



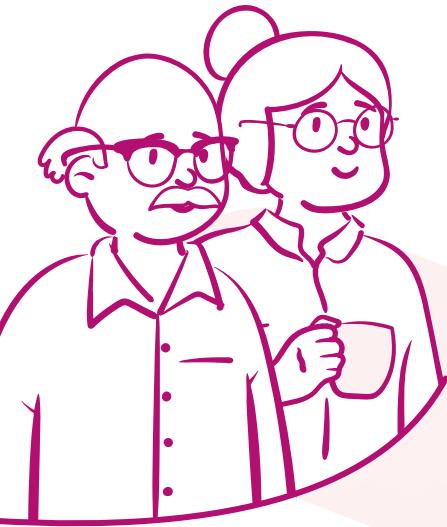
CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

YVELINES

2025-26

SOMMAIRE

| | |
|-----------------------------|-----|
| ► INTRODUCTION | 3 |
| ► LES ACTIONS À DÉPLOYER | 6 |
| LIEN SOCIAL | 7 |
| INCLUSION NUMÉRIQUE | 22 |
| SPORT SANTÉ | 25 |
| NUTRITION | 33 |
| DÉPISTAGE | 34 |
| AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT | 36 |
| SOUTIEN AUX AIDANTS | 38 |
| MULTI-THÉMATIQUES | 46 |
| ► LES OFFRES LOCALES | 49 |
| TOUT LE DÉPARTEMENT | 50 |
| BOUCLES DE SEINE | 58 |
| GRAND VERSAILLES | 68 |
| SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES | 80 |
| SEINE AVAL | 88 |
| TERRES D'YVELINES | 104 |



LA PRÉVENTION, DE QUOI PARLE T-ON ?

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

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

Prévention primaire

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

Cible GIR de 1re intention : GIR 6/5

Prévention secondaire

Déetecter (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 1re 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 1re intention : GIR 3/2

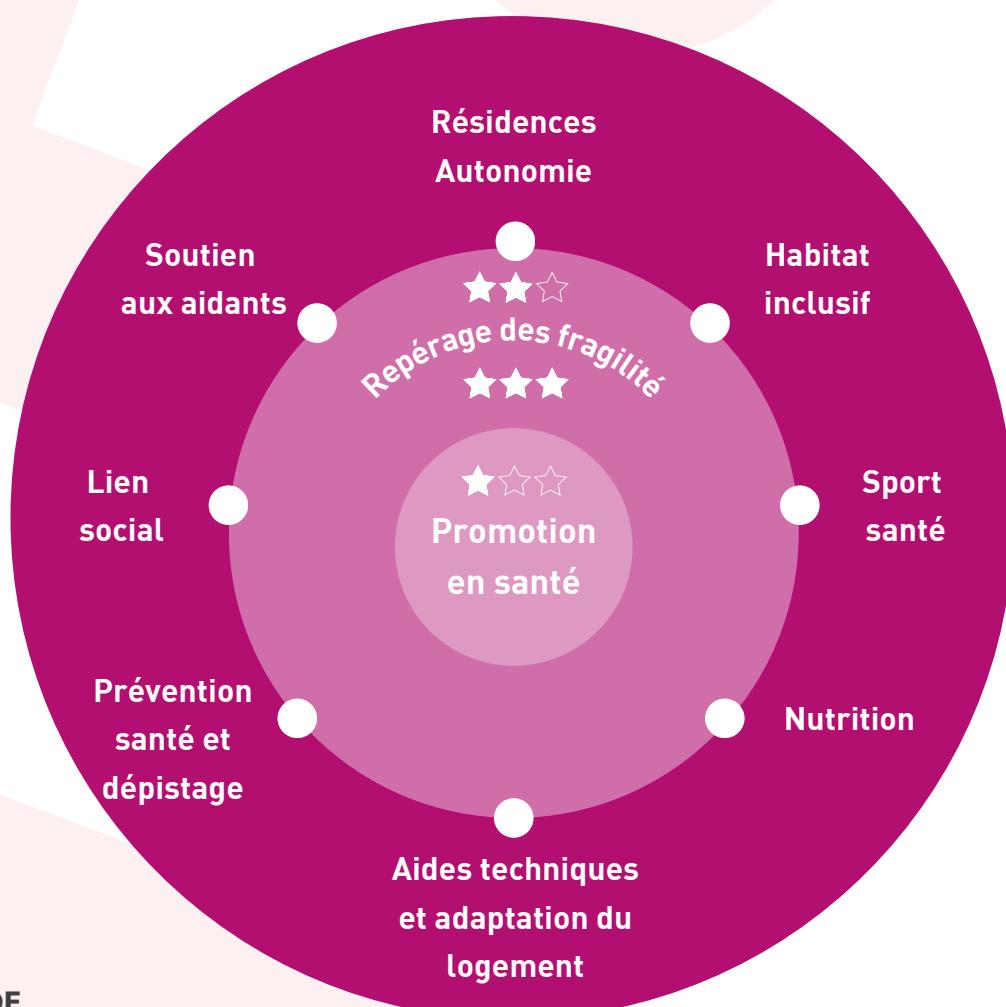
LES PRIORITÉS DU PROGRAMME COORDONNÉ 2023-2025



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 concerter les capacités auditives ou visuelles ou bien concerter une situation d'isolement.



