ÉDITION 2026-27

CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

YVELINES

cnsa

service public de l'autonomie

Yvelines Le Département

Autonomo

Mon Espace Autonomie

SOMMAIRE

INTRODUCTION 3

LES ACTIONS À DÉPLOYER 6

- LIEN SOCIAL 7
- DÉPISTAGE SANTÉ 19
- NUTRITION 27
- SPORT SANTÉ 28
- AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT 36
- SOUTIENS AUX AIDANTS 38
- MULTI-THÉMATIQUES 41

LES OFFRES LOCALES 46

- TOUT LE DÉPARTEMENT 47
- BOUCLES DE SEINE 56
- GRAND VERSAILLES 64
- SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES 76
- SEINE AVAL 87
- TERRE D'YVELINES 103

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 comportements et 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 des premiers signes de dépendance. Elle est destinée à une population générale de 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

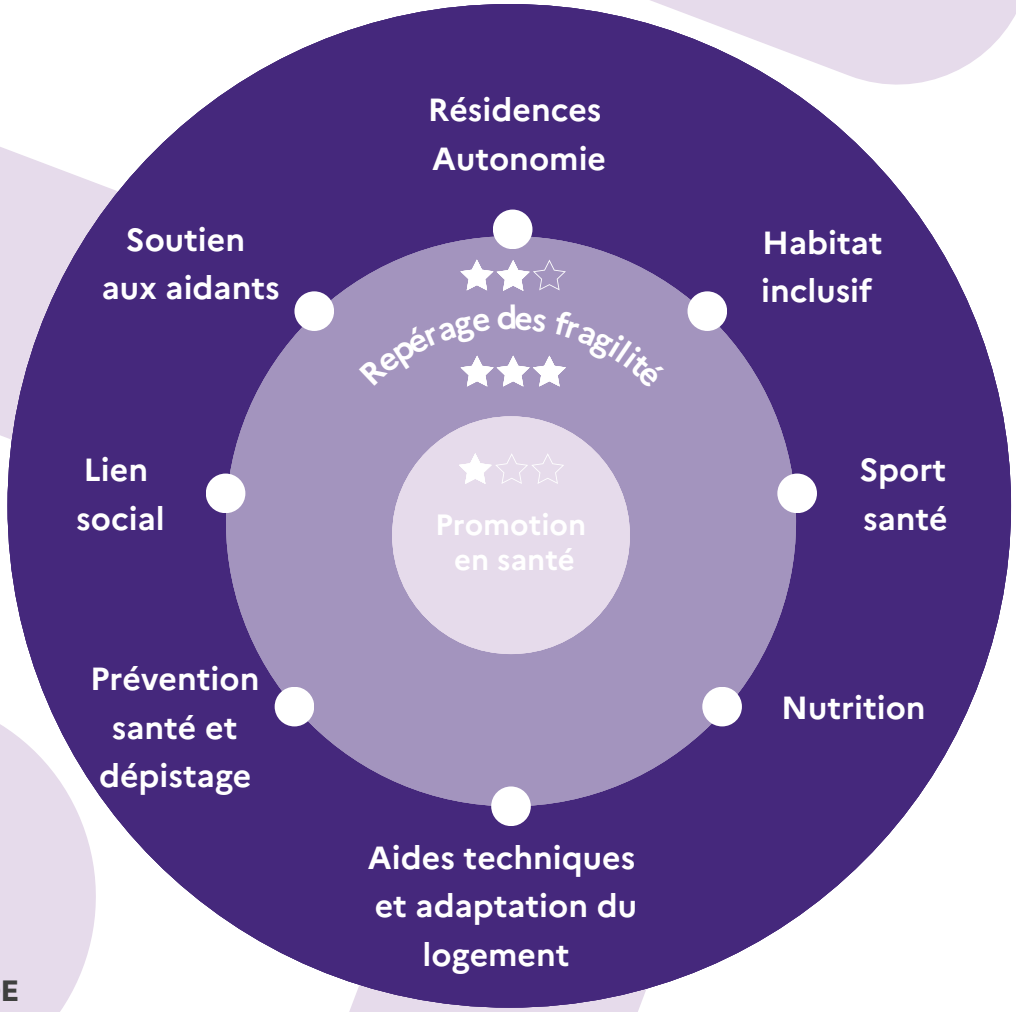
2023-2025

Programme coordonné mutualisé

Commission des financeurs
Yvelines & Hauts-de-Seine

Durée de mise en oeuvre

3 ANS



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, motrices ; 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 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 commission des financeurs par mail à :

commission.financeurs@Yvelines.fr

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

Commission des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie
Yvelines

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
- DÉPISTAGE SANTÉ
- NUTRITION
- SPORT-SANTÉ
- AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT
- SOUTIEN AUX AIDANTS
- MULTI-THÉMATIQUES

Souriez, vous écrivez
1 LETTRE 1 SOURIRE

Un programme intergénérationnel dans les Yvelines visant à prévenir et à rompre l'isolement social des seniors, qu'ils résident en EHPAD ou à domicile, et à développer des liens intergénérationnels durables sur le territoire.

À travers 68 à 78 actions et ateliers annuels, ce dispositif propose des visites de convivialité, des correspondances et des rencontres régulières.

Il s'appuie sur des partenariats scolaires (jumelages écoles-EHPAD), l'engagement d'étudiants bénévoles et les dynamiques tournées Go&Smile.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Violaine MAZEL

violaine.mazel@1lettre1sourire.org

06 11 20 61 21

www.1lettre1sourire.org

Ateliers de création musicale KORAL
ARTS CONVERGENCES

Le projet propose des ateliers de création musicale collective à destination de seniors en perte d'autonomie, en établissements médico-sociaux.

KORAL est une application de création musicale inclusive développée par l'association Arts Convergences avec l'artiste sonore Charles Édouard de Surville et l'Ircam. Elle transforme les smartphones en instruments de musique et permet, grâce à des gestes simples et personnalisables, de produire des sons intégrés harmonieusement dans une composition collective.

Les ateliers sont animés par des musiciens MAO formés, en lien étroit avec les équipes soignantes et accompagnantes des établissements. Chaque participant dispose d'un rôle adapté à ses capacités motrices et cognitives. Les ateliers sont menés en petits groupes, sur plusieurs séances.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Elisa MOUNIER

association@artsconvergences.com

06 72 85 91 49

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

EnsembleS 78

CROIX ROUGE DES YVELINES

Un programme de lutte contre l'isolement pour identifier, accompagner et entourer les personnes vulnérables et âgées dans les Yvelines à travers 3 étapes :

1 - Identifier les personnes souffrant d'isolement ou de solitude dans les Yvelines.
- En externe, la mise en place de partenariats avec les services publics, privés et associatifs permettra de développer un réseau de détection des personnes isolées,
- En interne, la sensibilisation et la mise en place d'un formulaire d'identification feront de chaque bénévole un acteur de la détection,
- En « allant vers », au moyen d'un camion social qui aura pour objectif d'aller à la rencontre de bénéficiaires susceptibles de nécessiter un accompagnement pour lutter contre l'isolement, la précarité alimentaire ou l'illectronisme.

2 - Rompre l'isolement en proposant des activités créatrices de lien social.

3 - Rendre acteur les personnes accompagnées en les faisant participer à des activités de groupe. L'objectif est de relever la personne et de favoriser sa résilience.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Jean-Michel LOSA

dtas.dt78@croix-rouge.fr

06 24 24 20 24

www.croix-rouge.fr

Atelier thématique numérique et sécurité en ligne
DELTA 7

Des ateliers numériques en petit collectif en présentiel, durant 6 séances, ciblant des seniors en difficulté face aux outils numériques, identifiés via un mini-questionnaire diffusé par les partenaires locaux.

Chaque cycle aborde la sécurité en ligne (arnaques, phishing, protection des données), complété par des séances sur des thématiques choisies par les participants :
- démarches administratives (impôts, Ameli...),
- santé en ligne (Doctolib...),
- achats en ligne (SNCF...),
- communication avec les proches,
- mobilité, l'IA (comment l'utiliser et ses dérives).

L'action est animée par une médiatrice numérique.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus présentant des difficultés ou des craintes face aux outils numériques

Participation

Gratuit

Audrey VARASSE

avarasse@delta7.org

06 98 61 79 53

Formations au numérique, permanences et ateliers thématiques

DESTINATION MULTIMEDIA

L'objectif de ce programme est de former les personnes âgées aux outils numériques.

Quatre types d'ateliers sont proposés :

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus présentant des difficultés ou des craintes face aux outils numériques

Participation

Gratuit

Claudia PESI

c.pesi@destinationmultimedia.com

07 69 43 49 20

www.destination-multimedia.com

Le Culture Truck, un centre culturel mobile au service des seniors
LE BAZAR CULTUREL

Le Bazar Culturel – Culture Truck est un centre culturel mobile qui facilite l'accès aux arts et à la culture en allant directement à la rencontre des publics. En partenariat avec plusieurs communes (zones rurales, QPV) et des habitats inclusifs, ce camion aménagé déploie chaque année des cycles de 5 actions (spectacles, ateliers artistiques, sorties, projections).

