans personnalisés à Neuilly en ambulatoire, et de séances collectives à visée thérapeutique à l'hôpital Foch de Suresnes.



Public cible
Seniors de plus 60 ans à domicile ou en hospitalisation



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Neuilly
Suresnes



Laure PAILLASSOU



laure.paillassou@sportetcancer.com



07 71 32 87 00 - 07 77 28 27 18

➤ Pour votre santé, soyez sport (PV3S)

COMMUNE DE COLOMBES

Ce programme vise à proposer des **séances d'activité physique adaptée** à des seniors sédentaires en ALD et/ou en perte d'autonomie, à des fins préventives et thérapeutiques. Il intègre également une sensibilisation à une alimentation équilibrée pour prévenir la dénutrition.

Le parcours commence par une prescription médicale, suivie de bilans médicaux, nutritionnels et sportifs, pour construire un programme personnalisé. Les participants bénéficient de **36 séances d'activité physique adaptée sur 3 mois** (3 fois/semaine) ainsi que d'ateliers diététiques hebdomadaires.



Public cible
Seniors de plus 60 ans
à domicile



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Colombes



Stéphanie BOUVARD



stephanie.bouvard@mairie-colombes.fr



01 47 60 80 24 - 01 47 60 80 00

➤ Espace Sport Santé

COMMUNE DE NEULLY-SUR-SEINE

Le projet vise à lutter contre l'inactivité physique des seniors pour améliorer leur équilibre, préserver leur autonomie et prévenir les chutes.

Trois actions sont proposées dans le cadre de ce programme :

- des temps d'information et de sensibilisation ;
- un programme sport santé ;
- des séances d'activités dans les résidences autonomie.

Les activités incluent gym douce, travail de l'équilibre, coordination et stretching.



Public cible

Séniors de 60 ans et plus (éloignées d'une pratique sportive, , isolé, en ALD et/ou rémissions de pathologies)



Participation usagers
90€



Commune d'intervention
Neully-sur-Seine



Eve MELCA-SAIDJ



accueilsportsante@ville-neuillysurseine.fr



01 55 62 63 30

www.neuillysurseine.fr



➤ Bien dormir, bien bouger et bien manger pour bien vieillir

CCAS DE NEUILLY SUR SEINE

L'objectif de ce programme est d'informer les seniors pour prévenir les effets du vieillissement, faciliter leur accès aux soins et lutter contre l'isolement, surtout en été.

Le programme propose une **conférence santé** d'une heure trente (1h30) qui est animée par un ancien sportif professionnel, valorisant l'importance de l'activité physique, de l'alimentation et du sommeil. Cette approche holistique vise à sensibiliser les participants à la préservation de leur capital santé. Un questionnaire de santé est distribué lors de la conférence pour identifier les besoins spécifiques des seniors.

Une **journée de prévention santé** de 10h à 17h est ensuite proposée aux participants, incluant plusieurs bilans : auditif, visuel, nutritionnel et test d'équilibre.



Public cible

seniors de 70 ans et plus, inscrits sur la liste du CCAS



**Participation des usagers
Gratuit**



**Commune d'intervention
Neully-sur-Seine**



Alexandra PEREIRA



alexandra.pereira@ville-neuillysurseine.fr



01 40 88 88 60 - 01 40 88 88 88

www.neuillysurseine.fr



➤ **Conférence annuelle** **CCAS ASNIÈRES-SUR-SEINE**

Le CLIC organise chaque année un après-midi une action en partenariat avec la Mission Handicap d'Asnières-sur-Seine à l'occasion de la Journée Nationale des Aidants :

- **Accueil convivial** autour d'un thé - café
- **Conférence d'1h** sur une thématique autour de la relation d'aide, animée par un expert du secteur médico-social, suivie de 45 minutes d'échanges avec le public
- **Stands de partenaires** afin que les aidants puissent échanger avec des acteurs du territoire et trouver des ressources pour leurs situations individuelles.