LES ORIENTER VERS DES ACTIONS FINANCIÉES 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 FINANCIÉES PAR LA CFPPA

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

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

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

conference.financeurs@yvelines.fr

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



LES ACTIONS À DÉPLOYSER 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

MULTI-THÉMATIQUES



→ Souriez, vous écrivez

1 LETTRE, 1 SOURIRE

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

Cette démarche peut prendre plusieurs formes, dont celle-ci :

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



Public cible
Action intergénérationnelle



Participation des usagers
Gratuit

Violaine MAZEL

violaine.mazel@1lettre1sourire.org

06 11 20 61 21

www.1lettre1sourire.org

► Innodom

AGENCE AUTONOMY

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

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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Aurélie LECOMTE

innodom@agence-autonomy.fr

06 60 25 13 52



www.innodom.e-tonomy.fr

► Inno ESMS

AGENCE AUTONOMY

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

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

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



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



Participation des usagers
Gratuit



Aurélie LECOMTE

alecomte@agence-autonomy.fr

06 60 25 13 52

www.animation.e-tonomy.fr

► Ateliers de création musicale avec l'application KORAL

ARTS CONVERGENCES

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

Cette action comprend :

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



Public cible
Personnes âgées vivant en
établissement



Participation des usagers
Gratuit



Elise PEYROT

association@artsconvergences.com

06 72 85 91 49

www.artsconvergences.com

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



ARTZ

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

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



Public cible
Seniors autonomes, isolés, proches
aidants de personnes âgées



Participation des usagers
20 € d'adhésion annuelle
(sauf si impossibilité)



Céline DEVANNEAUX

contact@assoartz.org

09 54 61 12 79

www.assoartz.org

► Parcours artistique « Jardins »

ASSOCIATION CARACTÈRES

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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Lucie DEMERSEMANT

diffusion.caracteres@gmail.com

06 51 88 56 88

www.lacompagniecaracteres.com

► Faites voyager votre cerveau !

BRAIN UP

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

Sur un rythme hebdomadaire, le cycle se compose de :

1 conférence :

- La mémoire au fil des années

4 ateliers :

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



Public cible

**Personnes de plus de 60 ans,
autonomes**



Participation des usagers

Gratuit



Romain CASALINO

rcasalino@brainup.fr

06 77 18 20 97

www.brainup.fr

➤ Théâtre-forum interactif sur le thème des directives anticipées COMPAGNIE BARIBAL

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

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

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



Public cible
**Tout public,
particulièrement les seniors**



Participation des usagers
Gratuit



Martial COURCIER

ciebaribal@gmail.com

06 10 40 57 89

► Boostez votre mémoire DELTA 7

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

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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Audrey VARASSE

avarasse@delta7.org

01 46 07 42 22

www.delta7.org

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

DROITS QUOTIDIEN

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

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

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



Public cible
Tout public,
particulièrement les seniors



Participation des usagers
Gratuit

 Elodie LOPEZ ARNONE

 e.lopez-arnone@droitsquotidiens.fr

 04 12 39 35 29

www.droitsquotidiens.tech

► Dispositif de cohabitation intergénérationnelle solidaire

ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS



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

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



Public cible
Seniors ou jeunes adultes



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



Bérangère PINEAU

b.pineau@ensemble2generations.fr

06 27 39 78 41

www.ensemble2generations.fr

► Le Culture Truck

LE BAZAR CULTUREL

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

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

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



Public cible
Personnes éloignées des activités artistiques et culturels



Participation des usagers
Gratuit



Alex ADARJAN

alex.adarjan@lebazarculturel.com

06 38 94 64 50

www.lebazarculturel.com

► Bien dans mes pattes

MOVADOM

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

Déroulement des séances :

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



Public cible

**Personnes de plus de 60 ans
et les aidants**



Participation des usagers

Gratuit



Gwendoline COTREZ

g.cotrez@movadom.com

06 29 02 61 89

www.movadom.com

► En avant la musique

MOVADOM

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Gwendoline COTREZ

g.cotrez@movadom.com

06 29 02 61 89

www.movadom.com

► Bien être et confiance, j'ose !

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

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

Le thème de chacune des séances est la suivante :

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



prevention@mutualite-idf.fr

www.iledefrance.mutualite.fr

→ Atelier thématique numérique et sécurité en ligne

DELTA 7

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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Audrey VARASSE

prevention@delta7.org

01 46 07 42 22

www.delta7.org

→ Unité Mobile Numérique DESTINATION MULTIMÉDIA

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

Il est proposé **4 actions** :

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Christophe BOITEAUX

c.boiteaux@destinationmultimedia.com

01 71 79 88 64

www.destination-multimedia.com

→ Formations au numérique, permanences et ateliers thématiques

DESTINATION MULTIMÉDIA

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

Chaque action comprend :

- des **conférences** qui ont pour but d'informer, sensibiliser et mobiliser les séniors en amont des ateliers.
- des **permanences multimédia** : physiques ou téléphoniques
- des **cycles de 5 séances d'1 h 30** de formation aux outils numériques

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



Public cible

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



Participation des usagers

Gratuit



Christophe BOITEAUX

c.boiteaux@destinationmultimedia.com

01 71 79 88 64

www.destination-multimedia.com

→ Ateliers de marches culturelles et santé

CITYGEM

Les Ateliers de marche culturelle et santé proposent des **séances de 2 h 30** destinées à promouvoir l'activité physique, le bien-être et l'autonomie des seniors.