Chaque intervention est co-construite sur-mesure avec le partenaire pour s'adapter parfaitement aux attentes des habitants.

Public cible

Personnes éloignées des activités artistiques et culturelles

Participation

Gratuit

Jessie BULTEEL

jessie.bulteel@lebazarculturel.com

07 70 54 78 97

www.lebazarculturel.com

Accompagner vers de nouveaux horizons
LES PETITS FRERES DES PAUVRES

Un programme innovant luttant contre la perte d'autonomie des aînés par la stimulation cognitive, le bien-être et le lien social. À travers tout le département, le dispositif déploie 6 cycles de 50 ateliers, conçus pour faire découvrir de nouveaux horizons aux seniors de manière progressive (à domicile, puis en petit et grand groupe).

Le parcours combine deux formats complémentaires :

- **Ateliers de réalité virtuelle** : Sessions mensuelles de 2 heures, accueillant de 1 à 6 personnes âgées pour stimuler les fonctions cognitives.

- **Sorties conviviales régulières** : Repas et goûters partagés (jusqu'à 15 participants) pour briser l'isolement et recréer du lien.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Claire DE LEIRIS

claire.deleiris@petitsfreresdespauvres.fr

06 08 62 38 26

www.petitsfreresdespauvres.fr

En avant la musique
MOVADOM

L'action repose sur la mise en œuvre d'ateliers de musicothérapie collectif animés par des musicothérapeutes diplômés. Les séances suivent une progression structurée et sécurisante, favorisant l'engagement et la continuité.

Elles intègrent :
- des rituels d'ouverture et de clôture, offrant des repères stables et rassurants ;
- un temps de mise en disponibilité corporelle (respiration, détente légère, mobilisations simples) facilitant l'attention et l'écoute ;
- des activités musicales actives (expression vocale, jeux rythmiques, percussions corporelles, petits instruments adaptés) visant la stimulation de l'attention, de la coordination et de la participation collective ;
- un travail autour de la mémoire musicale, à partir de morceaux connus ou de jeux musicaux, favorisant l'engagement cognitif et le plaisir de la reconnaissance ;
- un temps d'expression émotionnelle, verbal ou non-verbal, permettant l'expression des ressentis et le partage au sein du groupe.

Adaptation aux contextes d'intervention

En EHPAD, les ateliers visent prioritairement le bien-être psychologique, la stimulation des fonctions cognitives (attention, mémoire, engagement) et la valorisation des capacités préservées, dans une approche inclusive et non stigmatisante.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Gwendoline COTREZ

cotrez.gwendoline@movadom.com

06 29 02 61 89

www.movadom.com

Bien dans mes pattes
MOVADOM

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Ce programme pluriannuel de médiation animale se déploie dans les Yvelines au sein d'EHPAD, d'USLD et de plateformes de répit, à raison de 5 cycles par an (chaque cycle comprenant 12 séances d'une heure pour 10 participants). Animés par des médiateurs animaliers diplômés, ces ateliers sont spécifiquement adaptés au rythme et au niveau d'autonomie des aînés. Ils visent à réduire l'isolement social, le repli relationnel, la vulnérabilité psychologique ainsi que les troubles cognitifs légers.

Le déroulement de chaque séance s'articule autour de plusieurs temps forts :
- Un temps d'accueil chaleureux,
- Des interactions guidées avec l'animal et des activités ludico-relationnelles,
- De la mobilisation motrice douce et adaptée,
- Un moment de partage et d'échange collectif.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Gwendoline COTREZ

cotrez.gwendoline@movadom.com

06 29 02 61 89

www.movadom.com

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

ACTION FINANCÉE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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 quatre séances/visites au musée qui ont lieu sous différentes formes aux choix :

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

Public cible

Seniors autonomes, isolés, proches aidants de personnes âgées

Participation

20 € d'adhésion annuelle (sauf si impossibilité)

Céline DEVANNEAUX

contact@assoartz.org

09 54 61 12 79

www.assoartz.org

Yvelines Etudiants seniors
YES+ - AGENCE AUTONOMY

L'action du dispositif YES+ vise à créer et à maintenir le lien social entre des jeunes et des seniors isolés, en fonction de leur lieu d'habitation. L'objectif est de réduire l'isolement des personnes âgées en leur proposant des visites régulières, tout en s'appuyant sur un réseau d'associations locales et de coordinatrices dédiées au sein des CCAS et de SAAD.

Les coordinatrices travaillent en étroite collaboration avec les associations de lutte contre l'isolement (Petits Frères des Pauvres, Secours Catholique, CCAS, etc.).

Pour les seniors ne pouvant pas bénéficier de visites YES+ (manque de jeunes disponibles, éloignement géographique), le renforcement des liens avec ces associations permettra de fluidifier leur parcours et de leur proposer d'autres formes d'accompagnement .

Lorsqu'une situation de fragilité est identifiée (par les opérateurs ou les jeunes), les seniors pourront être orientés vers les conseillers autonomie de l'agence.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Valérie THURET

YesPlus@Yvelines.fr

06 98 85 15 61

www.yesplus.fr

Dispositif de cohabitation intergénérationnelle solidaire
ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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

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

Bérangère PAINEAU

b.paineau@ensemble2generations.fr

06 27 39 78 41

www.ensemble2generations.fr

Entretenir sa mémoire, tout en prenant plaisir
BRAIN UP

Cet atelier propose une approche simple et bienveillante, basée sur des situations du quotidien, pour stimuler la mémoire sans pression ni évaluation. Les participants découvrent des astuces concrètes pour mieux se concentrer, s'organiser et gagner en confiance.

Cycle de 6 ateliers :
- **Ma mémoire, mes mémoires** : Explication, entraînement et conseils sur ses différentes mémoires.
- **Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser** : Découvrir ses entrées sensorielles favorites Savoir comment développer ses capacités attentionnelles.
- **Mémoire et souvenirs personnels** : S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser Comprendre comment la mémoire évolue avec l'âge.
- **Mémoire et langage** : Conseils et techniques pour savoir agir « contre le mot sur le bout de la langue » S'exercer à enrichir sa mémoire à tout âge.
- **Mémoire et actions du quotidien** : Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser.
- **La mémoire en situations réelles** : A travers une déambulation dans le quartier/village, se remémorer des souvenirs personnels et des techniques apprises

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Romain CASALINO

rcasalino@brainup.fr

06 77 18 20 97

www.brainup.fr

Les 5 sens en éveil
BRAIN UP

Ce programme de prévention santé, déployé à travers 10 cycles dans les Yvelines, propose un parcours de 5 séances hebdomadaires de 2 heures (en groupes de 15 participants) dédié à la préservation des sens et de l'équilibre.

Chaque séance explore un sens spécifique : la vision, le toucher, la proprioception/l'équilibre, le goût/l'odorat, et l'audition.

Les ateliers sont conçus de manière interactive autour de trois temps forts :

– **Compréhension** : Découverte du fonctionnement des sens et des effets du vieillissement via des mises en situation.

– **Auto-diagnostic** : Identification des signes symptomatiques et des risques de pathologies.

– **Action** : Conseils de prévention pratiques, partages d'expériences et solutions pour se protéger au quotidien.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Romain CASALINO

rcasalino@brainup.fr

06 77 18 20 97

Boostez votre mémoire DELTA 7

Un programme de stimulation cognitive global (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

Seniors de 60 ans et plus vivant à domicile avec une plainte cognitive subjective

Participation

Gratuit

Audrey VARASSE

prevention@delta7.org

06 98 61 79 53

www.delta7.org

Bus AVC
FRANCE AVC IDF

Un dispositif itinérant de dépistage et de sensibilisation mobile. En stationnant de 9h à 16h au cœur du quotidien des habitants (marchés, centres commerciaux), il va à la rencontre d'une population qui échappe de plus en plus au système de santé habituel.

Animée par une équipe pluridisciplinaire de 8 à 10 professionnels de santé (neurologues, infirmiers, étudiants en médecine, membres de l'association), chaque étape propose un parcours en trois temps :

– **Information collective (10-15 min)** : Sous une tente extérieure, présentation des signes d'alerte, des traitements et des facteurs de risque de l'AVC à l'aide de panneaux pédagogiques.

– **Dépistage individuel (20-30 min)** : À bord du bus, recueil des données médicales et évaluation personnalisée des facteurs de risque cardiovasculaire.

– **Orientation et synthèse** : En fin de parcours, le médecin réalise un bilan individuel et transmet ses préconisations au médecin traitant ou oriente le visiteur vers les CPTS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé) locales s'il n'a pas de parcours de soin établi.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Marie BLANCHERE

marie.blanchere@gmail.com

06 18 95 03 62

www.franceavc-idf.fr

ETE INDIEN

L'activité physique … mais aussi la stimulation des 5 piliers de la cognition
ÉTÉ INDIEN

Un programme collectif de prévention associant l'activité physique adaptée et la stimulation des 5 piliers de la cognition : la mémoire, l'attention, le langage, les fonctions visuo spatiales et les fonctions exécutives.