Dans la salle municipale de conférence pouvant accueillir une cinquantaine de participants et des stands de partenaires.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention
Asnières-sur-Seine



Cyril MICHAUD



cmichaud@mairieasnieres.fr
jneves@mairieasnieres.fr



01 41 11 12 62 - 01 41 11 12 63

www.asnieres-sur-seine.fr



➤ Détente café

CCAS ASNIÈRES-SUR-SEINE

Groupe de parole « ouvert » s'adressant à l'entourage des personnes vieillissantes, malades et/ou handicapées. Animé par la psychologue du CLIC et l'assistante sociale de la Mission Handicap.

- 1 fois/mois à destination de 10 personnes par séances.
- 10 rencontres par an.
- Groupe de parole de 2h .

Les rencontres sont thématiques, gratuites et sans obligation d'assiduité. A l'issue de chaque rencontre, un écrit retraçant les points clefs du thème est remis à chaque aidant.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention
Asnières-sur-Seine



Cyril MICHAUD



cmichaud@mairieasnieres.fr
jneves@mairieasnieres.fr



01 41 11 12 62 - 01 41 11 12 63

www.asnieres-sur-seine.fr

➤ Soutien psychologique CCAS ASNIÈRES-SUR-SEINE

La psychologue propose **un soutien moral, ponctuel ou régulier**, à domicile, au CLIC ou par téléphone, aux aidants qui en ressentent le besoin.

Objectifs:

- Offrir un espace de parole et d'écoute aux aidants
- Prévenir l'épuisement des aidants
- Apporter du soutien
- Rompre l'isolement



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention
Asnières-sur-Seine



Cyril MICHAUD



cmichaud@mairieasnieres.fr
jneves@mairieasnieres.fr



01 41 11 12 62 - 01 41 11 12 63

www.asnieres-sur-seine.fr

➤ Tao Bien-être

CCAS COURBEVOIE

Ce programme allie **discipline physique et soutien psycho-social** se déclinant en cinq étapes :

- 1) Séance de Qi-Gong. Echauffement du corps - écoute et respiration - Reconnecter à son énergie par une suite de mouvements lents.
- 2) À l'aide d'instruments vibratoires, Gong, cymbales, bol tibétains, tambours, chaque participant est invité à l'écoute intérieure, en suivant le rythme de sa respiration.
- 3) Manipulation des bols et des cymbales.
- 4) Tea Time. A partir d'un thé choisi parmi une sélection de thés d'exception, séance de dégustation en pleine conscience.
- 5) Entrée en matière, approche de la créativité par le geste et le mouvement. Exercices à partir de consignes précises, spirale, vitesse, lenteur... sur papier, puis sur le ressenti propre à chacun, travail autour des émotions, réalisation de sa signature calligraphique, par le geste, le mouvement à partir de son ressenti.

Le programme prévoit **12 séances découpées en 3 cycles de 4 séances**. Chaque séance dure 2h30.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention
Courbevoie



Frédéric BODO



f.bodo@ville-courbevoie.fr



01 71 05 71 13

www.ville-courbevoie.fr

➤ Parenthèse de bien-être et de vitalité

FONDATION AULAGNIER

Propose une approche globale et inclusive, en privilégiant des **activités hors du domicile et en plein air**, avec des groupes de **10 participants par sortie**.

Ces activités sont adaptées au public d'aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Elles sont encadrées par la psychologue et la coordinatrice de la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants les Camélias et l'association Int'Act.



Public cible

Aidants



Participation des usagers

Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention

Clichy, Courbevoie, La Garenne-Colombes, Levallois-Perret, Neuilly-sur-Seine, Puteaux, Suresnes, Nanterre, Rueil- Malmaison, Gennevilliers, Villeneuve-la- Garenne, Asnières-sur-Seine, Bois-Colombes



Manuel AESCHLIMANN



economat@fondation-aulagnier.fr



01 40 86 42 42

➤ Forum des aidants FONDATION AULAGNIER

Ce forum sera ouvert aux aidants et professionnels issus du territoire d'intervention du CRT 92 nord et du DAC Sémaphore.

