ÉDITION 2026-27

CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

HAUTS-DE-SEINE

cnsa

hauts-de-seine LE DÉPARTEMENT

Autonomo

Mon Espace Autonomie

SOMMAIRE

INTRODUCTION 3

LES ACTIONS À DÉPLOYER 6

- LIEN SOCIAL 7
- DÉPISTAGE SANTÉ 25
- NUTRITION 35
- SPORT SANTÉ 38
- AIDES TECHNIQUES & LOGEMENT 44
- SOUTIEN AUX AIDANTS 46
- MULTI-THÉMATIQUES 62

LES OFFRES LOCALES 73

- TOUT LE DÉPARTEMENT 74
- TERRITOIRE NORD 79
- TERRITOIRE SUD 116

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

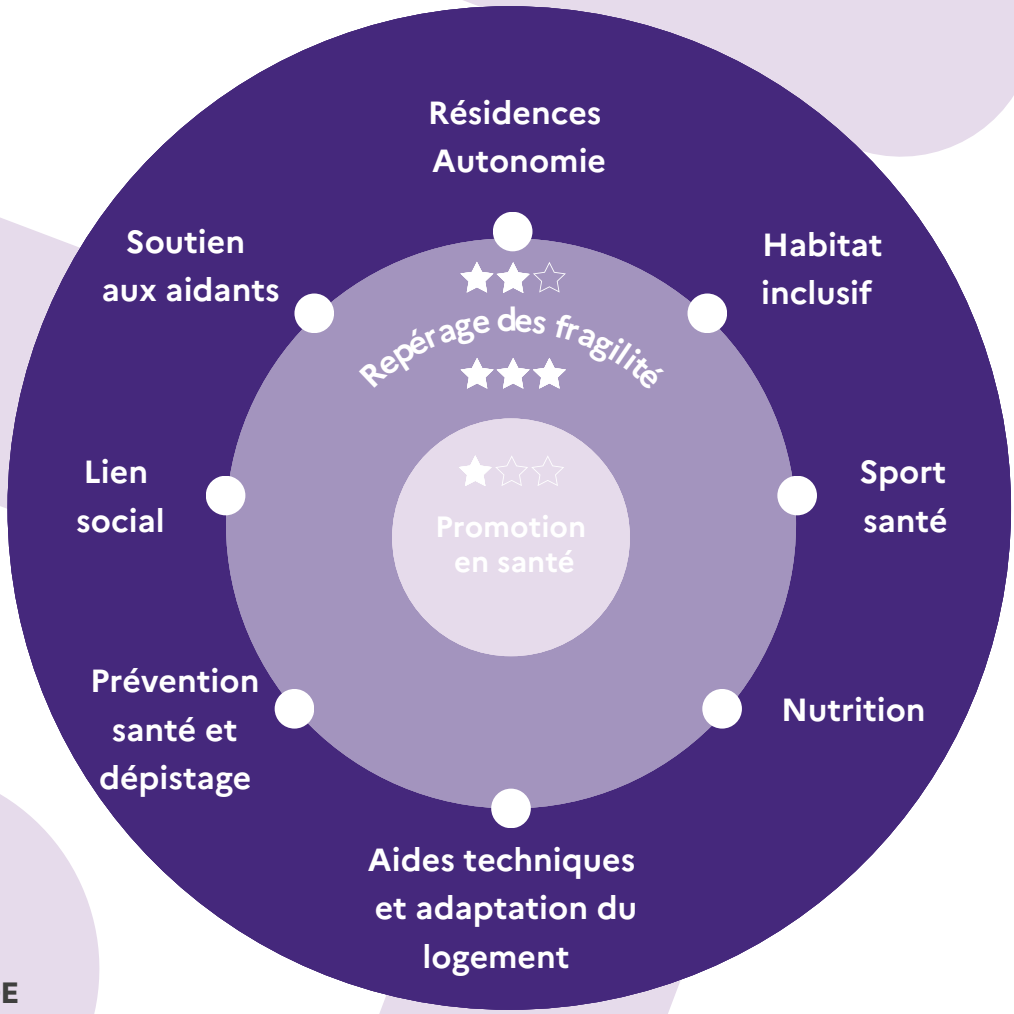
LES PRIORITÉS DU PROGRAMME COORDONNÉ 2023-2025

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-des-financeurs92@agence-autonomy.fr

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

Commission des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie
Hauts-de-Seine

LES ACTIONS À DÉPLOYER AU SEIN DE VOTRE STRUCTURE

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

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

Tous ensemble bougeons dansons
ARTS ET BIEN-ÊTRE

Un programme d'ateliers de mouvement, de mémoire et de relaxation adaptés aux seniors en établissement, dont le nombre de séances est défini en partenariat avec les structures accueillantes. Ce projet vise à favoriser la parole, la mémoire, le mouvement et la relaxation à travers des activités variées et adaptées.