Il est prévu à chacune des séances, des exercices de stimulation cognitive (10 min), des conseils d'activités à réaliser à la maison (5 min), des exercices d'activités physiques pour stimuler les capacités cognitives (45 min).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Valentine ROGER

valentine@ete-indien-editions.fr

01 57 81 58 80

www.ete-indien-editions.fr

Atelier Mémo'Mouv – Allier mémoire et mouvement pour bien vieillir NEOSILVER

Un programme collectif de prévention associant stimulation cognitive et activité physique adaptée.

Chaque séance combine des exercices de mémoire, d'attention et de concentration intégrés à des situations de mouvement, d'équilibre et de coordination, favorisant la mobilisation simultanée des capacités cognitives et motrices. Des temps d'échange sont également prévus afin de renforcer la convivialité, la motivation et le lien social entre les participants.

Les contenus sont progressifs et adaptés aux capacités du groupe, permettant une appropriation des exercices et leur réutilisation dans le quotidien.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Clara STAVUN

clara@neosilver.fr

07 43 39 26 71

Atelier « Bien-être auditif et visuel » NEOSILVER

Un programme collectif de prévention sensorielle destiné aux personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, déployé sur plusieurs territoires des Yvelines en partenariat avec les CCAS, services seniors et structures de proximité.

Le programme est organisé en cycles de 6 séances de 2 heures, animées en présentiel auprès de groupes stables de 8 à 15 participants. Chaque cycle est conçu pour permettre une progression pédagogique, favoriser l'appropriation des messages de prévention et encourager leur mise en pratique dans la vie quotidienne. Les ateliers sont animés par des professionnels qualifiés (ergothérapeute ou psychomotricienne), mobilisés par NEOSILVER, garantissant un cadre rassurant, accessible et non médicalisé.

Les séances alternent apports d'informations, mises en situation pratique, temps d'échange et retours d'expérience, favorisant la participation active et la convivialité. Le format collectif constitue un levier essentiel pour rompre l'isolement, renforcer la confiance et normaliser les démarches de prévention sensorielle.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Clara STAVUN

clara@neosilver.fr

07 43 39 26 71

www.neosilver.fr

Check up santé
MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

ACTION FINANCÉE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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 de 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

Gratuit

Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

Les Insatiables

GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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

Gratuit

Arthur COLPART

arthur.colpart@groupe-sos.org

06 07 50 55 10

www.lesinsatiables.org

Ateliers de marche culturelle et santé

CITYGEM

Les Ateliers de marche culturelle et santé proposent des séances 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 (30 min)

- **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 (60 min)

- **Balade culturelle en groupe** : marche encadrée par un enseignant en Activité Physique Adaptée - Santé, sur des parcours audioguidés à la découverte du patrimoine local (60 min)

Public cible

Senior de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Margot DE MANHEULLE

mdemanheulle@citygem.app

06 27 91 40 64

www.citygem.app

Développement et pérennisation des Activités Physiques Adaptées aux seniors en perte d'autonomie

CODEP EPGV 78

Le CODEP 78 mobilise son réseau de 16 clubs locaux pour implanter son programme « Équilibre et Mémoire en mouvement » au cœur de plusieurs communes des Yvelines.

Le format de l'action :

- Ateliers de proximité : Un parcours de 3 mois (12 séances d'une heure) co-construit avec les structures locales pour des groupes de 12 à 15 personnes.

- Des séances régulières hebdomadaires pour ancrer durablement la pratique et maintenir le lien social.

Public cible

Senior de 65 ans et plus en perte d'autonomie et sédentaires

Participation

Exceptionnellement et jamais plus de 15€ / pers pour les ateliers

Didier MARCHESSAUX

yvelines@comite-epgv.fr

0130 51 91 79

www.yvelines1.codep-epgv-78

Offre Mobile Cyclisme Santé

FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Mise à disposition de vélos d'appartement en début de cycle Cycle de 4 mois à destination d'EHPAD et de résidences autonomie. Une évaluation de la condition physique des résidents sera réalisée tout au long du programme avec différents tests.

Il est également prévu à l'issue des cycles pour les résidences autonomie une demi-journée « olympiade des résidences », un moment de rencontre et d'échange sportif entre les bénéficiaires des résidences autonomie. Cette demi-journée sera organisée dans les locaux de la maison sport santé à Trappes.

Il est également proposé une véritable séance de cyclisme (vélo assistance électrique) en fin de cycle aux résidents volontaires et en capacité.

Une conférence annuelle « activité physique adaptée » sera proposée annuellement en lien avec l'IPS et les maisons sport-santé du territoire.

Public cible

Senior de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Thierry BEDOS

t.bedos@ffc.fr

SAPARMAN

Fonds VITAL : l'action taïso 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.

Il se compose de :

- Séances de taïso en présentiel, animées par un enseignant en activité physique adaptée (APA).

- Des exercices vidéo de taïso, permettant aux bénéficiaires de réaliser une séance complémentaire hebdomadaire à domicile, et de renforcer leur pratique en autonomie.

Public cible

Senior de 60 ans et plus vivant à domicile, pouvant être en situation de vulnérabilité ou présentant une fragilité

Participation

Gratuit

Carole PERRAY

carole@saparman.com

07 72 07 82 77

www.saparman.com

L'Autonomie en Partage (APA en Habitat Inclusif) SIEL BLEU

Un programme d'activité physique adaptée alliant des exercices de prévention des chutes à des exercices de stimulation cognitive. Ces programmes se dérouleront de façon hebdomadaire, en cours collectifs, animés par un professionnel Siel Bleu.

Il propose une action de prévention globale, accessible et non médicamenteuse, dans 3 Habitats Inclusifs différents (1 séance APA par semaine par structure pendant 1 an +4 ateliers NutriSiel de 2h).

Pendant les vacances scolaires, seront proposés des ateliers NutriSiel (2h), ils permettront d'informer les participants (résidants, extérieurs, familles, aidants...) sur les habitudes de vie à adopter, initier un changement de comportement pour s'approprier durablement de bonnes habitudes alimentaires et enfin, accompagner les personnes grâce à la complémentarité entre Activité Physique Adaptée et Alimentation.

Public cible

Senior de 60 ans et plus en habitat inclusif

Participation

Cotisation adhésion annuelle à l'association Siel Bleu (18€)

Marie-Laetitia VERDURE

marielaetitia.verdure@sielbleu.org

06 69 44 27 49

www.sielbleu.org

A Mon Rythme : apa et bien-être

UFOLEP 78

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

- **Séance d'activité physique adaptée** : de façon régulière, à raison d'1h/semaine.

- **Marche active adaptée, mensuelle** : sur différentes communes des Yvelines + Mise en place de temps de sensibilisation avec les partenaires locaux : nutrition / gestes qui sauvent / santé mentale ou autres sujets selon attentes/besoins des seniors

- **Un forfait découverte «Boost ton bien-être »** : 1 bilan de la condition physique +8 séances à thème d'activités physiques + temps de sensibilisation sur mesure (Ex : nutrition, gestes qui sauvent..)

- **Une journée festive pour tous les seniors** autour d'activités physiques ludiques

Public cible

Senior de 60 ans et plus, notamment vulnérables : ALD, aux capacités physiques diminuées, sédentaire et/ou précaire

Participation

Adhésion à l'association 25 €/an (Ce montant peut varier selon la ville et la structure)

Elise STEINMETZ

esteinmetz@ufolep78.org

01 30 54 71 53

www.ufolep78.org

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Yvelines

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

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU SPORT EN MILIEU RURAL DES YVELINES

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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

Se rapprocher de la structure

Samy WOLFF

yvelines@sportrural.fr

06 85 61 23 81

www.cdsmr78.fr

Programmes Passerelle (Activité Physique Adaptée) Dispositif Prescri'forme

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE SPORTIF YVELINES

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

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

Ces programmes sont menés en partenariat structure 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

Se rapprocher de la structure

Aurore THOURET

sportsante.yvelines@franceolympique.com

06 66 41 17 46

www.cdos78.fr

Expérimentation I3F
ADAPTIA

Adaptia, en collaboration avec 3F, propose de mettre en place une expérimentation répondant aux besoins de leurs locataires âgés. Cette expérimentation prend la forme d'actions collectives et individuelles.

– **Actions collectives :** 2 ateliers de sensibilisation animés par une ergothérapeute. Au programme : conseils pour faciliter son quotidien, prévention des chutes et présentation de matériel utile.

– **Actions individuelles** : En cas de fragilité ou de demande d'adaptation de logement, un ergothérapeute réalise une évaluation à domicile. Un budget de 185 € est offert pour financer du matériel adapté (siège de douche, barres de maintien, pinces de préhension, etc.), suivi d'une visite d'essai et d'un bilan de suivi à 4 mois.