Ce forum, vise à **centraliser les ressources disponibles du territoire**, il permettra également :

- D'améliorer la visibilité des actions et services auprès des aidants.
- De favoriser les échanges, partager des pratiques et créer des collaborations entre les acteurs améliorant ainsi l'accompagnement coordonné des aidants.
- Une meilleure orientation des aidants vers les bonnes ressources et dispositifs existants.
- Mieux cerner les attentes et difficultés des aidants



Public cible

Aidants



Participation des usagers

Se rapprocher de la structure



Commune d'intervention

**Bois-Colombes,
Asnières-sur-Seine , La
Garenne-Colombes,
Courbevoie**



Manuel AESCHLIMANN



economat@fondation-aulagnier.fr



01 40 86 42 42



➤ Action de prévention, activité physique adaptée, nutrition et adaptation du logement

A.G.A.B.C

L'objectif de ce programme est d'aider les seniors à maintenir ou restaurer leurs capacités physiques et prévenir le risque de chute.

Le programme sensibilise également à la prévention de la dénutrition. Il informe sur les dispositifs pour adapter le domicile et faciliter les gestes quotidiens complexes.

- **1 séance d'activité physique adaptée** est organisée toutes les six semaines par un éducateur APA de Siel Bleu.
- **2 conférences annuelles** sur l'adaptation du domicile sont proposées par une ergothérapeute et un fournisseur de matériel médical.
- **4 ateliers nutrition** animés par une diététicienne sont également programmés.



Public cible

seniors bénéficiaires du SAAD et en Résidence Autonomie pré-fragile ou fragile



Participation des usagers Non précisé



Commune d'intervention Asnières sur Seine

David FERRY

david.ferry@agabc.asso.fr

01 40 86 43 00

www.agabc.asso.fr

➤ Vieillir en bonne santé à Gennevilliers, c'est possible

VILLE DE GENNEVILLIERS

L'objectif de ce programme est d'améliorer la santé et prévenir la fragilité des seniors à Gennevilliers, en réduisant les inégalités de santé.

Plusieurs actions sont proposées: **1 programme d'éducation** pour la santé est proposé aux seniors pour encourager les comportements favorisant le maintien de l'autonomie; des formations sont organisées pour les professionnels de proximité, comme les travailleurs sociaux ou gardiens d'immeubles; **1 cycle mensuel d'ateliers** sur la prévention des troubles mnésiques est animé par une psychologue; et enfin plusieurs consultations géro-psycho-gerontologiques de prévention ont lieu deux fois par mois au CMS.

Les ateliers sont répartis sur les quartiers de Gennevilliers, avec une participation gratuite et une entrée possible tout au long de l'année.



Public cible

seniors bénéficiaires du SAAD et en Résidence Autonomie pré-fragile ou fragile



Participation des usagers Non précisé



Commune d'intervention Gennevilliers



Isaure LAPIERRE



isaure.lapierre@ville-gennevilliers.fr



01 40 85 67 72 - 01 40 85 62 23

www.ville-gennevilliers.fr

LES OFFRES PORTÉES PAR UN ACTEUR LOCAL

TERRITOIRE

SUD

LIEN SOCIAL

INCLUSION NUMÉRIQUE

SPORT SANTÉ

NUTRITION

SOUTIEN AUX AIDANTS

MUTLI-THÉMATIQUES

➤ Cultivons le lien avec un potager de légumes qui font du bien

ADEF RESIDENCES

LA MAISON DE L'ÉRABLE ARGENTE - CLAMART

Le projet vise à créer un environnement stimulant et collaboratif favorisant l'expression personnelle et les interactions sociales.

Il s'agit d'un **jardin intergénérationnel** à la Maison de l'Érable Argenté, réunissant les résidents de l'EHPAD et des élèves des écoles de la ville. Des ateliers de jardinage, de sensibilisation à la nature et de partage de savoirs seront proposés pour renforcer les liens entre générations. Le programme prévoit 48 ateliers réunissant enfants et seniors.