Chaque cycle comprend :
- Des séances hebdomadaires mêlant relaxation, équilibre, respiration et mouvements libres.
- Des ateliers ludiques stimulant les capacités cognitives à travers des jeux, des quiz, des mimes, des discussions et du chant accompagnés par des musiciens.

Plusieurs cycles seront déployés, avec entre 8 et 16 ateliers par commune.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Léa PRADIER

lea.prad@wanadoo.fr

06 31 24 21 46

www.artsetbienetre.org

CROIX-ROUGE FRANÇAISE
HAUTS-DE-SEINE

Lutte contre l'isolement
CROIX-ROUGE ENSEMBLES HAUTS-DE-SEINE

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Un programme d'identification et d'accompagnement des seniors isolés proposant des ateliers et des sorties de 2 à 3 heures, l'après-midi, pour rompre l'isolement. Proposer aux personnes vulnérables un accompagnement personnalisé qui respecte la temporalité, les besoins et les potentiels de chaque personne, et qui favorise le sentiment d'appartenance.

Le programme est structuré en plusieurs étapes :
- **Lutter contre l'isolement des seniors :** actions de repérage et d'identification des personnes isolées.
- **Maintien du Lien Social - Orienter les seniors vers des actions collectives de prévention :** une fois les personnes en confiance et assez à l'aise pour participer et rejoindre des activités collectives, elles sont amenées à participer aux différents ateliers proposés par les unités locales.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Chloé Maury

ensembles.dt92@croix-rouge.fr

07 57 81 53 51

www.hautsdeseine.websites.croix-rouge.fr

Atelier thématique numérique et sécurité en ligne

DELTA 7

Un programme d'ateliers numériques en petit collectif, en présentiel, durant six 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

Participation

Gratuit

Audrey VARASSE

avarasse@delta7.org

06 98 61 79 53

www.delta7.org

Formations au numérique, permanences et ateliers thématiques

DESTINATION MULTIMEDIA

Un programme combinant permanences numériques (3h hebdomadaires pour 4 à 6 participants) et ateliers thématiques pour accompagner les seniors dans la maîtrise des outils numériques.

Trois types d'ateliers sont proposés :

– **des cycles de formation pour les seniors avertis** : 5 séances d'une heure trente (1h30min) sur des sujets comme internet, les mails, les démarches administratives 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

Participation

Gratuit

Claudia PESI

c.pesi@destinationmultimedia.com

07 69 43 49 20

www.destination-multimedia.com

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

DROITS QUOTIDIENS LEGAL TECH

Un programme de spectacles de théâtre-forum interactif déployé sur 15 sites pour sensibiliser les seniors à la protection juridique.

Un juriste de DQLT sera présent afin d'apporter un maximum de réponses aux questions posées ou d'orienter les participants vers les solutions correspondant au mieux à leur situation. Il est à noter que ce spectacle est traité sur le mode humoristique afin de dédramatiser un sujet grave sans en altérer le caractère hautement sérieux et nécessaire.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Elodie LOPEZ ARNONE

e.lopez-arnone@droitsquotidiens.fr

04 12 39 35 29

www.droitsquotidiens.tech

Développement de la cohabitation intergénérationnelle solidaire à domicile et en résidence

ENSEMBLE2GENERATIONS

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

L'association développe la cohabitation intergénérationnelle solidaire en proposant aux seniors une solution concrète pour rompre la solitude tout en sécurisant leur quotidien. Elle assure un accompagnement renforcé à chaque étape : information, mise en relation, suivi régulier et médiation, garantissant des cohabitations sereines et adaptées aux besoins des seniors.

Le principe :
La mise à disposition d'un logement quasi-gratuit ou à coût modéré pour les étudiants et jeunes actifs (moins de 30 ans) en échange de présence ou de services rendus au domicile du senior. En complément, l'association développe également des logements intergénérationnels au sein de structures collectives, afin de favoriser le lien intergénérationnel et plus généralement le lien social au bénéfice des résidents (résidences autonomie/EHPAD).

Les contrats sont habituellement signés sur une année universitaire (Septembre – juin) avec possibilité d'un nouveau contrat les années suivantes.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Veronique LASCORZ et Rachel LACOUTIERE

r.lacoutiere@ensemble2generations.fr
v.lascorz@ensemble2generations.fr

06 35 34 04 74 / 06 35 34 04 74

Parcours Autonomie Numérique
KOCOYA THINKLAB

Un programme de parcours progressifs composés de 3 séances de 2h hebdomadaires pour permettre aux seniors d'acquérir les bases du numérique, de sécuriser leurs usages et d'approfondir certaines compétences (internet, démarches en ligne, bureautique, cloud, etc.).

Trois niveaux de parcours sont proposés afin de s'adapter aux compétences initiales des participants :

- **Les parcours débutants** : centrés sur la prise en main des smartphones ou tablettes, l'utilisation de la messagerie et les premières recherches sur Internet.