Chaque atelier se compose de trois volets :

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



Public cible
**Personnes de plus de 60 ans,
autonomes**



Participation des usagers
Gratuit



Margot DE MANHEULLE

mdemanheulle@citygem.app

06 27 91 40 64

www.citygem.app

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

CODEP EPGV 78

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

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



Public cible

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



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

Se renseigner auprès de l'association locale



yvelines@comite-epgv.fr

01 30 51 91 79

www.yvelines1.codep-epgv-78



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

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU SPORT
EN MILIEU RURAL DES YVELINES**



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

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



Public cible

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



Participation pour la structure et les usagers

Se renseigner auprès de l'association



Samy WOLFF

yvelines@sportrural.fr

06 85 61 23 81

www.cdsmr78.fr

► Programmes Passerelle (Activité Physique Adaptée) Dispositif Prescri'formé

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE
SPORTIF YVELINES**



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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Se renseigner auprès de l'association



Aurore THOURET

sportsante.yvelines@franceolympique.com

06 66 41 17 46

www.cdos78.fr

→ RandoSanté® et Marche nordique adaptée

COMITÉ DÉPARTEMENTAL RANDONNÉE PÉDESTRE

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

Se renseigner auprès de l'association locale



Aline RIVET

yvelines.radosante@ffrandonnee.fr

01 30 51 94 65

www.randonnee78.fr

→ Offre Mobile Cyclisme Santé des Yvelines

FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLISME

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

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



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



Participation des usagers
Gratuit



Thierry BEDOS

t.bedos@ffc.fr

www.ffc.fr



→ Parcours bien-être & Prévention de la chute

SAPARMAN

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

Le programme comprend **25 séances** :

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



Public cible
Personnes de plus de 60 ans,
autonomes



Participation des usagers
Gratuit



Carole Perray

carole@saparman.com

07 72 07 82 77

www.saparman.com

→ À mon rythme

UFOLEP

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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers

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



contact@ufolep78.org

01 30 54 71 53

www.ufolep78.org

► Les Insatiables

GROUPES SOS TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET TERRITOIRES



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

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

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



Public cible
Personnes âgées
vivant à domicile



Participation des usagers
Gratuit



Marine ALEXANDRE

marine.alexandre@groupe-sos.org

06 07 54 12 38

www.lesinsatiables.org

► Check up santé

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF



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

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

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

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



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



Participation des usagers
Gratuit



Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

► Check up santé en résidence sociale

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

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

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

Chaque parcours comprend :

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

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



Public cible
Seniors vivant
en résidence sociale



Participation des usagers
Gratuit



Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

→ Tout pour mon logement adapté ADAPTIA

Cette action prévoit **2 axes** :

Axe collectif

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

Axe individualisé :

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

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



Public cible

Personnes de plus de 60 ans



Participation des usagers

Gratuit



Gwendoline GOURLIN

gwendoline.gourlin@adaptia.fr

06 46 19 61 31

www.adaptia.fr



→ Ergothèque 78 SENIORALIS MERCI JULIE

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

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



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

www.merci-julie.fr

➤ Un temps pour moi AS MOUVEMENT

Cette action propose 20 ateliers qui sont composés chacun :

- **Conférence** : une conférence sur la santé mentale des aidants, afin de sensibiliser sur la gestion du stress, le sommeil, la nutrition, l'équilibre émotionnel et de prévenir les troubles musculosquelettiques.
- **Activité physique adaptée** : un atelier collectif adapté à la saison et au profil des participants.



Public cible
Proches aidants
de personnes agées



Participation des usagers
Gratuit



Victor CARRIERE

victor.carriere@asmouvement.fr

06 76 80 87 88

<https://www.asmouvement.fr/>

► **Centr'aider®**

AUTONOMIE ST JACQUES (CENTR'AIDER)

Création d'outils dédiés aux aidants et aux professionnels pour les aider à mieux renseigner les aidants.

- Un référencement des offres pour les aidants sur le site centr'aider pour les aidants et les professionnels
- Mise à disposition de malette dédiée aux professionnels : contenant une affiche du site centraider, un bloc note de préconisation, un dépliant lieu ressource pour l'aidant et pour l'aidé, un guide des aidants des Yvelines et un carnet de coordination aidant
- Diffusion de guides des aidants : Il recense l'ensemble des besoins des aidants, l'offre existante
- Diffusion de carnet de coordination : afin de faciliter le parcours des aidants et leurs liens avec les professionnels qui les accompagnent
- Mise en place d'un break aidant : Véhicule équipé d'un espace convivial qui se déplace sur des communes



Public cible
Proches aidants
de personnes agées et professionnels



Participation des usagers
Gratuit



Estelle ARENOU

Estelle.ramesarenou@centraider.fr

06 62 69 86 87

<https://www.centraider.fr/>



→ Lignes d'écoute Avec Nos Proches pour les proches aidants des personnes âgées dans les Yvelines

AVEC NOS PROCHES

Mise à disposition d'une ligne d'écoute téléphonique, ouverte de 8 h à 22 tous les jours. Les échanges se font dans un cadre anonyme et sont assurés par des anciens aidants et des bénévoles formés à l'écoute active et à l'orientation.