Puis l'ergothérapeute revient au domicile pour faire essayer le matériel afin que la personne puisse se l'approprier et voir ce que cela lui apporte.

Public cible

Senior de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Gwendoline GOURLIN

gwendoline.gourlin@adaptia.fr

06 46 19 61 31

Ergothèque 78
SENIORALIS MERCI JULIE

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Il s'agit d'un dispositif permettant la réalisation de diagnostics par des ergothérapeutes à domicile, afin d'évaluer les besoins de 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 être sollicitée directement par la personne elle-même, ni par tout type de professionnel, 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

Les insatiables Yvelines - Aidants
GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES

Programme d'ateliers 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 présente 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

Aidants de personnes âgées et professionnels

Participation

Gratuit

Camille ETTOUATI

camille.ettouati@groupe-sos.org

06 07 54 12 38

www.lesinsatiables.org

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

Aidants
de personnes âgées

Participation

Gratuit

Victor CARRIERE

victor.carriere@asmouvement.fr

06 76 80 87 88

www.asmouvement.fr

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Yvelines

« 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

Aidants
de personnes âgées

Participation

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

Samy WOLFF

yvelines@sportrural.fr

06 85 61 23 81

www.sportrural78.fr

Cap Vitalité 60+ Yvelines Programme « Prenons l'âge du bon côté » ASSOCIATION BIEN-ÊTRE SANTÉ NUTRITION

Un programme labellisé CNSA « Prenons l'âge du bon côté », combinant Activité Physique Adaptée et Nutrition en un parcours unique. Les participants bénéficient d'exercices ciblés (équilibre, renforcement musculaire, mobilité) ainsi que d'ateliers nutritionnels pratiques et pédagogiques (conseils, dégustations, échanges) durant 12 semaines.

2 temps individuels par téléphone de suivi et bilan à mi-parcours et 3 mois après pour renforcer leur motivation. Un accompagnement individuel à mi-parcours et à 3 mois est assuré pour pérenniser les acquis.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Landy RAZANAMAHEFA

Landy.raza@gmail.com

06 18 00 25 23

www.bsan-asso.org

InnoESMS 78 2026

AGENCE AUTONOMY

Site internet proposant des ateliers interactifs distanciels à suivre en direct ou en replay pour les seniors vivant en résidence autonomie et EHPAD.

Une diversité des ateliers de stimulations cognitives et motrices est disponible :

- gym douce,
- automassage,
- quiz interactifs,
- visites en direct du patrimoine,
- conférences artistiques, etc..

L'établissement propose ces ateliers à de petits groupes de 5 à 10 résidents 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 prévention.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Aurélie LECOMTE

alecomte@agence-autonomy.fr

06 60 25 13 52

www.agence-autonomy.fr

InnoDom 78 2026
AGENCE AUTONOMY

Site d'internet proposant des ateliers interactifs distanciels à suivre en direct ou en replay pour des seniors vivant à domicile.

Une diversité d'ateliers de stimulations cognitives et motrices est disponible :
- Séances de sport,
- Sophrologie,
- Danse,
- Permanence numérique,
- Conférences artistiques et culturelles,
- Visites guidées en direct etc...

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Aurélie LECOMTE

alecomte@agence-autonomy.fr

06 60 25 13 52

www.innodom.e-tonomy.fr

Activité Physique Adaptée, Mémoire et Nutrition (APAMN)
AS MOUVEMENT

Parcours collectif de prévention de la perte d'autonomie en agissant sur trois piliers du bien vieillir : l'activité physique, les fonctions cognitives et la nutrition.

Organisé sur 12 semaines (24 séances), il combine, durant les 6 premières semaines, des séances d'activité physique adaptée et de stimulation cognitive, puis, sur les 6 suivantes, de l'activité physique et des ateliers nutrition pour consolider les acquis et favoriser des habitudes de vie durables.

Une évaluation a lieu au début, à la fin et 3 à 6 mois après le programme, afin de mesurer les progrès et le maintien des bénéfices.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Antonin MENY

antonin.meny@asmouvement.fr

07 56 89 83 14

www.asmouvement.fr

Le parcours prévention
PRÉVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE (PRIF)

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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

Commission des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie
Yvelines

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 Boucles de Seine :

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

Sur Seine Aval :

- Centre de vie sociale de Gassicourt à Mantes-la-Jolie
- Maison pour Tous d'Aubergenville
- Centre socio-culturel Mosaïque 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 RESIDENCES SOCIALES ENGAGEES DANS LA DÉMARCHE

Rapprochez-vous du CVS ci-dessous

Sur St-Quentin-en-Yvelines :

- Les Prés sur Elancourt
- Résidence sociale de Plaisir

Sur Boucles de Seine :

- Les Lavandières sur Saint-Germain-en-Laye

Sur Seine Aval :

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

Santé, Bien-être et mobilité corporelle

MARIANNE SOLIDARITÉS

Un programme de prévention ludique et pratique abordant différents thèmes de la santé et bien-être :

Cycle d'ateliers - « La douleur, la comprendre pour mieux la soigner » :
Techniques dites cognitivo - comportementales qui donnent à chacun des pistes pour prendre conscience de ses propres moyens d'agir. La vocation de cet atelier est de dispenser des conseils et techniques pour soulager la douleur. Le programme est animé par un professionnel en psychologie,

Cycle d'ateliers - « Ma santé au quotidien, de la tête aux pieds, je prends soin de moi » :
Comprendre comment fonctionne son corps et ses organes. L'atelier est animé par un psychologue diplômé.

Cycle d'ateliers - « Détente et mobilité corporelle » :
Savoir mieux gérer les émotions et le stress de certaines situations au quotidien. L'atelier est animé par un(e) psychomotricienne.

Chaque résidence Marianne bénéficie des 3 cycles composés de 15 séances chacun.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en habitat inclusif

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Maule, Gargenville, Crespières, Vaux sur Seine, Mantes la Jolie, Follainville-Dennemont, Morainvilliers

Julien RABET

julien.rabet@marianne-solidarites.fr

06 18 12 20 97

www.maisonsmarianne.fr

Lignes d'écoute pour les proches aidants des personnes âgées 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

Aidants de personnes âgées et professionnels

Participation

Gratuit

Aurore MORBOIS

aurore@avecnosproches.com

06 22 69 76 99

www.avecnosproches.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

Gratuit

Hélène DE CHANTERAC

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

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 un psy/coach

Public cible

Aidants de personnes âgées

Participation

Gratuit

Hélène DE CHANTERAC

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

06 65 43 20 11

www.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

Gratuit

Hélène DE CHANTERAC

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

06 65 43 20 11

www.nouveausouffle-asso.com

Centr'aider®
AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

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 mallette dédiée aux professionnels** : contenant une affiche du site centraider, un bloc-notes de préconisation, un dépliant de 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

Aidants de personnes âgées et professionnels

Participation

Gratuit

Estelle ARENOU

estelle.ramesarenou@centraider.fr

06 62 69 86 87

www.centraider.fr

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE BOUCLES DE SEINE

LIEN SOCIAL

SPORT-SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

Senior Connect'LIEN

ASSOCIATION AGIR POUR GRANDIR EN SYNERGIE (AGS)

L'association propose des moments conviviaux autour d'un café « Caf'Num » afin que les seniors puissent parler librement de leurs difficultés, appréhensions et découvrir ce que le numérique peut leur apporter.

Les seniors peuvent ensuite intégrer un atelier collectif afin de se familiariser au numérique (ateliers de 2 h, 1 à 2 fois par semaines pour des groupes de 5 personnes), de reprendre confiance et de retrouver une dynamique sociale.

Enfin, l'association peut se rendre au domicile pour accompagner les personnes les moins mobiles et les plus éloignées du numérique.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Adhésion à l'association de 25€ / an (non obligatoire)

Commune d'intervention

Sartrouville

Ahlem GADACHA

agadacha@ags-asso.fr

07 77 95 24 10

www.ags-asso.fr

Favoriser le lien social des seniors

CCAS DE MONTESSON

Le CCAS propose une programmation importante, tout au long de l'année, à destination des seniors de la ville.

Il s'agit de différents ateliers (accueillent entre 10 et 20 personnes) :
- « Agitez vos neurones », « ActivCréa »,
- « Créa couture, Jeux de société, Rencontre intergénérationnelle, Informatique et cyber base),
- de sorties,
- d'animations annuelles qui rassemblent un grand nombre de personnes et d'une programmation spécifique au cours de la Semaine Bleue.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit ou à faible coût (2.50€/atelier)

Commune d'intervention

Montesson

Laetitia CHESNAY

finances@montesson.fr

01 30 15 39 35

www.montesson.fr

Favoriser le lien social des seniors pour rester en forme

VILLE DE SARTROUVILLE

En 2026, le service Générations Seniors poursuivra le déploiement :

- Des dispositifs participatifs : « Sortir entre seniors », « Partir entre seniors », café des projets, club des bénévoles seniors,

- Des ateliers et sorties favorisant les échanges, la convivialité, la mobilité et le lien social,

- Des actions animées par des seniors pour des seniors, favorisant le développement de compétences sociales et renforçant les compétences l'estime et la confiance en soi.