- **Les parcours intermédiaires** : abordent notamment la sécurité des usages, les démarches en ligne et les services numériques du quotidien.

- **Les parcours avancés** : dédiés à l'approfondissement des compétences sur ordinateur, telles que l'utilisation d'outils bureautiques, l'organisation des documents et la gestion du stockage en ligne.

Public cible

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

Participation

Gratuit

Aurore PELLIET

formation@kocoyathinklab.com

06 99 18 29 40

www.kocoyathinklab.com

Le fil du retour
LES DISCUSSIONS SOLIDAIRES

Un programme d'accompagnement social structuré au bénéfice des seniors isolés de 60 ans et plus, résidant dans les Hauts-de-Seine. Conçu pour sécuriser, le retour à domicile après une hospitalisation, ce dispositif modulable combine des visites de courtoisie de courte durée et un suivi approfondi à plus long terme.

Chaque bénéficiaire est accompagné pendant une durée de trois mois par un bénévole formé, sous la coordination et la supervision d'un professionnel dédié. L'accompagnement repose sur une alternance d'appels téléphoniques réguliers et de visites de convivialité à domicile, permettant d'instaurer une relation de confiance.

Tout au long du suivi, le coordinateur identifie, en lien avec le bénéficiaire, les actions collectives et dispositifs de prévention adaptés (ateliers collectifs, associations de lien social, services municipaux, initiatives intergénérationnelles).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus
en sortie d'hospitalisation

Participation

Gratuit

Pierre-Emmanuel BERMOND

pe.bermond@lesdiscussionssolidaires.org

06 62 82 82 03

www.lesdiscussionssolidaires.org

Lutter contre les situations de mort sociale des seniors vivant avec le VIH

LES PETITS BONHEURS

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Un programme d'actions collectives (sorties culturelles, ateliers) accompagnant les personnes vivant avec le VIH les plus isolées et vulnérables à travers deux axes :

– **Un accompagnement individuel** : partage de moments du quotidien (repas, sorties, visites), célébration des anniversaires, pour favoriser la redynamisation personnelle.

– **Un accompagnement collectif** : ateliers (cuisine, couture, sophrologie…), sorties culturelles, animations en structures de soins et déjeuners festifs, pour soutenir la resocialisation et prévenir la perte d'autonomie.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus vivant avec le VIH

Participation

Gratuit

Thibaut VIGNES

thibaut.vignes@lespetitsbonheurs.org

06 35 41 34 03

www.lespetitsbonheurs.org

FONDATION PETITS FRÈRES DES PAUVRES
Reconnue d'utilité publique

Parcours Culture & Convivialité Gourmande 92

LES PETITS FRERES DES PAUVRES

Un dispositif combinant des visites de monuments mensuelles et sorties déjeuner pour prévenir la perte d'autonomie, renforcer le lien social et encourager la participation des personnes âgées isolées du territoire.

Trois volets complémentaires :
- Un programme de visites culturelles mensuelles en Ile-de-France
- Une grande sortie estivale en péniche à Paris, accompagnée d'un déjeuner convivial
- Et un dernier volet consacré à la valorisation et les souvenirs (des sorties conviviales au restaurant dans le 17e arrondissement de Paris, précédées de temps de socialisation au local).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Claire DE LEIRIS

claire.deleiris@petitsfreresdespauvres.fr
deleiris@orange.fr
06 08 62 38 26

www.petitsfreresdespauvres.fr

Application RADIO MILLESIME le compagnon digital des aînés

MILLESIME SENIORS

Un programme de média digital combinant émissions radiophoniques et ateliers de production pour les seniors des Hauts-de-Seine.

Au programme :

- Développement et poursuite du déploiement du média digital « Radio Millésime Hauts-de-Seine ».
- Accessibilité sur écrans connectés des Résidences AutonomY, IOS, Androïd et windows.
- Émissions réalisées pour et avec les ainés avec podcasts de proximité,
- Poursuite du déploiement des programmes et des contenus digitaux participatifs dédiés aux auditeurs.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Pascal GIGOT

pascal.gigot@radiomillesime.com

06 09 68 91 17

www.radiomillesime.com

En avant la musique
MOVADOM

Un programme de cycles structurés d'ateliers musicaux pour favoriser le bien-être et le lien social des seniors. L'action repose sur la mise en œuvre de cycles structurés de yoga doux sur chaise, organisés en 12 séances hebdomadaires d'une heure sur une durée de trois mois. Sur l'année, le projet prévoit le déploiement de 10 cycles, au sein des EHPAD, accueils de jour et plateformes de répit des Yvelines.

Les ateliers sont animés par des intervenants qualifiés, formés à l'accompagnement de publics âgés et à l'adaptation des pratiques corporelles aux situations de fragilité.