Public cible

Personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Clamart



Sandrine GAUDILLAT



coordovie.clamart@adefresidences.com
sandrine.gaudillat@bbox.fr



06 62 39 25 70 - 06 89 01 26 47

www.ade-residences.com/etablissement/ehpad-maisons-de-retraite/la-maison-de-lerable-argente/

Cycle de sorties culturelles CCAS DE BOURG LA REINE

Le projet vise à maintenir le lien social, stimuler les fonctions cognitives et intellectuelles, améliorer le bien-être et faciliter l'accès à la culture des personnes âgées.

Il comprend :

- 14 **sorties culturelles variées**
- 2 **conférences**, animées par des guides conférenciers.

Chaque sortie se conclut par un moment convivial autour d'un goûter et d'un questionnaire ludique pour stimuler la mémoire.

 Marie VILLARET

 marie.villaret@bourg-la-reine.fr

 01 79 71 41 29 - 01 79 71 41 20



Public cible
Seniors de 60 ans et plus, à domicile susceptible d'être isolés



Participation usagers
5€ pour certaines sorties



Commune d'intervention
Bourg-la-Reine

www.bourg-la-reine.fr

➤ Atelier théâtre intergénérationnel CCAS DE BOURG LA REINE

Ce programme intergénérationnel réunit des participants de 7 à 107 ans autour d'**activités théâtrales variées**.

Il propose des temps d'échanges, des exercices corporels, de respiration, de voix, et des improvisations sollicitant la mémoire.

L'objectif est de favoriser la rencontre entre générations et de lutter contre l'isolement des personnes âgées à domicile. Les séances sont animées chaque mercredi matin, hors vacances scolaires, par la Compagnie Théâtrale La Mouette.



Public cible
Seniors de 60 ans et plus, à domicile susceptible d'être isolés



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Bourg-la-Reine

 Marie VILLARET

 marie.villaret@bourg-la-reine.fr

 01 79 71 41 29 - 01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

➤ Atelier Café philo seniors et café philo intergénérationnel CCAS DE CLAMART

Le projet vise à créer des temps d'échange conviviaux autour de discussions philosophiques pour renforcer le lien social et l'estime de soi.

Il propose 20 **séances philo** aux seniors autonomes pour créer un espace d'échange convivial et de réflexions. Ces séances visent à renforcer le lien social, l'écoute, l'ouverture d'esprit et l'estime de soi tout en répondant à un besoin. Les séances durent 2 heures et ont lieu tous les 15 jours (hors vacances), dans les clubs Améthyste et en résidence autonomie. Les participants choisissent le thème de discussion en début de séance, favorisant ainsi l'expression personnelle. 6 des 20 séances sont menées en intergénérationnel avec des enfants de CM1/CM2 et des adolescents.

L'animation est assurée par un philosophe praticien expérimenté accompagné des animateurs des clubs.



Public cible
Seniors de 60 ans et plus, autonomes



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Clamart



Stephanie ZAMIA

stephanie.zamia@clamart.fr

01 71 16 75 70 - 01 71 16 75 80

www.clamart.fr



➤ Un atelier équilibre : Convivialité et lien social/prévention

VILLE DE CHAVILLE

L'objectif ce programme est de préserver ou retrouver l'équilibre pour éviter les chutes et maintenir l'autonomie. Deux axes sont visés : conserver les capacités locomotrices et favoriser le lien social.

Un atelier « équilibre » est proposé, incluant des exercices variés (mobilité, appuis, ...). Les séances se déroulent dans un lieu convivial et lumineux, propice aux échanges. Elles permettent aussi aux participants de découvrir d'autres activités et rompre l'isolement. L'atelier comprend 12 séances d'une heure, à raison d'une fois par semaine (hors vacances).