Ces temps collectifs permettant la création et le renforcement de réseaux de pairs à l'échelle locale. Ces actions constituent un levier central du maintien de l'autonomie, le lien social étant identifié comme un facteur déterminant du bien vieillir.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

3,50 € pour un atelier,
5,50 € pour une sortie, plus de 50% des actions sont gratuites

Commune d'intervention

Sartrouville

generationseniors@ville-sartrouville.fr

01 30 86 86 20

www.sartrouville.fr

Parcours complet sécurisé pour la pratique d'activité physique adaptée

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2025 - 2028

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 séance 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

Gratuit

Commune d'intervention

Saint-Germain-en-Laye

msspoissysaintgermain@gmail.com

01 39 27 53 70

www.ghtyvelinesnord.fr

Des proches aidants au cinéma
MÉDIATEUR DANS LA VILLE

Un programme d'information et d'expression par le cinéma.

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

Groupes d'échanges entre proches aidants

Un groupe d'échanges entre proches aidants en présentiel (sur Chatou) ou à distance :

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

Public cible

Aidants
de personnes âgées

Participation

2€ par participant

Aurélie DE ANDRADE

mdv.rondpoint@orange.fr

01 39 52 19 49

Ateliers de Yoga, gymnastique adaptée et socio-esthétique ASSOCIATION MONSIEUR VINCENT RÉSIDENCE SAINT JOSEPH

Une plateforme de répit qui propose des ateliers :

– **Yoga** : une séance par semaine d'1 h 15 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

Gratuit

Mathilde CHATAL

plateformeaidants-78sjl@monsieurvincent.org

01 39 18 01 55

www.monsieurvincent.org

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

CAP AUTONOMIE

L'équipe pluridisciplinaire du Centre Municipal de Santé propose des évaluations gériatriques individuelles auprès des personnes de plus de 60 ans qui sont orientées vers le programme « Bien vieillir ».

À l'issue de cette évaluation, les personnes repérées comme fragiles, sont orientées vers un ou plusieurs ateliers qui se dérouleront de septembre à juillet.

Les ateliers proposés sont : pilates, marche, gym douce, aquagym, mémoire, taïso, socio-esthétique.

À la fin du parcours, chacun des participants est revu en entretien individuel afin d'évaluer l'impact du programme. Afin de faciliter leur participation à ce programme, un transport véhiculé peut être organisé par CAP Autonomie, entre le domicile et le lieu de l'atelier.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en situation de fragilité

Participation

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

SPORT-SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

Organisation d'ateliers numériques
CCAS DE JOUY-EN-JOSAS

Organisation et mise en place d'un cycle d'ateliers autour de l'inclusion numérique à destination des seniors âgés de 60 ans et plus. Il s'agit de mettre en place des ateliers pratiques pour favoriser la maîtrise des outils numériques essentiels tels que les smartphones, les tablettes et les ordinateurs. Ces ateliers permettront également de lutter contre l'isolement social.

Les cinq ateliers suivants sont prévus entre septembre et mai 2027 :
- Cyber Sérénité ;
- Jeux cognitifs ;
- Intelligence artificielle ;
- Nouvelles technologies ;
- Réseaux sociaux.

Une pause conviviale est prévue à la fin de chaque atelier.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Jouy-en-Josas

Marie-Sophie SIGAUD

m-s.sigaud@jouy-en-josas.fr

01 39 20 11 38

www.jouy-en-josas.fr

Favoriser les échanges et le lien social

VILLE DE VELIZY - VILLACOUBLAY

Un programme d'action est mis en place de façon bi-mestrielle, il s'agit de quelques actions d'animations ou de prévention, notamment via Happy Visio et InnoDom. 2 demi-journées/semaine, l'espace seniors est accessibles pour les seniors souhaitant se retrouver entre eux autour d'une activité ou pour être ensemble.

Pour les ateliers à l'année : mise en place de séances hebdomadaires d'ateliers autour de l'italien, le crochet, la généalogie, cosmétique, dessin...

Ces ateliers ont lieu d'octobre à juin. À ces ateliers, s'ajoutent ceux du PRIF. De nombreux seniors sont accueillis. Pour l'animation de l'espace senior, il y a toujours une animatrice qui anime l'espace à mi-temps et qui réalise des visites de convivialité pour les seniors les plus isolés sur la deuxième partie de son mi-temps.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Selon revenus

Commune d'intervention

Vélizy Villacoublay

Claudine ARNAULT

claudinearnault@velizy-villacoublay.fr

01 34 58 50 22

www.velizy-villacoublay.fr

Petite École du Numérique et Activités

VILLE DE SAINT-CYR-L'ÉCOLE

Un programme d'ateliers individuels ou collectifs à destination des seniors.

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

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Saint Cyr l'école

François MERLE

fmerle@saintcyr78.fr

01 30 14 82 46

www.saintcyr78.fr

Danse le Monde !
MOBILIS IMMOBILIS

Un programme annuel de danse inclusive et adaptée, déployé au sein d'un EHPAD à Versailles. Conçus pour mobiliser les compétences psychosociales des résidents, ce projet engage le corps avant les mots à travers des objectifs positifs et co-construits.

Porté par une équipe pluridisciplinaire (danseurs, dont une artiste en fauteuil roulant, un musicien-programmeur et une facilitatrice en danse adaptée), il croise pratiques somatiques, danse et outils numériques inclusifs autour d'un voyage interculturel qui valorise les origines des participants et des professionnels.

Le parcours s'articule autour de trois formats complémentaires :

– **Ateliers bimensuels de danse adaptée (2h)** : Un accompagnement personnalisé pour 12 résidents.

– **Ateliers mensuels de création sonore interactive** : Des sessions collectives réunissant 20 personnes.

– **Événements trimestriels fédérateurs** : Des temps forts intergénérationnels (jusqu'à 100 personnes) débouchant sur une restitution chorégraphique publique en fin d'année.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Versailles

Maflohé PASSEDOUET

mobilis_immobilis@yahoo.fr

06 83 42 88 75

www.mobilisimmobilis.com

Retour aux offres locales

Thérapie sportive pour les seniors dans les Yvelines

FEDERATION 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 d'activité physique thérapeutique en collectif et des bilans individuels, encadrés par des praticiens spécialisés de la CAMI.

Les praticiens définissent des objectifs thérapeutiques précis et adaptent les programmes en fonction de l'évolution des patients, en évaluant les effets et l'efficacité des exercices, afin de garantir une pratique sécurisée et optimale pour chaque participant.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus
à domicile ou en hospitalisation,
touchés par un cancer

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Versailles (service oncologie de l'hôpital Mignot)
Le Chesnay-Rocquencourt

Marie LEOPOLD

marie.leopold@sportetcancer.com

06 28 64 15 48

www.sportetcancer.com

Ateliers sportifs seniors
VILLE DE VÉLIZY - VILLACOUBLAY

Mise en place de 11 créneaux de sport adapté dédié aux seniors.

Les thématiques identifiées sont les suivantes : Équilibre, Gym très douce, gym douce dynamique, marche nordique, pilates, promenade en forêt, Qi Gong, tennis de table et yoga.

Certains créneaux plébiscités sont dédoublés. Les cours ont lieu sur l'année d'octobre à juin, à l'exception des vacances scolaires.

Les participants paient une cotisation à hauteur de 45 € pour les personnes imposables et à hauteur de 22,5 € pour les personnes non-imposables. Par ailleurs, la ville collabore avec le PRIF pour compléter son offre en activité physique.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Selon les revenus

Commune d'intervention

Vélizy Villacoublay

Maria TANGUY

mariatanguy@velizy-villacoublay.fr

06 49 26 29 26

Maison Sport Santé de Versailles
MAIRIE DE VERSAILLES

La Maison Sport-santé propose de 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 atteintes 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'Éducation Thérapeutique du patient pour les personnes atteintes de maladies vasculaires périphériques
- Accompagnement nutritionnel et ateliers de sensibilisation sur la nutrition

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Versailles Grand Parc (VGP) et la plaine de Versailles, Versailles et Viroflay, Saint-Cyr-L'école, Le Chesnay-Rocquencourt, Chaville

Fabrice TROUSLOT

sports@versailles.fr

01 30 97 84 40

Formation «Humanitude aidant» LEPINE VERSAILLES - SOLIDARITÉ VERSAILLES GRAND ÂGE

Un 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.

Cette formation, animée par un formateur agréé Humanitude®, propose aux aidants des outils concrets pour :
- améliorer la relation avec leur proche,
- communiquer autrement (regard, parole, toucher),
- comprendre et prévenir les troubles du comportement,
- maintenir le lien même dans des situations difficiles,
- échanger avec d'autres aidants dans un cadre bienveillant.