Chaque séance suit une progression douce et sécurisée, adaptée aux capacités physiques et au rythme des participants.

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

Un programme de médiation animale collective dans les EHPAD, USLD et plateformes de répit. Les ateliers sont adaptés au rythme et au niveau d'autonomie des participants. Les ateliers permettent de réduire l'isolement social, le repli relationnel, la vulnérabilité psychologique et les troubles cognitifs légers.

Est prévu un temps d'accueil, des interactions guidées avec l'animal, des activités relationnelles et ludiques, de la mobilisation douce et adaptée et un temps de partage 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

Bien dans ma tête, bien dans mon corps
MOVADOM

Un programme de médiation animale collective dans les EHPAD, USLD et plateformes de répit. Les ateliers sont adaptés au rythme et au niveau d'autonomie des participants. Les ateliers permettent de réduire l'isolement social, le repli relationnel, la vulnérabilité psychologique et les troubles cognitifs légers.

Est prévu un temps d'accueil, des interactions guidées avec l'animal, des activités relationnelles et ludiques, de la mobilisation douce et adapté et un temps de partage collectif.

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

TALIVERA

Des sorties culturelles qui mettent en lien TALIVERA

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Un programme de 35 actions incluant 28 sorties culturelles en groupe dans des musées et lieux patrimoniaux pour maintenir le lien social des seniors.

– **ACTION 1** : 28 sorties culturelles en groupe sur l'initiation à l'art autour des expositions, des musées à travers des visites guidées et de la découverte de quartiers à travers des balades guidées. Les événements culturels sont choisis pour leurs apports sur le plan des émotions esthétiques, évasion, émerveillement, énergie, mémoire ainsi que pour correspondre aux centres d'intérêts des seniors. Les visites sont conduites par un guide et sont prolongées d'un temps d'échange.

– **ACTION 2** : 7 sorties culturelles en groupe au théâtre ou à des spectacles. Un guide accompagne et anime le temps d'échange après le spectacle. Le spectacle est choisi pour ses apports tels que les émotions esthétiques, l'effet miroir, l'actualité, l'ouverture sur l'extérieur, le beau, l'évasion.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Lucie LENGLART

lucie@talivera.fr

07 86 43 34 35

www.talivera.fr

Cultiver sa santé : Ateliers d'hortithérapie pour seniors

TERR'HAPPY

Un programme d'ateliers d'hortithérapie visant à lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie par le jardinage thérapeutique. Trois dimensions sont au cœur du programme : le bien-être physique, psychique et social.

Des ateliers sont proposés et animés par Terr'Happy, qui fournit tout le matériel nécessaire (outils, graines, végétaux…).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Laure BENTZE

contact@terrhappy.fr

07 69 44 15 80

www.terrhappy.fr

Voyages culturels à distance et en direct Intergénérationnels

TRAVEL ME

Un programme de visites culturelles virtuelles en direct pour les résidents d'EHPAD afin de favoriser le bien vieillir. Il permet l'accès à la culture et au patrimoine français tout en prévenant la perte d'autonomie et l'isolement. Les visites sont guidées par des professionnels formés au format interactif à distance, avec échanges en temps réel.

Deux volets sont proposés en choix pour les établissements :

1. Le volet intergénérationnel – Lien social et transmission :
- 14 visites intergénérationnelles associent les résidents d'EHPAD à des enfants issus d'écoles primaires, de centres de loisirs ou d'accueils périscolaires du territoire ;
- 6 visites sont organisées exclusivement pour les résidents, afin de garantir l'inclusion des personnes les plus fragiles.

2. Le volet "classique" – Lien social et prévention de l'isolement :
- 10 visites exclusivement pour les résidents

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Agnès LECLERC

agnes.leclerc@travelme-paris.com

06 85 61 83 82

www.travelme-paris.com

Hauts de Seine Etudiants Seniors
OYES - AGENCE AUTONOMY

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

ÔYES s'est inspiré du dispositif YES+ (Yvelines Etudiants Seniors) mis en place dans les Yvelines suite à la canicule puis renforcé en 2020 durant la crise sanitaire. Chaque semaine, des seniors bénéficient de visites de convivialité effectuée par un étudiant.

Des opérateurs, CCAS et SAAD des Hauts-de-Seine, mettent en œuvre le dispositif après avoir été sélectionnés dans le cadre d'un appel à candidatures qui a été lancé du 3 mars au 18 avril 2026.