Public cible
Proches aidants
de personnes agées et professionnels



Participation des usagers
Gratuit



Aurore MORBOIS

aurore@avecnosproches.com

06 22 69 76 99

<https://www.avecnosproches.com/>

➤ Les insatiables Yvelines - Aidants

GROUPES SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES

Programme d'ateliers de cuisine afin de développer ses compétences pratiques en cuisine

- **Atelier Papote et Popote** : qui propose de cuisiner un repas équilibré et gourmand, animé par un chef et un diététicien.
- **Atelier Bien s'organise en cuisine** : qui présentent des solutions concrètes pour simplifier la préparation des repas, animés par un diététicien
- **Atelier cuisine** : qui propose de cuisiner des recettes favorisant un microbiote sain, animé par un chef et un diététicien



Public cible
Proches aidants de personnes
âgées et le couple aidant/aidé



Participation des usagers
Gratuit

 **Camille ETTOUATI**

 **camille.ettouati@GROUPE-SOS.ORG**

 **06 07 54 12 38**

<https://www.groupe-sos.org/>

→ Accompagnement-coaching individuels

NOUVEAU SOUFFLE

Séances d'accompagnement individuelles par le coaching en 4 temps en visio :

- Le point de situation sur les besoins et difficultés
- La définition d'un objectif
- La mise en place d'un plan d'action pour atteindre cet objectif
- Évaluation de la situation pour une éventuelle réorientation
- En amont des accompagnements, un entretien de 15 afin de faire un diagnostic par d'un psy/coach



Public cible
Proches aidants
de personnes agées



Participation des usagers
Gratuit

Hélène DE CHANTERAC

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

06 65 43 20 11

<https://nouveausouffle-asso.com/>

► Formation en ligne “pour vivre plus sereinement mon rôle d’aidant”

NOUVEAU SOUFFLE

Formation pour développer les 5 types d'aptitudes et savoirs-êtres lorsqu'on est proche aidant : émotionnelles, relationnelles, organisationnelles, décisionnelles et capacité à se ressourcer.

Formation en deux temps :

- Modules vidéos en e-learning
- Formation en classe virtuelle



Public cible
Aidants salariés et tout aidants



Participation des usagers
Gratuit



Hélène DE CHANTERAC

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

06 65 43 20 11

<https://nouveausouffle-asso.com/>

► Groupes d'entraide & pair-aidance

NOUVEAU SOUFFLE

Ateliers de soutien s'inspirant des techniques de coaching canadiennes en partant de la situation de l'aidant dans sa globalité en collectif.

La situation individuelle d'un aidant est abordée et l'ensemble du groupe est amené à apporter un regard sur la situation et à chercher ensemble des solutions concrètes à partir de retours d'expériences personnelles.

Certains ateliers sont en présentiel et d'autres en distanciel, animés par un coach.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Gratuit



Hélène DE CHANTERAC

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

06 65 43 20 11

<https://nouveausouffle-asso.com/>



► « Mi-temps pour les aidants » **SPORT RURAL 78 (CDMR)**

Séances hebdomadaires d'activité physique adaptée :

- Randonnée, marche nordique, gym, jeux collectifs
- Rapid buzz, puissance 4, basket.
- Animées par 3 éducateurs APA, avec un temps convivial et de relaxation



Public cible
Proches aidants
de personnes agées



Participation des usagers
5€ pour la prise en charge de l'aidé
pendant les ateliers



Samy WOLFF

yvelines@sportrural.fr

06 85 61 23 81

<https://www.sportrural78.fr/>

→ Activités physiques adaptées, Nutrition et Ergothérapie

AS MOUVEMENT

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

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

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



Public cible
Personnes de plus de 60 ans
vivant à domicile



Participation des usagers
Gratuit

Victor CARRIÈRE

victor.carriere@asmouvement.fr

06 76 80 87 88



www.asmovement.fr

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

ÉTÉ INDIEN

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

Il est composé de :

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



Public cible
**Personnes de + de 60 ans,
autonomes**



Participation des usagers
Gratuit



Valentine ROGER

valentine@ete-indien-editions.fr

07 57 81 58 80

www.ete-indien-editions.fr

→ Le parcours prévention

PRÉVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE (PRIF)



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

NOTRE MARQUE D'EXPERTISE



Juliette MERY

juliette.mery@prif.fr

01 84 23 12 65

www.prif.fr





LES OFFRES LOCALES

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

[TOUT LE DÉPARTEMENT](#)

[BOUCLES DE SEINE](#)

[GRAND VERSAILLES](#)

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

[SEINE AVAL](#)

[TERRES D'YVELINES](#)



LES OFFRES LOCALES

TOUT LE DÉPARTEMENT

LIEN SOCIAL

SOUTIEN AUX AIDANTS

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

CENTRE DE VIE SOCIALE

Les Centres de Vie Sociale soutenus par l'Assurance Retraite Île-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

Sur St-Quentin-en-Yvelines :

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

Sur Grand Versailles :

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

Sur Terres d'Yvelines :

- L'Usine à Chapeau à Rambouillet

Sur Boucle de Seine :