La formation est d'une durée de trois jours aux dates suivantes :
- Lundi 28 septembre ;
- Vendredi 16 octobre ;
- Vendredi 20 novembre.

Public cible

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

Participation

Gratuit

Cécile YDIRE

crt@lepineversailles.fr

06 28 67 71 81

Groupe de parole "L'à-venir Aidant" LEPINE VERSAILLES - SOLIDARITÉ VERSAILLES GRAND ÂGE

Mise en place d'un groupe de parole mensuel de 1 h 30 par séance, au sein de l'EHPAD et animés par les psychologues et autres professionnels internes/externes à l'établissement

Public cible

Aidants de personnes âgées

Participation

Gratuit

Cécile YDIRE

crt@lepineversailles.fr

06 28 67 71 81

www.lepine-versailles.fr

Parcours anti-chute

DISPOSITIF AUTONOMIE COORDINATION TERRITORIALE YVELINES SUD (DACTYS)

Le parcours anti-chute a pour objectif d'amener les personnes âgées à s'inscrire dans une réelle démarche de prévention des chutes en organisant un véritable maillage territorial. Pour cela, le parcours est co-construit par les professionnels de santé de territoire de CPTS.

Il se compose :

- d'une conférence à destination des professionnels de santé et médicosociaux pour les informer sur le parcours antichute et les sensibiliser au besoin d'un repérage précoce avec l'outil ICOPE,

- d'évaluations ICOPE pour évaluer la fragilité des personnes à l'entrée et à la sortie du parcours,

- d'ateliers collectifs réalisés par les professionnels des CPTS et de DACTYS, à destination des seniors et leurs aidants (sur les effets du vieillissement, l'alimentation, l'adaptation de son logement, la motricité).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus présentant un risque de chute avéré et/ou ayant déjà chuté et leurs aidants

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Communauté d'agglomération de Saint Quentin en Yvelines et Communauté d'agglomération de Versailles Grand Parc

Nawel BENBA HAJEM

nawel.benbahajem@dactys.eu

06 01 35 59 10

Lépine Prévention

LEPINE VERSAILLES - SOLIDARITÉ VERSAILLES GRAND ÂGE

L'équipe prévention portée par le Centre de Ressource Territorial de Lépine propose de nombreuses actions permettant de prévenir et de retarder la perte d'autonomie des personnes âgées du territoire grâce au déploiement d'actions de prévention.

Ces ateliers concernent la prévention nutritionnelle et sont composés de 5 ateliers (équilibre nutritionnel, enrichissement de l'alimentation, les compléments nutritionnels, les troubles de la déglutition, la normalisation du transit).

D'autres ateliers sont dédiés à l'Activité Physique Adaptée (renforcement musculaire, marche nordique adaptée, jeux de raquettes).

D'autres ateliers concernent la sensibilisation aux aides techniques et à l'adaptation du logement (prévention des chutes, déplacements et transferts, autonomie et aides techniques, sécurisation du domicile, relevé du sol, jeux chutopolis).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Versailles, Buc, Les Loges en Josas, Vélizy Villacoublay, Jouy en Josas, Le Chesnay Rocquencourt, Viroflay, Bois d'Arcy, Saint Cyr l'Ecole, Fontenay le Fleury, Les Clayes Sous Bois, Toussus le Noble, Villepreux

Sarah Thomasset

s.thomasset@lepineversailles.fr

07 89 95 74 11

www.lepine-versailles.fr

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

LIEN SOCIAL

DÉPISTAGE SANTÉ

SPORT-SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

L'Espace Jacqueline Auriol : un outil de prévention de la perte d'autonomie, vecteur de lien social

CCAS LES CLAYES SOUS BOIS

Une programmation diversifiée destinée aux seniors, structurée autour d'objectifs clairs de maintien de l'autonomie et de renforcement du lien social :

- **Actions collectives de prévention** : préserver la santé et l'autonomie physique,
- **Ateliers créatifs et de loisirs** : maintenir la dextérité et créer du lien,
- **Séjours adaptés** : rompre l'assignation à résidence,
- **Actions de convivialité** : recréer du lien social au quotidien,
- **Actions culturelles** : maintenir l'ouverture intellectuelle et l'accès à la culture,
- **Actions à domicile** : maintenir le lien avec les plus isolés,
- **Actions intergénérationnelles** : valoriser les seniors et maintenir le lien social élargi,
- **Événements bénévoles** : une démarche participative,
- **Inclusion numérique** : maintenir l'autonomie administrative et sociale

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Adhésion annuelle obligatoire
12 €/an

Commune d'intervention

Les Clayes-sous-Bois (possibilité d'ouverture aux seniors habitant les communes limitrophes

Christophe RANNOU

seniors.ccas@lesclayessous

01 30 79 39 26

www.lesclayessousbois.fr

Le fanzine de la résidence Sophie Blanchard

VALOPHIS SAREPA

Un programme d'action visant à lutter contre l'isolement des personnes âgées au sein de la résidence intergénérationnelle Sophie Blanchard. Deux cycles d'ateliers sont organisés :

Cycle 1 - Le fil rouge :
Des ateliers collectifs autour de l'écriture, de la mémoire et des souvenirs sont organisés en collectif. Des illustrations peuvent également être produites. À la fin du cycle, un fanzine collectif sera produit et présenté lors d'un temps de restitution collective.

Cycle 2 - Ateliers intergénérationnels :
En complément, ces ateliers seront plus larges et permettront de diversifier les formes d'expression et de nourrir le contenu du fanzine. Les contenus seront les suivants : « mémoires gourmandes » (partage de recette), jeux de souvenirs positifs, poème collectif...

Ces ateliers permettent des échanges intergénérationnels, mais également d'impliquer les seniors les plus isolés à rejoindre le cycle 1 d'ateliers.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Trappes

Sophie VAUGRENARD

sophie.vaugrenard@groupevalophis.fr

06 62 73 88 81

www.groupevalophis.fr

Evaluer son risque de chute, s'informer et se former pour prévenir les risques de chutes

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

HOMY

Homy organise des journées de prévention des chutes, programmées de la façon suivante :

- **Une conférence grand public** : « La chute et l'avancée en âge ».
- **Un atelier de simulation du vieillissement** : Une action de sensibilisation immersive dédiée spécifiquement aux aidants et aux professionnels.
- **Un dépistage individuel** : Une évaluation sur mesure du risque de chute pour chaque senior.

À l'issue de ces journées, les seniors identifiés comme à risque sont orientés vers un cycle de suivi en Activité Physique Adaptée (APA), comprenant 6 séances d'une heure et demie.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Trappes et Les Clayes sous Bois

Johana MARQUES PEREIRA

johana.marques-pereira@bienvieillir-idf.org

07 57 00 71 10

www.bienvieillir-idf.org

Check up santé en foyer travailleurs migrants

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

Ce programme propose deux journées de prévention gratuites au sein de deux résidences sociales situées en QPV (aux Mureaux et à La Verrière). Ce dispositif s'adresse spécifiquement aux résidents de plus de 55 ans.

Organisé autour d'un stand d'accueil, chaque parcours individuel se compose de 5 consultations de 15 à 20 minutes axées sur des dépistages et des conseils clés :

– **Sens** : Évaluation de la vue et de l'audition.

– **Santé bucco-dentaire** : Examen et conseils d'hygiène.

– **Prévention des risques** : Dépistage cardiovasculaire.

– **Hygiène de vie** : Échanges autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Public cible

Seniors vivant en résidence seniors

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Résidence Coallia 2, Les Mureaux et Résidence Adoma, La Verrière

Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

Préserver son autonomie grâce à l'Activité Physique adaptée
EHPAD MGEN DE LA VERRIERE

Ce programme introduit la boxe adaptée au cœur de l'établissement à travers des cycles d'ateliers hebdomadaires.

Conçues sur mesure pour respecter les capacités de chaque résident, les séances ciblent le maintien de l'autonomie et le bien-être global en stimulant :

- **Les capacités psychomotrices** : Travail approfondi de l'équilibre, de la coordination et de la mobilité.
- **Les fonctions cognitives** : Exercices axés sur la concentration.
- **Le bien-être psychologique** : Valorisation de la confiance en soi et outils de gestion du stress.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

La Verrière

Jennifer CHARVAUX

jcharvaux@mgen.fr

06 47 73 84 23

www.proximite.mgen.fr

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'événement annuel Entr'aidants village** : afin de repérer, informer, proposer une offre de prévention et des activités pour les aidants et leurs proches

Public cible

Aidants
de personnes âgées

Participation

Gratuit

Sylvie JALLOT

sylvie.jallot@sqy.fr

06 24 45 82 67

www.saint-quentin-en-yvelines.fr

Parcours anti-chute

DISPOSITIF AUTONOMIE COORDINATION TERRITORIALE YVELINES SUD (DACTYS)

Le parcours anti-chute a pour objectif d'amener les personnes âgées à s'inscrire dans une réelle démarche de prévention des chutes en organisant un véritable maillage territorial. Pour cela, le parcours est co-construit par les professionnels de santé de territoire de CPTS.