L'Agence AutonomY pilote et coordonne le dispositif pour le compte du Département, accompagne les opérateurs sélectionnés pour le recrutement et la formation des étudiants, enregistre les inscriptions des seniors via la plateforme oyesplus.fr et oriente vers les opérateurs.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Anissa SERGHINI

aserghini@agence-autonomy.fr

06 72 88 89 87

www.oyesplus.fr

Programme de prévention cognitive par l'art ARTZ

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Ce programme s'articule autour de deux volets complémentaires :
Volet 1 – prévention pour seniors exprimant une plainte mnésique
Volet 2 – personnes atteintes et répit des aidants

En plaçant la médiation artistique au cœur de l'action, ce dispositif vise à soutenir conjointement la personne accompagnée et son proche aidant, tout en offrant à ce dernier un temps de répit essentiel.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Cindy BAROTTE

cbarotte@assoartz.org

06 51 67 31 36

www.assoartz.org

Les 5 sens en éveil
BRAIN UP

Un programme de sensibilisation aux capacités sensorielles et au vieillissement. Chaque séance couvre un sens : fonctionnement, risques et stratégies de préservation.

Le programme se compose de 5 séances de 2 heures.

Les séances :
- Séance 1 - la vision
- Séance 2 - le toucher
- Séance 3- la proprioception et l'équilibre
- Séance 4- le goût et l'odorat
- Séance 5 - l'audition

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Romain CASALINO

rcasalino@brainup.fr

06 77 18 20 97

www.brainup.fr

Entretenir sa mémoire, tout en prenant plaisir

BRAIN UP

Un programme de stimulation mnésique en douceur. 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.

Plusieurs thèmes proposés : mémoire au quotidien, concentration, organisation, confiance en soi.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Romain CASALINO

rcasalino@brainup.fr

06 77 18 20 97

www.brainup.fr

Booster 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

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Un programme de dépistage et sensibilisation itinérants.

Le Bus AVC stationne en centre-ville de 9h à 16h au centre-ville (marché, centres commerciaux). Il permet de sensibiliser une population qui échappe de plus en plus au système de santé habituel.

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

Check up santé

MUTUALITÉ FRANÇAISE ILE-DE-FRANCE

Un programme de 3 journées de dépistage multi-thématique en partenariat avec un centre municipal de santé.

Trois journées de dépistage et de sensibilisation, invitant les seniors à suivre un parcours de santé articulé autour d'un stand d'accueil et de 5 entretiens individuels sur différentes thématiques.

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

Public cible

Seniors vivant en résidence sociale

Participation

Gratuit

Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

Check up santé en foyer de travailleurs migrants MUTUALITÉ FRANÇAISE ILE-DE-FRANCE

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Une journée de check-up à destination des résidents de 55 ans et plus. L'action est mise en place uniquement en résidence sociale.

Chaque parcours est articulé autour d'un stand d'accueil et de 5 entretiens individuels sur différentes thématiques.

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

Public cible

Seniors vivant en résidence sociale

Participation

Gratuit

Clara JACQUEMINET

cjacqueminet@mutualite-idf.fr

07 85 03 04 11

www.iledefrance.mutualite.fr

Atelier Bien-être auditif et visuel NEOSILVER

Un programme de prévention sensorielle collectif destiné aux personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, déployé sur plusieurs territoires des Hauts-de-Seine 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

Les ateliers de prévention en distanciel avec HappyVisio

ADAM VISIO

Un programme d'ateliers de prévention en distanciel pour travailler avec certains seniors sur des thématiques qui nécessitent un travail approfondi, en complément du programme de webconférences proposées par ailleurs. Le travail se fait en groupe restreint, sur plusieurs séances et avec une interaction accrue.

Les participants peuvent choisir d'assister à l'un des deux ateliers ou aux deux :

– **Atelier « Adoptez l'ICOPE'titude »** : la présentation du dispositif ICOPE afin de sensibiliser les seniors et les aidants au repérage des fragilités et d'informer ce public des ressources existantes sur HappyVisio et le territoire.

– **Atelier « Bien voir, bien entendre »** : La vue et l'audition sont abordées sous l'angle de la qualité de vie : Mise en avant de l'importance de ces deux sens dans le maintien du lien social et de la vie quotidienne, sensibilisation aux pathologies courantes et incitations aux dépistages.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Pauline RONZY

pauline@happyvisio.com

07 64 15 97 87

www.happyvisio.com

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

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

GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES LES INSATIABLES

Ce projet a pour objectif de faire comprendre les bases de l'alimentation équilibrée et de prévenir la dénutrition chez les personnes fragiles. Il s'adresse aux aidants non - professionnels et à leurs proches aidés. Chaque cycle est animé par des professionnels (diététicienne, orthophoniste, ergothérapeute, cheffe cuisinière).

Parmi les ateliers proposés : Atelier potager, atelier d'activité physique ou sophrologie et ateliers de cuisine. Ces séances mêlent conseils, jeux et cuisine pour favoriser la participation active des bénéficiaires.