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

Sur Seine Aval :

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

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

RÉSIDENCE SOCIALE

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

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

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

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



LES CENTRES SOCIAUX ENGAGÉS DANS LA DÉMARCHE

Rapprochez-vous du CVS ci-dessous

Sur Boucle de Seine :

- Les Lavandières sur Saint-Germain-en-Laye

Sur Saint-Quentin-en-Yveline :

- Les Prés sur Elancourt
- Les Alizés sur Trappes

Sur Seine Aval :

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

→ Actions collectives de prévention et lutte contre l'isolement

PETITS FRÈRES DES PAUVRES

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

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

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



Public cible
Personnes isolées de plus de 50 ans



Participation des usagers
Gratuit

Nord Ouest

Élodie COUVRAT

elodie.couvrat@petitsfreresdespauvres.fr

Nord Est

Gabrielle CHARDONNET

gabrielle.chardonnet@petitsfreresdespauvres.fr

Centre

Anne Claude LATOURNALD

anneclaude.latournald@petitsfreresdespauvres.fr

Sud

Valérie DUTERQUE

valerie.duterque@petitsfreresdespauvres.fr

01 49 29 42 50

www.petitsfreresdespauvres.fr

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

LE SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS

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

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

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



Public cible
Toutes personnes isolées



Participation des usagers
Gratuit

 **Eugénie BERTAUD**

 **eugenie.bertaud@spf78.org**

 **06 73 80 89 30**

www.secourspopulaire.fr/78

► Moments de convivialité avec YES+ AGENCE AUTONOMY

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

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

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



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



Participation des usagers
Gratuit



Aurélie Brûlé

yesplus@yvelines.fr

0 801 801 100

www.yesplus.oyesplus.fr

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

MARIANNE SOLIDARITÉS

Sur plusieurs des Maisons Mariannes, Marianne Solidarité propose :

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



Public cible

Résidents des maisons Marianne et seniors vivant en proximité



Participation usagers
Gratuit



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



Delphine LEFAURE

delphine.lefaure@marianne-solidarites.fr

07 50 69 70 52

www.maisonsmarianne.fr/lassociation/

► Centr'aider® AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Centr'aider® 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'événements** (de juin à octobre 2025 sur les Yvelines), afin d'informer les proches aidants et les professionnels, de faire connaître le site internet et de mettre à disposition les mallettes.



Public cible
Aidants



Participation des usagers
Gratuit

www.centraider.fr



LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE BOUCLES DE SEINE

LIEN SOCIAL

INCLUSION NUMÉRIQUE

SPORT SANTÉ

AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT

SOUTIEN AUX AIDANTS

MUTLI-THÉMATIQUES

→ Favoriser le lien social des seniors

CCAS MONTESSEN

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

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



Public cible
Personnes de plus de 60 ans



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



Commune d'intervention
Montesson



Sylvie QUENEHEN

sylvie.quenehen@montesson.fr

01 30 94 99 00

www.montesson.fr

► Favoriser le lien social des seniors pour rester en forme

GÉNÉRATION SENIORS VILLE DE SARTROUVILLE

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

Au fil des années développement des projets participatifs :

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

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



generationseniors@ville-sartrouville.fr

01 30 86 86 20



**Public cible
Seniors, plus
particulièrement les
jeunes seniors**



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



**Commune d'intervention
Sartrouville**

**[www.sartrouville.fr/bouger-et
sortir/famille/activites-seniors/](http://www.sartrouville.fr/bouger-et-sortir/famille/activites-seniors/)**

→ Seniors Connect

ASSOCIATION AGIR POUR GRANDIR EN SYNERGIE

L'association propose des actions complémentaires :

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



Public cible

Personnes âgées éloignées du numérique



Participation des usagers

Adhésion de 25€ par an
(non obligatoire)



Commune d'intervention

Sartrouville



Gadacha AHLEM

agadacha@ags-asso.fr

07 77 95 24 10

www.agss-asso.fr

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

CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE POISSY SAINT GERMAIN

Ce parcours comprend une prise en charge médicale :

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



Public cible

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



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Saint-Germain-en-Laye



msspoissysaintgermain@gmail.com

01 39 27 53 70

www.ghtyvelinesnord.fr

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

CCAS DE SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

Le projet est composé de plusieurs étapes :

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



Public cible

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



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention
Saint-Germain-en-Laye
au sein des bureaux administratifs de la Mairie et du quartier du Bel Air

 Emeline JOLAIN

 emeline.jolain@saintgermainenlaye.fr

 01 30 87 22 20

► Des proches aidants au cinéma MÉDIATEUR DANS LA VILLE

Programme d'information et d'expression par le cinéma:

4 rencontres ciné-débat : une par trimestre, mise à disposition de supports d'information des ressources locales



Public cible
Proches aidants
de personnes âgées



Participation des usagers
2€ par participant

Aurélie DE ANDRADE

mdv.rondpoint@orange.fr

01 39 52 19 49



<http://mediateurs-dans-la-ville.fr/index.html>

➤ Groupes d'échanges entre proches aidants

MÉDIATEUR DANS LA VILLE

Groupe d'échanges entre proches aidants en présentiel ou à distance :

2 à 5 séances de 2h animées par un médiateur familial, les thèmes seront choisi par le groupe