Il se compose :

- d'une conférence à destination des professionnels de santé et médico-sociaux pour les informer sur le parcours antichute et les sensibiliser au besoin d'un repérage précoce avec l'outil ICOPE

- d'évaluations ICOPE pour évaluer la fragilité des personnes à l'entrée et à la sortie du parcours

- d'ateliers collectifs réalisés par les professionnels des CPTS et de DACTYS, à destination des seniors et leurs aidants (sur les effets du vieillissement, l'alimentation, l'adaptation de son logement, la motricité)

Public cible

Seniors de 60 ans et plus présentant un risque de chute avéré et/ou ayant déjà chuté et leurs aidants

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Communauté d'agglomération de Saint Quentin en Yvelines et Communauté d'agglomération de Versailles Grand Parc

Nawel BENBA HAJEM

nawel.benbahajem@dactys.eu

06 01 35 59 10

SENIORS + : Promouvoir la santé des seniors

ANTIN RESIDENCES SA HABITAT LOYER MODERE

Le bailleur met en place un programme sur 3 résidences différentes (il ne s'agit pas des mêmes interventions) :

1/ Projet Les Mureaux
Le bailleur social propose aux locataires d'une résidence située aux Mureaux de bénéficier du programme « Haltères et Fourchette » réalisé par Été indien et ceci sur toute l'année.

2/ Projet Juziers
Le bailleur social propose aux locataires d'une résidence située à Juziers de bénéficier du programme « Haltères et Fourchette » réalisé par Été indien et ceci 3 mois.

3/ Projet Voisins-le-Bretonneux
Le bailleur social propose aux locataires d'une résidence située à Voisins-le-Bretonneux de bénéficier d'ateliers d'inclusion numériques réalisés par Clic & Moi.

Public cible

Locataires de 60 ans et plus présentant une fragilité et vivant dans l'une des 3 Résidences d'Antin-résidence

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Les Mureaux, Juziers et Voisins-le-Bretonneux

Josiane-Eva CHARON

josiane-eva.charon@antin-residences.fr

06 85 52 85 66

www.antin-residences.fr

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

SAINT QUENTIN EN YVELINES

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

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Toutes les communes de l'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines

Sophie ELLA-MEYE

sophie.ella-meye@sqy.fr

01 30 16 14 21

www.saint-quentin-en-yvelines.fr

Peps du déclic à l'action
MAISON ET COMPAGNIE

Parcours collectif de prévention des chutes et de la perte d'autonomie destiné aux personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, déployé sur deux territoires des Yvelines (nord et sud).

Structuré autour d'un repérage préalable des fragilités via l'outil ICOPE, il combine quatre volets complémentaires : activité physique adaptée (Taïso et multisport), nutrition, adaptation du logement et aides techniques, numérique, et santé mentale.

Les ateliers s'articulent dans une logique de parcours coordonné avec les acteurs sanitaires et médico-sociaux du territoire (DACTYS, CPTS, etc.), permettant une orientation de chaque bénéficiaire vers les ressources adaptées à ses fragilités. Une évaluation est réalisée en début et en fin de parcours, puis à 3 mois, pour mesurer l'évolution des capacités fonctionnelles et les changements de comportement.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Secteurs de Conflans-Sainte-Honorine, Montigny-le-Bretonneux et leurs communes environnantes.

Marie-Line EL OUASSI

agence@maisonetcompagnie.org

01 39 72 92 35

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE SEINE AVAL

LIEN SOCIAL

DÉPISTAGE SANTÉ

SPORT-SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

Parcours de prévention collective et accompagnement individualisé pour le maintien de l'autonomie et du lien social des seniors à domicile

AMALIA DOM

Le service propose un parcours de prévention en plusieurs étapes. Un accompagnement individuel auprès des personnes identifiées comme présentant des fragilités. Il a pour but d'évaluer les besoins, les capacités de la personne, de lever les freins à la participation aux actions collectives, de sensibiliser aux enjeux de prévention et de préparer l'intégration aux ateliers collectifs.

Le service propose des cycles d'ateliers sur différentes thématiques :
- la prévention nutritionnelle,
- l'activité physique adaptée et la prévention des chutes,
- la mobilisation corporelle et stimulation cognitive,
- des temps de convivialité favorisant les échanges et le lien social.

À l'issue du cycle, un bilan est réalisé afin d'orienter les participants vers les ressources et dispositifs existants sur le territoire.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus vivant à domicile présentant une ou plusieurs fragilités

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie, Mantes-la-Ville, Limay et communes voisines

Naziha ARAB

amaliadom@outlook.fr

06 64 97 57 66

Initiation à l'informatique et au numérique

ASSOCIATION S.S.A.A.D (SOUTIEN SCOLAIRE AIDE AUX DEVOIRS)

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

Pour cela, elle propose deux cycles d'ateliers annuels complémentaires :

Cycle 1 – Initiation au numérique : Découverte de l'outil informatique, de ses usages et de son utilité au quotidien.

Cycle 2 – Facilitation de l'écrit et bureautique : Prise en main des suites bureautiques et des logiciels essentiels pour faciliter la rédaction et la saisie sur ordinateur.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie

Yamina GRAICHI

associationssaad@yahoo.fr

06 01 84 63 91

Appropriation du Numérique pour Renforcer les Liens Intergénérationnels des Seniors

CCAS CHANTELOUP-LES-VIGNES

Le CCAS propose des actions permettant de former les seniors à l'utilisation de différents outils et services numériques :

- Ordinateur,
- Smartphone,
- Boite mail,
- WhatsApp,
- Réseaux sociaux,
- Navigation sur Internet,
- Remplir des formulaires en ligne….

Les cycles comprennent 10 ateliers sur 3 mois. Les seniors peuvent participer à la permanence « coup de pouce » et à des conférences et ateliers thématiques.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Chanteloup-les-vignes

seniors@chanteloup-les-vignes.fr

01 39 74 20 16

L'utilisation du numérique, c'est simple comme deux coups de « clic »

CCAS DE POISSY

Ce parcours gratuit d'inclusion numérique est déployé au cœur de deux Quartiers Prioritaires de la Ville (QPV) : Saint-Exupéry et Beauregard. Son objectif est de renforcer la confiance des aînés face aux outils digitaux, de faciliter leurs démarches en ligne et de rompre leur isolement grâce à un accompagnement bienveillant.

Le parcours comprend :

- 1 conférence d'introduction de 2 heures.
- 5 ateliers pratiques de 2 heures (groupes de 10 personnes) avec la remise d'une boîte à outils numérique.
- 2 ateliers de consolidation d'une heure pour ancrer les compétences.

Afin de lever les freins aux déplacements, les participants peuvent être orientés, vers une offre de transport dédiée proposée par la Maison Bleue.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Poissy

Carla HIDOT

ccas@ville-poissy.fr

01 30 65 56 60

Check up santé en foyer travailleurs migrants

MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

Ce programme propose deux journées de prévention gratuites au sein de deux résidences sociales situées en QPV (aux Mureaux et à La Verrière). Ce dispositif s'adresse spécifiquement aux résidents de plus de 55 ans.

Organisé autour d'un stand d'accueil, chaque parcours individuel se compose de 5 consultations de 15 à 20 minutes axées sur des dépistages et des conseils clés :

– **Sens** : Évaluation de la vue et de l'audition.

– **Santé bucco-dentaire** : Examen et conseils d'hygiène.

– **Prévention des risques** : Dépistage cardiovasculaire.

– **Hygiène de vie** : Échanges autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Public cible

Seniors vivant en résidence seniors

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Résidence Coallia 2, Les Mureaux et Résidence Adoma, La Verrière

Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

Ateliers d'activité physique adaptée
ARMADA VAL DE SEINE

La MSP propose différents ateliers d'activité physique adaptée, les personnes sont orientées par un professionnel médico-social, et ont besoin d'une prescription du médecin traitant.

Elles bénéficient d'une évaluation de leur compétence physique avant l'inclusion dans le groupe le plus adapté. Une réévaluation est menée tous les 6 mois.

Chacun des ateliers est animé par un kinésithérapeute de la MSP. Les personnes peuvent intégrer un groupe à tout moment de l'année.

Public cible

Personne en risque de chute (ayant déjà chuté, ayant peur de la chute présentant des troubles de l'équilibre)

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Les Mureaux et communes proches (Meulan, Hardricourt, Mézy-sur-Seine, Bouaffle, Flins-sur-Seine)

Julie GOULIL

armadavaldeseine@gmail.com

06 16 71 28 53

La maison sport santé du grand mantois
ASSOCIATION SPORTIVE MANTAISE

L'association accueille, informe et oriente le public en tant que Maison Sport Santé et propose 20 créneaux d'activités physiques adaptées (individuels ou collectifs).