Public cible

Aidants non professionnels et leurs aidés

Participation

Gratuit

Arthur COLPART

arthur.colpart@groupe-sos.org

06 07 50 55 10

www.lesinsatiables.org

Les INSATIABLES Groupe SOS

Les Insatiables Hauts-de-Seine
GROUPE SOS TRANSITION ECOLOGIQUE ET TERRITOIRES LES INSATIABLES

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Le projet vise à promouvoir une alimentation saine, durable et adaptée aux besoins des seniors à travers des ateliers pédagogiques et participatifs.
Le programme combine des temps de sensibilisation nutritionnelle, des ateliers pratiques de cuisine et des moments de convivialité afin de favoriser l'apprentissage et l'adoption de bonnes pratiques alimentaires.

Certains cycles peuvent également proposer des activités intergénérationnelles et de l'activité physique adaptée (APA) animé par un enseignant APA.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Arthur COLPART

arthur.colpart@groupe-sos.org

06 07 50 55 10

www.lesinsatiables.org

Le Goût de prévenir
SAVEURS & VIE CONSEIL

Un programme de nutrition qui vise à éviter et à dépister la dénutrition chez les personnes âgées autonomes à travers une approche en trois étapes :

- Une conférence collective,
- Une permanence de dépistage individuel
- Un suivi diététique à distance 1 à 3 mois après

Le programme est mis en œuvre dans les résidences autonomie et les structures Croix-Rouge EnsembleS.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile ou en résidence autonomie

Participation

Gratuit

Stéphanie ROUX

stephanie.roux@saveursetvie.fr

06 65 30 92 74

www.saveursetvie.fr

Viens, on va faire un foot !

ASSOCIATION FRANÇAISE DE FOOTBALL EN MARCHANT

Cycles de séances collectives de Walking Football à destination des personnes âgées de 60 ans et plus dans les Hauts-de-Seine. Ces cycles sont déployés en lien avec les communes et les acteurs locaux, sur des équipements sportifs ou des espaces adaptés mis à disposition, afin de proposer une offre de proximité accessible aux seniors.

Les séances sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés et/ou enseignants en Activité Physique Adaptée, formés à l'accompagnement des publics seniors. Elles sont construites de manière progressive et sécurisée, en tenant compte des capacités physiques et du rythme des participants, afin de favoriser une participation régulière et durable.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Ludovic CHAU

ludovicchau@affm.football

07 77 81 78 98

www.walkingfootballfrance.com

CITYGEM

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

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Margot DE MANHEULLE

mdemanheulle@citygem.app

06 27 91 40 64

www.citygem.app

MINA
Votre rendez-vous sport-santé

Cardio santé
MINA

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Le programme vise à prévenir les maladies cardiovasculaires en sensibilisant aux facteurs de risque et en favorisant de meilleures habitudes de vie (alimentation, activité physique).

Sur 4 mois, il combine dépistage, ateliers éducatifs et séances d'activité physique adaptée, avec l'accompagnement d'une infirmière en pratique avancée.
L'objectif est d'encourager un changement durable de comportement grâce à un suivi personnalisé et des actions concrètes, incluant conférences, ateliers et un entretien final d'orientation si nécessaire.

Public cible

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

Participation

Gratuit

Anne-véronique JOUARY

vj@mina-sante.fr

06 87 73 18 90

www.mina-sante.fr

OuiCycle, la mobilité active pour tous

OUICYCLE LES ROUES SOLIDAIRES

Un programme d'activité physique adaptée visant la prévention des chutes et le maintien des capacités fonctionnelles des personnes âgées de 60 ans et plus, directement intégré à leur lieu de vie.

Le Ouicycle est équipé de pédaliers indépendants, permettant à chaque participant de pédaler à son propre rythme, en fonction de ses capacités physiques et de sa fatigabilité.

L'action repose sur l'organisation de séances collectives d'activité physique adaptée, encadrées par un professionnel diplômé en activité physique adaptée (APA).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Matthieu SPILLMANN

matthieu@francequadricycle.com

06 74 62 03 22

www.ouicycle.fr/seniors-handicap

SAPARMAN

Fonds VITAL : l'action taïso

SAPARMAN

Un 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 vidéos de taïso, permettant aux bénéficiaires de réaliser une séance complémentaire hebdomadaire à domicile, et de renforcer leur pratique en autonomie.

Public cible

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

Participation

Gratuit

Carole PERRAY

carole@saparman.com

07 72 07 82 77

www.saparman.com

Bien vieillir en mouvement
UFOLEP

Le programme associe des exercices physiques adaptés, temps de relaxation et échanges autour de la santé, de la nutrition et du bien-être.

Chaque séance aura une thématique spécifique qui sera abordée tout en mettant en place les exercices physiques. Elles seront composées d'un échauffement articulaire, d'exercices d'équilibre statique et dynamique, de gymnastique douce, de parcours adaptés, de jeux collectifs et se termineront par un temps de relaxation, des étirements et des exercices de respiration.