Public cible

Personnes âgées de 60 ans et plus et aidants souhaitant un moment de répit



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Chaville



Isabelle ARNOLD



i.arnold@ville-chaville.fr



06 09 16 28 03 - 01 41 15 40 00

www.ville-chaville.fr



➤ Convivialité et lien social : Programme d'ateliers bien être et conférence

VILLE DE CHAVILLE

Ce programme bien-être vise à améliorer la qualité de vie des seniors en combinant plaisir, santé et autonomie. Il favorise le lien social, la régénération physique et mentale, et la découverte de nouvelles pratiques bénéfiques.

7 ateliers thématiques sont proposés (Qi Gong, art-thérapie, soins des pieds, cohérence cardiaque, Dien Chan et yoga sur chaise) pour travailler l'équilibre, la mémoire, la respiration, le sommeil et la gestion de la douleur. Chaque atelier comporte 6 séances de 2h, pour des groupes de 10 personnes, entre juillet 2025 et mars 2026. Deux conférences intergénérationnelles sont également prévues avec la participation de la ville de Viroflay.



Public cible
**Personnes âgées de 60
ans et plus**



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Chaville



Isabelle ARNOLD



i.arnold@ville-chaville.fr



06 09 16 28 03 - 01 41 15 40 00

www.ville-chaville.fr

➤ Les seniors et le numérique : vers l'autonomie et la maîtrise pour les seniors de Bagnaux

SOSTECH

L'objectif est d'accompagner les seniors de Bagnaux dans la maîtrise des outils numériques du quotidien et de les rendre autonomes.

Une journée numérique sera organisée, incluant un petit déjeuner connecté, **6 ateliers thématiques et 3 animations ludiques.**

- Les ateliers aborderont des sujets concrets comme l'usage de l'ordinateur, la communication à distance, les démarches en ligne.
- Des stands d'aide individuelle, de jeux pédagogiques et de sensibilisation compléteront les animations.

Les seniors détectés en difficulté seront orientés vers l'un des 3 cycles thématiques composés de 4 séances en présentiel.



Public cible
seniors Balnéolais de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Bagnaux



Alexis PIEDVACHE



alexis.piedvache@sostech.fr



06 11 11 16 31

www.sostech.fr

➤ Inclusion des Seniors : un parcours numérique clef en main avec Ardoiz

L'APES

L'objectif est de lutter contre l'isolement des seniors et de les accompagner vers les outils numériques.

Trois parcours d'inclusion numérique de 8 séances chacun seront animés par Tikeasy, avec des tablettes prêtées par Ardoiz pendant un an.

Les ateliers abordent progressivement la prise en main, la communication, les démarches en ligne, et se concluent par une remise de diplôme. Les séances auront lieu en présentiel dans deux lieux partenaires : le café des aidants et le centre social Jacques Prévert à Bagneux.



Public cible
seniors Balnéolais de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Bagneux, Quartier des musiciens



Christophe FERREIRA

christophe.ferreira@apes-dsu.com

06 89 84 01 83 - 01 86 52 63 32

➤ Séances d'activités physique adaptées

CCAS DE BOURG-LA-REINE

Ce programme vise à prévenir la perte d'autonomie chez les séniors, grâce à l'activité physique adaptée.

Les séances ont pour objectif **d'améliorer l'équilibre, la coordination, la force musculaire et la flexibilité**. Elles visent également à rompre l'isolement social et à renforcer la confiance en soi dans un cadre bienveillant.

Plusieurs séances sont proposées avec deux groupes de 12 personnes. Chaque séance, d'une durée d'une heure, est encadrée par un enseignant spécialisé en activité physique adaptée.



Public cible
Séniors de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Bourg-la-Reine



Marie VILLARET



marie.villaret@bourg-la-reine.fr



01 79 71 41 29 - 01 79 71 41 20

➤ Bumgypump Santé

CCAS DE CLAMART

Le programme vise à améliorer la condition physique et la santé, grâce à la **pratique régulière de la marche avec des bâtons BungyPump**.

Cette pratique permet de renforcer les muscles et les articulations, tout en améliorant l'équilibre, la mobilité et la santé cardiovasculaire. Elle contribue également à créer du lien social et à favoriser la convivialité entre les participants.