Elle mène un partenariat très rapproché avec l'hôpital de Mantes-la-Jolie pour proposer des séances adaptées à certains patients.

Une évaluation des capacités physiques est mise en place au début du parcours puis chaque trimestre. Les éducateurs sportifs animant les séances ont été formés au sport santé. Les ateliers sont labellisés Prescri'Forme.

Public cible

Personnes souffrant de maladies chroniques et/ou ne pratiquant pas d'activité physique
(public Prescri'Forme)

Participation

Pour les participants orientés et suivis par l'hôpital : 50€/an
Pour les autres créneaux : 160€ (1 séance/semaine) à 210€/an (2 séances/semaine)

Commune d'intervention

Mantes-la-Jolie et communes environnantes

mssgrandmantois@gmail.com

01 34 77 23 34

www.asmantaise.fr

CAMV Sport Santé
CLUB ATHLETIQUE DE MANTES LA VILLE

L'association propose plusieurs créneaux d'activité physique adaptée encadrés par une enseignante en activité physique adaptée.

Ces actions sont mises en place en articulation avec la Maison Sport Santé du Grand Mantois et les autres dispositifs Sport Santé du territoire.

Différents ateliers sont proposés :
- Renforcement musculaire,
- Stretching-mobilité,
- Step adapté,
- Activité physique adaptée proposée aux adhérents du Club de l'Amitié.

L'enseignante APA effectue un bilan des compétences physiques en début, milieu et fin de cycle auprès de chaque participant.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus présentant des affections de longue durée, des maladies chroniques (public Prescri'forme)

Participation

Pour les adhérents au CAMV : 160€ (1 séance/semaine) à 210€/an (2 séances/semaine)
Pour les adhérents du Club de l'Amitié : Gratuit

Commune d'intervention

Mantes-la-ville, Mantes-la-jolie et communes voisines

Hélène DELARUE

sportsante@camanteslaville.fr

06 05 23 35 68

www.camvomnisports.fr

Santé Sport Gym Equilibre
CLUB OMNISPORTS DE GARGENVILLE

L'association sensibilise aux besoins d'activité physique et à la nutrition lors de 2 manifestations annuelles organisées sur la commune.

Les personnes qui souhaitent s'inscrire dans l'un des créneaux sport santé sont reçues en entretien individuel afin d'adapter l'orientation vers une activité.

Différents types d'ateliers sont proposés :
- Gym équilibre,
- Sport-Santé gym équilibre,
- Marche adaptée (5 à 6 km),
- Activité Physique Adaptée en salle de musculation.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus présentant des affections de longue durée, des maladies chroniques (public Prescri'forme)

Participation

De 95€/an à 140€/an
en fonction de l'activité choisie

Commune d'intervention

Gargenville, Issou, Porcheville, Juziers

Pascal BRONDEL

cogargenville@orange.fr

07 61 74 62 91

www.association-cog.fr

Ateliers Prévention des chutes
ASSOCIATION MSP L'ÉTOILE

La Maison de Santé Pluridisciplinaire mène plusieurs actions de prévention en santé, auprès de différents publics. Elle propose un programme adapté aux personnes âgées de plus de 60 ans en risque de chute. L'intégration à cette action fait suite à une évaluation et à une prescription médicale.

Le petit groupe bénéficie d'un atelier Tremplin, animé successivement par un psychomotricien, un ostéopathe et un enseignant d'activité physique adaptée.

En complément, la MSP propose des ateliers de prévention de la dénutrition, animés par une diététicienne et l'enseignant APA et des ateliers de stimulation cognitive animés par la psychomotricienne et la psychologue.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus atteints d'une ALD, identifiées à risque de chute ou ayant déjà chuté

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Poissy

Virginie HALIMI

v.halimi@live.fr

01 30 74 00 07 (sélectionner touche 1 puis touche 2)

www.mspletoile.fr

Ateliers prévention de la perte d'autonomie
TRIEL SPORT SANTÉ

Chaque nouveau participant bénéficie d'une évaluation pluridisciplinaire réalisée par un médecin et un masseur kinésithérapeute, il est orienté vers l'un des groupes proposés par la structure. Tous les ateliers sont animés par un éducateur sportif formé au Sport Santé qui réalise un bilan individuel avant l'intégration au groupe puis lors d'un bilan de suivi annuel.

Chaque atelier comprend une partie pédagogique et une partie pratique consacrée sous forme de jeu et d'ateliers individuels ou en binômes afin que les exercices soient adaptés aux capacités de chacun. Il s'agit d'améliorer les capacités fonctionnelles des participants et d'intégrer des exercices d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire.

Public cible

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

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Triel-sur-Seine, Verneuil-sur-Seine, Chanteloup-les-Vignes, Vaux-sur-Seine et Vernouillet

Emma BREVOST-MALLET

trielsportsante@gmail.com

06 67 04 53 65

www.msptrielsanteseine.com

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

Réalisée en partenariat avec le service de soutien aux proches aidants de l'ALDS, cette action se déroule sur le secteur de Meulan/ Les Mureaux.

Public cible

Aidants
de personnes âgées

Participation

Gratuit

Marie-Laetitia VERDURE

marielaetitia.verdure@sielbleu.org

06 69 44 27 49

www.sielbleu.org

Parcours « Bien manger, Bien bouger » : Prévention des chutes et maintien de l'autonomie des seniors

CCAS DE POISSY

Il s'agit de proposer un cycle d'Activité Physique Adaptée spécifique à la prévention des chutes et au maintien de l'autonomie. Les séances comprendront un travail sur l'équilibre et le renforcement musculaire.

Ces séances seront encadrées par une enseignante en activité physique adaptée. Afin de faciliter l'accès à cette action, le CCAS propose une aide à la mobilité (bus de la ville/navette bleue).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus vivant dans l'un des Quartier Politique de la Ville de Poissy

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Poissy

Carla HIDOT

chidot@ville-poissy.fr

01 30 65 56 60

www.ville-poissy.fr

antin résidences
roupe Arcade-vyv

SENIORS + : Promouvoir la santé des seniors

ANTIN RESIDENCES

Le bailleur social met en place un programme sur 3 résidences différentes :

1/ Projet Les Mureaux
Le programme « Haltères et Fourchette » réalisé par Été indien et ceci sur toute l'année.

2/ Projet Juziers
Le programme « Haltères et Fourchette » réalisé par Été indien et ceci 3 mois.

3/ Projet Voisins le Bretonneux
Ateliers d'inclusion numériques réalisés par Clic & Moi.

Public cible

Locataires de 60 ans et plus présentant une fragilité et vivant dans l'une des 3 Résidences d'Antin-résidence

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Les Mureaux, Juziers et Voisins-le-Bretonneux

Josiane-Eva CHARON

josiane-eva.charon@antin-residences.fr

06 85 52 85 66

www.antin-residences.fr

Peps du déclic à l'action
MAISON ET COMPAGNIE

Parcours collectif de prévention des chutes et de la perte d'autonomie destiné aux personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, déployé sur deux territoires des Yvelines (nord et sud).

Structuré autour d'un repérage préalable des fragilités via l'outil ICOPE, il combine quatre volets complémentaires : activité physique adaptée (Taïso et multisport), nutrition, adaptation du logement et aides techniques, numérique, et santé mentale.

Les ateliers s'articulent dans une logique de parcours coordonné avec les acteurs sanitaires et médico-sociaux du territoire (DACTYS, CPTS, etc.), permettant une orientation de chaque bénéficiaire vers les ressources adaptées à ses fragilités. Une évaluation est réalisée en début et en fin de parcours, puis à 3 mois, pour mesurer l'évolution des capacités fonctionnelles et les changements de comportement.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Secteurs de Conflans-Sainte-Honorine, Montigny-le-Bretonneux et leurs communes environnantes.

Marie-Line EL OUASSI

agence@maisonetcompagnie.org

01 39 72 92 35

LES OFFRES LOCALES

TERRITOIRE TERRES D'YVELINES

SPORT-SANTÉ

Gym équilibre
CCAS SAINT-REMY-LES-CHEVREUSE

Mise en place de deux créneaux hebdomadaires de gym douce adaptée d'une durée d'une heure chacun. Il s'agit d'une approche douce permettant d'améliorer la force, la flexibilité, l'équilibre et la coordination.

La gym équilibre aide à garder une mobilité corporelle, car elle sollicite différentes articulations. Elle renforce également la posture. Les participants apprennent à se prémunir des chutes.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Cotisation annuelle, barème de participation selon les revenus

Commune d'intervention

Saint-Rémy-lès-Chevreuse

Caroline LANIESSE

claniesse@ville-st-remy-chevreuse.fr

01 30 47 05 21

www.ville-st-remy-chevreuse.fr

Commission des financeurs

Prévention de la perte d'autonomie

Yvelines