Des tests réalisés au début, au milieu et à la fin du parcours permettent d'adapter l'accompagnement et de mesurer les progrès des participants.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Ludivine BERTRAND-HARDY

ludivine.verrier@ufolep92.org

06 51 41 29 04

www.cd.ufolep.org/hautsdeseine

Tout pour mon logement
ADAPTIA

Un programme en 2 axes d'intervention :

– **Axe collectif** : une conférence (1h30 à 2h) pour promouvoir les aides techniques, animé par un ergothérapeute et un représentant de leur partenaire local. Si la thématique a besoin d'être approfondie, possibilité d'une seconde séance.

– **Axe individualisé** (2 visites d'un ergothérapeute proposé après l'atelier collectif, en 2 temps) :
- une visite pour l'évaluation globale des besoins
- une visite pour l'essai et l'installation du matériel rappelées 4 mois après afin de faire le bilan sur l'intervention.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Gwendoline GOURLIN

gwendoline.gourlin@adaptia.fr

06 46 19 61 31

www.adaptia.fr

Ergothèque 92
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

Centr'aider

AUTONOMIE PARIS ST 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 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

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Marie BOUCHAUD

direction@apsj.paris

www.centraider.fr

Formations des aidants : un cadre de confiance pour échange entre pairs

ARTZ

ARTZ déploiera une nouvelle session de formation à distance pour aidants familiaux avec méthode interactive pour des petits groupes (8 modules).

L'action s'articule autour d'apports structurés et d'échanges guidés : repère sur les troubles cognitifs, cas concret, techniques de communication et de gestion des cas difficiles.

Chaque aidant, bénéficiera d'un accès à l'application ARTZ conçu pour stimuler la mémoire par l'art. En 2026, ARTZ mettra en oeuvre les améliorations issues de l'évaluation.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Cindy BAROTTE

cbarotte@assoartz.org

www.assoartz.org

HappyVisio : les webconférences en faveur des aidants

ADAM VISIO

Cycle de webconférences à destination des aidants.

Conférences réalisées en direct et animées par des professionnels qui abordent un aspect de la problématique des aidants. En contact avec les CCAS du 92 et les caisses de retraite et le PRIF qui diffusent le code d'accès aux conférences.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Benjamin RASPAIL

pauline@happyvisio.com

www.happyvisio.com

« Écrivez pour vous ressourcer » Atelier d'écriture Créative

BILBAULT, COHEN CECILE

L'action « écrivez pour vous ressourcer » est un programme conçu pour offrir aux aidants des activités « bien-être » - de ressourcement pendant lesquelles ils peuvent prendre soin d'eux en écrivant.

L'écriture est proposée comme mode d'expression et/ou un outil dont les bienfaits sont nombreux. 2 groupes de 8 personnes 6 ateliers une fois tous les quinze jours ou une fois par mois.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Céline COHEN

bonjour@celine-cohen.fr

Balades Bien-Être : Marche, Culture et Café Partage

CITYGEM

Le projet est structuré autour d'ateliers en partenariat avec deux Plateformes d'Accompagnement et de Répit pour les Aidants (PARA) : Les Camélias, Delta 7 et CRT Concerto et les Clic, animés par des enseignants APA-S locaux, soit 20 ateliers.

Chaque atelier de 2h30 sera constitué de trois volets :

- **Prévention santé** : les bienfaits de la marche (30 minutes)
- **Activité physique en ville** : Balade en groupe (60 minutes).

Dans ce volet, les aidants, au nombre de 10, partiront en groupe, encadré par un enseignant APA-S, sur un parcours prédéfini audioguidé à la découverte des merveilles qui les entourent.

- **Café partage** : Moment convivial autour d'un café pour prolonger les échanges, créer du lien et échanger entre aidants (60 minutes)

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Grégoire LE MASNE DE CHERMONT

mdemanheulle@citygem.app

www.citygem.app

Pause art et répit
FAMILLE SERVICES

Le projet prévoit la mise en place de séances collectives d'art-thérapie à destination des proches aidants, à raison de deux séances mensuelles de 2 heures, de septembre 2026 à juin 2027, en groupes de 6 à 8 participants, animées par une art-thérapeute diplômée.

Chaque séance comprend un temps d'accueil, une médiation artistique (peinture, collage, modelage...) et un temps d'échange.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Bechtola SHAINEZ

shainezbechtola@familles-services92.fr

www.familles-services92.fr

Soutien aux actions d'accompagnement des proches aidants des personnes âgées en perte d'autonomie

AGABC

Cette action porte sur les aidants identifiés comme fragiles. Il s'agirait de leur proposer jusqu'à 5 séances de soutien avec une psychologue afin de les aider dans le cheminement d'acceptation des aides et/ou de les informer sur les dispositifs existants sur le territoire voir les orienter vers les partenaires les plus adaptés.