**Public cible
Proches aidants
de personnes âgées**



**Participation des usagers
2€ par participant**

Aurélie DE ANDRADE

mdv.rondpoint@orange.fr

01 39 52 19 49

<http://mediateurs-dans-la-ville.fr/index.html>



► Ateliers de Yoga, gymnastique adaptée et socio-esthétique

ASS MONSIEUR VINCENT - RÉSIDENCE SAINT JOSEPH

Plateforme de répit qui propose des ateliers :

- **Yoga** : une séance par semaine d'1h15 au "Quai des possibles" de Saint-Germain-en-Laye
- **Gymnastique adaptée** : une séance tous les 15 jours encadrée par un professionnel formé, à Louveciennes et à Sartrouville
- **Ateliers de socio-esthétique** : 8 séances d'une durée de 2 heures chacune, à Saint-Germain-en-Laye et à Sartrouville



Public cible

Aidants

notamment les salariés



Participation des usagers

Gratuit

 Mathilde CHATAL

 Plateformeaidants-78sjl@monsieurvincent.org

 01 39 18 01 55

<https://monsieurvincent.org/residences/residence-saint-joseph/>

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

CAP AUTONOMIE - CCAS DE SARTROUVILLE

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

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

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



Public cible

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



Participation des usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Sartrouville



Nicolas MILLS

millsn@ville-sartrouville.fr

01 30 86 39 36

www.sartrouville.fr



LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE GRAND VERSAILLES

LIEN SOCIAL

INCLUSION NUMÉRIQUE

SPORT SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MUTLI-THÉMATIQUES

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

RÉSIDENCE ARPAVIE JULETTE VICTOR

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



Public cible
Résidents de l'EHPAD



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Jouy-en-Josas

www.arpavie.fr



→ Favoriser les échanges et le lien social

VILLE DE VELIZY-VILLACOUBLAY

La ville propose :

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



Public cible

Personnes âgées vivant à leur domicile ou en résidence autonomie



Participation usagers

Adhésion aux ateliers payant (22€ à 44€)

-
Accès à l'espace seniors gratuit



Commune d'intervention

Vélizy-Villacoublay



Claudine ARNAULT

ccas@velizy-villacoublay.fr

01 34 58 50 22



➤ Atelier Jeune Senior

VILLE DE SAINT-CYR-L'ÉCOLE

Les séances mensuelles, **d'une durée d'1 h 30** sont décomposées en deux temps forts :

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



Public cible
Jeunes seniors



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Saint-Cyr-L'école



vie-associative@saintcyr78.fr

01 30 14 82 46

www.saintcyr78.fr

► Ateliers bien-être - Convivialité et lien social

VILLE DE VIROFLAY

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

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



Public cible
Seniors de la ville
de + de 60 ans



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Viroflay



pole.seniors@ville-chaville.fr

01 41 15 96 24

www.ville-chaville.fr



La petite école du numérique

VILLE DE SAINT-CYR-L'ÉCOLE

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

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

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



Public cible

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



**Participation des usagers
Gratuit**



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

 pena.saintcyr@gmail.com

 01 30 14 82 78

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

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

CAMI SPORT ET CANCER

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

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

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



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile ou hospitalisées



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Versailles



cami.idf@sportetcancer.com

07 78 25 64 97

www.sportetcancer.com/nos-seances



► Ateliers sportifs seniors

VILLE DE VÉLIZY -VILLACOUBLAY

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

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

Certains créneaux plébiscités sont dédoublés.



Public cible
Personnes âgées



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



Commune d'intervention
Vélizy Villacoublay



loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

01 34 58 71 89

www.velizy-villacoublay.fr

► Formation « Humanitude aidant »

LEPINE VERSAILLES - SOLIDARITÉ VERSAILLES GRAND AGE

Parcours structuré sur 3 jours de formation et d'initiation à l'humanitude, une philosophie centrée sur la bientraitance, le respect de la dignité et la qualité de la relation aidant-aidé



Public cible

Aidants en situation de perte d'autonomie ou atteint d'une maladie neuro-évolutive



Participation des usagers
Gratuit

 Julie GIRAudeau

 j.giraudau@lepineversailles.fr

 01 39 50 77 07

<https://www.lepine-versailles.fr/>

► Groupe de parole “L’àvenir Aidant”

LEPINE VERSAILLES - SOLIDARITÉ VERSAILLES GRAND AGE

Mise en place d'un groupe de parole mensuel de 1h30 par séances, au sein de l'EHPAD et animés par les psychologues et autres professionnels internes/externes à l'établissement



Public cible

**Proches aidants de
personnes âgées**



Participation des usagers
Gratuit

 Julie GIRAudeau

 j.giraudeau@lepineversailles.fr

 01 39 50 77 07

<https://www.lepine-versailles.fr/>



► Maison Sport-Santé de la ville de Versailles

MAISON SPORT-SANTÉ DE VERSAILLES

Nombreuses actions :

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

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



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile ou en établissement, quelque que soit leurs autonomie



Participation des usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Versailles

 Thibault PEYREL

 reseau.sportsante@versailles.fr

 01 30 97 84 40

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

→ Solidarité Versailles Grand Âge - Lépine Versailles

PRÉVENTION LÉPINE

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

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

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



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile, habitat inclusif ou résidence autonomie