Le programme prévoit **64 séances au total**, réparties en deux groupes de 10 personnes, avec la possibilité de découvrir de nouveaux lieux comme le parc Henri Sellier au Plessis-Robinson.



Public cible
Séniors de 60 ans et plus
autonomes



Participation usagers
100€ annuel au maximum



Commune d'intervention
Clamart



Stéphanie ZAMIA



stephanie.zamia@clamart.fr



06 14 68 06 76 - 01 71 16 75 80

➤ Prévention des Chutes au Stade Multisports de Montrouge

STADE MULTISPORTS DE MONTROUGE

Le projet poursuit deux objectifs :

- sensibiliser les personnes de 60 ans et plus aux bienfaits de l'activité physique,
- développer les créneaux d'activités physiques adaptées déjà existants.

L'offre comprend 6 types d'activités physiques : **aquagym, gym pour tous, remise en forme, marche santé, aikido, athlétisme.**

Les séances se font en groupes de 10 à 12 personnes, à raison de **1 à 2 séances par semaine.**



Public cible
Séniors de 60 ans et plus
en perte d'autonomie



Participation usagers
16,67€ par mois



Commune d'intervention
Montrouge



Anouk CHUTET



smm.directrice.chutet@gmail.com



06 13 73 68 81 - 07 88 48 69 20

➤ Atelier cuisine

CCAS DE BOURG-LA-REINE

Le projet vise à prévenir la dénutrition chez les personnes âgées autonomes.

Il comprend **un cycle de 9 ateliers mensuels** alliant sensibilisation nutritionnelle, jeux, cuisine et dégustation.

- Chaque atelier, d'une durée de 2 heures, est suivi d'un repas partagé pour renforcer le lien social.
- Les thèmes abordés incluent le plaisir de manger, la santé musculaire et cognitive, et les besoins nutritionnels liés à l'âge.



Public cible
Seniors Réginaburgiens autonomes de 60 ans et plus



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Bourg-la-Reine



Marie VILLARET



marie.villaret@bourg-la-reine.fr



01 79 71 41 29 - 01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

➤ Soutien psychologique CCAS ANTONY

8 séances de soutien psychologique aux aidants (nombre de séances en fonction de la problématique)

Le déroulement:

- Repérage par le CLIC des aidants susceptibles de recevoir ce soutien
- Mise en lien de l'aidant et du psychologue pour la prise de rendez-vous
- Les séances se déroulent en entretien individuel, dans un bureau du CLIC dédié ou par téléphone selon les possibilités de mobilité de l'aidant.

Le but étant de proposer aux aidants un temps d'écoute, d'expression et d'analyse sur l'accompagnement de son proche handicapé, malade ou en perte d'autonomie avec un professionnel, un espace de parole leur permettant de prendre du recul et d'exprimer leurs difficultés.



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention
Antony



Marielle BACLE



marielle.bacle@ville-antony.fr



01 40 96 31 68

www.ville-antony.fr

➤ Café des aidants, ateliers bien-être et tables rondes

CCAS SCEAUX

Le café des aidants est un lieu d'information, d'orientation, de soutien et d'échange animé par une psychologue spécialisée afin de soutenir les aidants dans leurs quotidiens.

Les cafés des aidants et ateliers bien être répondent à des besoins en répit en leur permettant de prendre du temps pour eux.

Les tables rondes permettent de proposer des temps d'échanges et de débat sur des thématiques spécifiques en mettant en place un atelier autour du «prendre soin ». Ces temps permettent:

- Le repérage de nouveaux aidants et l'identification de besoins spécifiques
- Le partage d'expériences
- La rupture de l'isolement



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher du CCAS



Commune d'intervention
Sceaux



Stéphanie COURTIAL

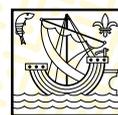


stephanie.courtial@sceaux.fr



01 78 76 44 54

www.sceaux.fr



➤ Salon des proches aidants

COMMUNE DE BOULOGNE-BILLANCOURT

La ville de Boulogne-Billancourt organise le **16 octobre 2025, de 10h à 19h**, un salon à destination des aidants.