Participation des usagers Gratuit



Commune d'intervention Versailles



Mandy DENOVAT

m.denovat@lepineversailles.fr

01 39 49 10 27



LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE SAINT- QUENTIN-EN- YVELINES

LIEN SOCIAL

SPORT SANTÉ

DÉPISTAGE

SOUTIEN AUX AIDANTS

MUTLI-THÉMATIQUES

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

ANTIN RÉSIDENCE SA HABITAT LOYER MODÉRÉ

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

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

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

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

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

Josiane-Eva CHARON

josiane-eva.charon@antin-residences.fr

01 49 95 37 19



Public cible

Seniors locataires des 2 résidences ciblées par Antin-résidence



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Voisins-le-Bretonneux



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

CCAS LES-CLAYES-SOUS-BOIS

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

Les actions proposées sont diversifiées :

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

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



Elodie PREVOST - Christophe RANNOU

espace.j.auriol@lesclayessousbois.fr

01 30 79 39 20



Public cible

Personnes de plus de 60 ans vivant au domicile



Participation usagers

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



Commune d'intervention

Les Clayes-sous-Bois

→ Conférences et ateliers sport santé

SPORT SANTÉ BOUGER

Mise en place de plusieurs actions complémentaires :

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

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



sportsantebouger@gmail.com



Public cible
Personnes âgées



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
La Verrière

► Maison Sport Santé

UFOLEP

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



Elise STEINMETZ

m2s@ufolep78.org

01 30 54 71 53



Public cible

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



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



Commune d'intervention

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

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

HOMY

Ces journées comprennent :

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

À l'issue de ces journées, les personnes repérées à risque de chutes sont orientées vers **un cycle de 6 séances d'1 h 30** d'activité physique adaptée réalisées par AS Mouvement.

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



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Rambouillet

Montigny-le Bretonneux

Élancourt



Johanna MARQUES PEREIRA

johanna.marques-pereira@bienvieillir-idf.org

07 57 00 71 10

www.bienvieillir-idf.org

➤ Programme itinérant d'accompagnement des aidants sur le territoire

CASQY

Déploiement du programme Entr'aidants itinérant :

- **Programme d'accompagnement** : des ateliers itinérants, des ateliers de répits et de ressourcement, des ateliers de développement des compétences cognitives et comportementales, accompagnement individuel par nouveau souffle et un accès à des prescriptions muséales
- **L'évènement annuel Entr'aidants village** : afin de repérer, informer, proposer une offre de prévention et des activités pour les aidants et leurs proches



Public cible

Proches aidants de personnes âgées et leurs proches



Participation des usagers

Gratuit

 **Sylvie JAILLOT**

 **sylvie.jallot@sqy.fr**

 **01 30 16 17 82**

[**https://saint-quentin-en-yvelines.fr/**](https://saint-quentin-en-yvelines.fr/)

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

COMMUNAUTÉ DE L'AGGLOMÉRATION DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINE VIA L'INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Programme d'action qui aborde plusieurs thématiques :

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

Campagne de communication sur ces thèmes et actions de sensibilisation au cours d'une journée de dépistage du diabète



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile ou en établissement



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Communes de l'Agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines



Sophie ELLA-MEYÉ

sophie.ella-meye@sqy.fr

01 30 16 14 21

www.saint-quentin-en-yvelines.fr

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE SEINE AVAL

LIEN SOCIAL

INCLUSION NUMÉRIQUE

SPORT SANTÉ

NUTRITION

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

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

ANTIN RÉSIDENCE SA HABITAT LOYER MODÉRÉ

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

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

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

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

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



Public cible

Seniors locataires des 2 résidences ciblées par Antin-résidence



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Juziers



Josiane-Eva CHARON

josiane-eva.charon@antin-residences.fr

01 49 95 37 19

www.antin-residences.fr



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

VILLE D'ORGEVAL

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

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

Les 3 thèmes choisis sont :

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

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



Public cible
Personnes de plus de 65 ans



Participation usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Orgeval



Sandrine LE RUYET

dag@mairie-orgeval.fr

01 39 22 35 22

www.ville-orgeval.fr

→ Tiers lieu au sein de la Résidence médicalisée

FONDATION LEOPOLD BELLAN

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

Dans l'année il est prévu :

- **12 activités sportives/bien-être**
- **16 événements artistiques avec 8 partenaires culturels,**
- **16 échanges intergénérationnels**

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

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



Anne SULLIOT

tiers-lieu-mantes@fondationbellan.org

01 30 94 99 00



Public cible

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



Participation usagers

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



Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie



→ Initiation à l'informatique et au numérique

ASSOCIATION SSAAD

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

2 créneaux par semaine

L'atelier prévoit :

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



Public cible

Personnes âgées



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie



Yamina GRAICHI

associationssaad@yahoo.fr

06 01 84 63 91

[**www.ssaad.fr**](http://www.ssaad.fr)

→ Appropriation du numérique pour renforcer les liens intergénérationnels des seniors

CCAS CHANTELOUP LES VIGNES

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

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

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



Public cible

Personnes âgées



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Chanteloup-les-Vignes



seniors@chanteloup-les-vignes.fr

01 39 74 20 16

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

ARMADA VAL DE SEINE

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

Plusieurs ateliers sont proposés :