Objectifs:

- Donner de l'information aux aidants de personnes âgées, handicapées ou malades
- Faire évaluer ses besoins et être orienté vers les bons interlocuteurs
- Être soutenu psychologiquement par des professionnels
- Être informé des formations pluridisciplinaires destinées aux aidants via la plateforme de répit
- Être informé concernant les solutions de répit

Plus de **50 exposants et plusieurs conférences** seront proposées durant cette journée sur les thématiques suivantes : **le répit, les mesures de protection, le droit des aidants, présentation de la maison France répit.**



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher de la
commune



Commune d'intervention
Boulogne Billancourt



Marie Christel HENSHAW



marie-christel.henshaw@mairie-boulogne-billancourt.fr



01 78 76 44 54

www.boulognebillancourt.com



➤ Le réseau des aidants

COMMUNE DE CHAVILLE

Programme d'accompagnement destiné aux aidants, autour de **4 conférences**, visant à :

- les informer
- les sensibiliser
- les accompagner vers des dispositifs adéquats
- leur proposer des temps de répit et de rompre l'isolement
- leur proposer des temps d'échanges encadrés par des professionnels, leur permettant aussi d'exprimer leur stress, leur angoisses et leur épuisement.



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher de la commune



Commune d'intervention
Chaville



Jean-Jacques GUILLET



pole.seniors@ville-chaville.fr

www.ville-chaville.fr

➤ Développer les activités de bien-être physique et psychologique pour les proches aidants familiaux

COMMUNE DE SURESNES

La structure "la Maison des Aidants" est ouverte à tous, quel que soit le lieu d'habitation.

Elle propose:

- Des **ateliers réguliers de bien-être physique** (réflexologie, massage, shiatsu, yoga, ...) et **psychologique** (accompagnement psychologique, groupe de parole, sophrologie, art thérapie ...).
- De **l'accompagnement psychologique et de la sophrologie** au domicile, par modules de 5 séances pour favoriser une autonomie dans la pratique de la sophrologie.

En amont de ces ateliers, chaque aidant est rencontré par la responsable et la psychologue de la structure, pour faire une évaluation globale du binôme aidé/aidant. Par la suite, un suivi de proximité est assuré en prenant des nouvelles régulièrement, en orientant vers des prestations ou des ressources en fonction de l'évolution de la situation.



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher de la commune



Commune d'intervention
Chaville



01 41 18 16 12

www.ville-chaville.fr

➤ Sensibiliser et accompagner les aidants sur leur santé

DAC 92 SUD OSMOSE

- **Séances individuelles de soutien aux aidants** : information prévention-sensibilisation santé, rôle et place de l'aidant, aides sociales, etc...
- **Séances individuelles de soutien aux aidants par le biais de soins de support** (art-thérapie, musicothérapie, danse-thérapie, relaxation, activité physique adaptée).
- **Ateliers collectifs de soutien aux aidants par le biais de soins de support** (art-thérapie, musicothérapie, danse-thérapie, relaxation, activité physique adaptée).

Pour les aidants de personnes accompagnées par le DAC 92 sud Osmose.

Objectif : Prévenir les risques d'épuisement de l'aidant et/ou de maltraitance ; Sensibiliser les aidants à leur santé pour leur permettre de se préserver et de maintenir leur aide dans de bonnes conditions ; Accompagner les aidants dans leur parcours de santé.



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher du DAC



Commune d'intervention
Clamart



Stéphane LEVEQUE



stephane.leveque@dac92sud.fr



06 82 31 98 00

www.reseau-osmose.fr

➤ Ateliers Connect'Aidants

INSTITUT ODILON LANNELONGUE

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants portée par la Fondation Odilon Lannelongue propose de répondre aux profils et besoins des aidants de ce vaste secteur avec des ateliers Connect'aidants : **dispositif innovant par téléphone offrant un soutien aux modalités pratiques, souples et accessibles.**

Basés sur l'écoute des aidants entre pairs, les ateliers rassemblent 6 aidants maximum par téléphone pour échanger autour d'une thématique spécifique. Pour animer ces ateliers, un animateur et un bénévole-ancien aidant.

Anonymat et confidentialité des participants.

Chaque atelier dure une heure. Le créneau horaire choisi est de 13h à 14h, pour faciliter l'organisation et la participation des aidants qui peuvent être salariés.

Destiné aux aidants accompagnant un proche de plus de 60 ans ou ayant plus de 60 ans accompagnant un proche d'un âge différent, ce quelle que soit la relation d'aide avec le proche, sa pathologie, l'aide fournie et leurs situations géographiques.

Laure VEZIN

para@fondation-odilon-lannelongue.fr

01 46 42 21 51



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher de la structure



Commune d'intervention
Territoire de la
Plateforme
d'accompagnement et de
répit des aidants (PFR)
Odilon Lannelongue.
(14 villes du sud 92)
SST 9 à 13

➤ Café des aidants

INSTITUT ODILON LANNELONGUE

Le café des aidants est un lieu est un espace afin de partager entre aidants son expérience, son vécu, trouver des ressources et être informé sur les aides existantes. Les ateliers sont animés par psychologue ainsi que par un travailleur social.



Public cible
Aidants



Participation usagers
Se rapprocher de la structure



Commune d'intervention
Vanves + Sud du Département



Laure VEZIN



para@fondation-odilon-lannelongue.fr



01 46 42 21 51

www.fondation-odilon-lannelongue.fr

➤ Bouger-Manger "BouM"

CENTRE DE GÉRONTOLOGIE LES ABONDANCES

Ce programme vise à ralentir la perte d'autonomie des seniors atteints de maladies neurodégénératives et à conseiller leurs aidants.

- **Conférence** introductive animée par un enseignant APA et une diététicienne. Un bilan APA individuel est réalisé pour évaluer l'état physique des aidés avant les séances.
- 12 **séances hebdomadaires d'activité physique adaptée** sont proposées en petits groupes. Une séance en binôme aidant-aidé est prévue en milieu de parcours pour encourager la continuité des exercices à domicile.
- **Bilan final ainsi qu'une conférence de clôture** avec livret d'exercices, sont effectués permettant de pérenniser les acquis.

En parallèle, un **accompagnement nutritionnel à distance** est proposé avec un bilan et un atelier en visio, sans obligation de participation.



Public cible

Seniors de 60 ans et plus souffrant de maladie neurodégénérative et leurs aidants (Aidants-aidés)



Participation des usagers

2€ par séance par binôme



Commune d'intervention

Boulogne-Billancourt



Ingrid BINOT



ibinot@lesabondances.fr



01 41 22 56 56

www.lesabondances.fr

➤ Pas à Pas, ensemble

ASS MONSIEUR VINCENT - EHPAD & SSIAD SAINTE ANNE D'AURAY

Le but de ce programme est de préserver et améliorer l'autonomie des seniors en stimulant leurs capacités physiques et cognitives. Il vise également à lutter contre l'isolement de ceux-ci en favorisant des moments de partage et d'échange bienveillants.

Le projet apporte aussi un soutien concret aux aidants pour mieux accompagner leurs proches. Il est constitué de 40 séances, destiné à 12 personnes âgées de l'EPHAD St Anne d'Auray.

Des séances d'activité physique adaptées sont proposées en binôme aidant-aidé, accompagnées de temps d'échange et de convivialité. Une attention particulière est portée à créer un environnement apaisant, en réduisant le stress par des approches non médicamenteuses.



Public cible

Aidant et aidé de 60 et plus



Participation des usagers

2€ par séance par binôme



Commune d'intervention

Châtillon



Catherine SUBRA



csubra@monsieurvincent.org



01 46 56 22 29

www.monsieurvincent.org