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



Public cible

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



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Les Mureaux



Julie GOULIL

armadavalde seine@gmail.com

06 16 71 28 53

La Maison Sport Santé du Grand Mantois

ASSOCIATION SPORTIVE MANTAISE

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

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

 mssgrandmantois@gmail.com

 01 34 77 23 34



Public cible

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



Participation usagers

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



Commune d'intervention
Mantes-la-Jolie

www.asmantaise.fr



➤ Différentes offres de Sport Santé CLUB OMNISPORTS DE GARGENVILLE

Plusieurs activités physiques adaptées sont possibles :

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

Ainsi que des actions de sensibilisation



Public cible

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



Participation usagers

Gym équilibre : 110€

Marche adaptée : 110€

Activité physique adaptée :
130€



Commune d'intervention

Gargenville



David DAGUT

cogargenville@orange.fr

01 30 93 74 86

www.association-cog.fr



→ Atelier Vélo

FONDATION LÉOPOLD BELLAN

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

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

Ces ateliers pourront bénéficier :

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



Public cible

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



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie



Eléonore SOUQUET

eleonore.souquet@fondationbellan.org

01 30 94 99 00

www.bellan.fr

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

TRIEL SPORT SANTÉ

Plusieurs ateliers :

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



trielsportsante@gmail.com

07 78 25 64 97



Public cible

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



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Triel-sur-Seine et villes voisines en fonction des partenariats

<https://trielsportsante.wixsite.com/triel-sport-sant>

→ Ateliers prévention des chutes

ASSOCIATION MAISON DE SANTÉ L'ÉTOILE

L'activité physique adaptée comprenant :

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



Public cible

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



Participation usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Poissy



Virginie HALIMI

v.halimi@live.fr

01 30 74 00 07

www.mspletoile.fr



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

CCAS DE POISSY

Deux cycles comprenant 7 séances :

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

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



Public cible

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



Participation des usagers
Gratuit



Commune d'intervention
Poissy

Carla HIDOT

chidot@ville-poissy.fr

01 30 65 56 60

→ Groupes d'échanges entre proches aidants

MÉDIATEUR DANS LA VILLE

Une après-midi en trois temps, le samedi 18 avril 2026

- **Une conférence**
- **Un atelier débat**
- **Plusieurs petits ateliers** proposés en îlots : jeux, bibliothérapie, information et documentation



Public cible
Proches aidants
de personnes âgées



Participation des usagers
Gratuit



Aurélie DE ANDRADE

mdv.rondpoint@orange.fr

01 39 52 19 49

<http://mediateurs-dans-la-ville.fr/index.html>

➤ APA pour les aidants SIEL BLEU

Séances hebdomadaires d'activité physique adaptée en collectif :

- Avec un temps d'échauffement
- Une adaptation de ces gestes par rapport à l'environnement
- Et donner du sens au travail réalisé



Public cible
Proches aidants
de personnes agées



Participation des usagers
Gratuit

 **Marie-Laetitia VERDURE**

 **Marielaetitia.verdure@sielbleu.org**

 **06 69 44 27 49**

<https://www.sielbleu.org/>

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

AMALIADOM

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

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



Public cible

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



Participation des usagers
Gratuit



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



Naziha ARAB

amaliadom@outlook.fr

06 64 97 57 66



LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE TERRES D'YVELINES

LIEN SOCIAL

SPORT SANTÉ

DÉPISTAGE

→ Tiers lieu au sein de la Résidence médicalisée

FONDATION LEOPOLD BELLAN

Création et développement d'un Tiers lieu via la mise à disposition de la serre, de la cafétéria, du salon, de la salle de sport et de la ferme à différents partenaires. Le but est de proposer des activités favorisant la mixité sociale.

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

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

**Public cible**

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



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



Commune d'intervention
Septeuil

tiers-lieu-septueil@fondationbellan.org

01 30 94 99 00

www.bellan.fr

► Gym équilibre

CCAS DE SAINT-RÉMY-LES-CHEVREUSES

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

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



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile ou hospitalisées



Participation usagers

En fonction du niveau d'imposition



Commune d'intervention

Saint-Rémy-lès-Chevreuse

social@ville-st-remy-chevreuse.fr

01 30 47 48 41

www.ville-st-remy-chevreuse.fr

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

L'ÉLAN SPORT POUR TOUS

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

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



Public cible
Personnes âgées de plus de 65 ans



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



Commune d'intervention
Le Perray-en-Yvelines



elan.leperry@gmail.com

[https://elansportpourtous.jimdofree.com
/certification-prescriforme/](https://elansportpourtous.jimdofree.com/certification-prescriforme/)

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

HOMY

Ces journées comprennent :

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

À l'issue de ces journées, les personnes repérées à risque de chutes sont orientées vers **un cycle de 6 séances d'1 h 30** d'activité physique adaptée réalisées par AS Mouvement.

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



Public cible

Personnes âgées vivant à domicile



Participation des usagers

Gratuit



Commune d'intervention

Rambouillet

Montigny-le Bretonneux

Élancourt



Johanna MARQUES PEREIRA

johanna.marques-pereira

@bienvieillir-idf.org

07 57 00 71 10

www.bienvieillir-idf.org