Nombre de séances réalisées auprès de personnes aidantes : 50 à 60 par an jusqu'à 20 personnes

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

David FERRY

david.ferry@agabc.asso.fr

www.agabc.asso.fr

Information et soutien pour les aidants dont le proche est en EHPAD

DELTA 7

Proposition de diversifier l'offre de soutien des aidants en institution, en ajoutant un volet « formation » au soutien psychosocial déjà déployé les années précédentes.

Les propositions seraient donc les suivantes :

- 3 groupes de soutien psychosocial (deux en présentiel et un en visio)
- Des entretiens de soutien psychosocial individuels en présentiel (25 heures)
- 2 groupes de formation aux maladies neuro-évolutives en présentiel

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Bernard DE GROC

direction@delta7.org

www.delta7.org

Carte Avantages Aidant 92 et sensibilisation et formation des aidants

INDA

Proposer un crédit pour une formation pour les aidants avec la « carte avantage aidants 92 » financée par le Département.

Objectifs :
- donner un statut identifiable via la carte
- informer et sensibiliser les aidants via 2 journées de formation.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Olivier CALON

olivier.calon1@gmail.com

www.institutaidants.fr

AVEC NOS PROCHES

« Ligne d'écoute Avec Nos Proches pour les proches aidants de personnes âgées des Hauts-de-Seine»

AVEC NOS PROCHES

Numéro d'information pour tous les aidants disponible 7 jours sur 7, gratuit et anonyme.

Notre objectif est de leur proposer des solutions faciles d'accès et de les accompagner en répondant précisément à leurs demandes de renseignements. Nous les orientons ensuite vers les aides existantes sur le département des Hauts-de-Seine.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Maxime SMADJA

alice@avecnosproches.com

www.avecnosproches.com

LE LIEN PSY

Soutenons les aidants du 92
LE LIEN PSY

Le projet est un suivi psychosocial aux aidants en individuel et collectif coordonné par un psychologue référent.

Suivi psychothérapeutique autour de psychoéducation, accompagnement en collectif pour apporter altérité et informations. - Prévenir et traiter des troubles de l'humeur, de l'épuisement - Informer et sensibiliser - sortir isolement.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Marie JAULIN

contact@lelienpsy.fr

www.lelienpsy.fr

AP'Aidants
MINA

Inciter les aidants à préserver leur capital santé dans une approche globale physique, sociale et psychologique. 1 séance d'APA/mois d'1h (adapter la fréquence des séances au planning des aidants). Intégration dans le planning d'activités de la PARA (favoriser l'articulation avec les autres activités)

Thématique des séances d'APA différente chaque mois pour permettre aux aidants de tester et trouver l'activité physique qui leur plaît. Cycle « ouvert » toute l'année pour supprimer la contrainte de l'engagement.

Séances collectives proposées en présentiel et en visio en alternance (adapter le format de la séance pour toucher le plus d'aidants accès à la plateforme Goove)

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Anne-Véronique JOUARY

vj@mina-sante.fr

www.mina-sante.fr

ASSOCIATION NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant

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

NOUVEAU SOUFFLE

Des accompagnements individuels sont parfois un bon complément ou une alternative pour des aidants qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas suivre les actions collectives proposées.

Deux types d'accompagnement complémentaires en individuel :

- **Entretien court de 15 minutes** : cette action cible les aidants épuisés ou désorientés qui ne savent pas quelle action de soutien choisir et ont besoin d'être pris par la main.

- **Accompagnement-coaching personnalisé sur plusieurs séances** : cette action cible les aidants qui ont un besoin d'accompagnement sur un point précis à la suite d'une action en collectif ou dont la situation ou disponibilité ne leur permet pas de suivre les actions proposées.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Marc FERTÉ

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com

ASSOCIATION NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant

Groupe de pair-aidance avec la méthode du co-développement NOUVEAU SOUFFLE

Le co-développement est une méthode de pair-aidance qui permet d'offrir un soutien concret et sur-mesure à chaque aidant. Le groupe fermé de 5 à 8 personnes qui se réunit 4 fois, toutes les 2 à 3 semaines - travaille tour à tour sur chacune des situations des participants, avec des échanges structurés en plusieurs temps : écoute, questionnement, propositions et synthèse.

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

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

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Marc FERTÉ

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com

ASSOCIATION NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant

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

Les résultats attendus sont le développement de 5 types d'aptitudes et savoir-être précieux lorsque l'on est proche aidant : émotionnelles, relationnelles, organisationnelles, décisionnelles et capacité à se ressourcer.

Consistes en 5 ateliers mensuels de 2h30 et porte sur des thématiques récurrentes pour les aidants : organisation, émotions / stress, relation / communication, décision seul/à plusieurs, ressourcement/répit.

Chaque atelier commence par le visionnage d'une vidéo de 10 minutes, réalisée dans le cadre du projet de e-learning développé en 2023 avec le soutien de la Conférence 92 et de la CNSA. Formation proposée en présentiel (14h-16h30) et en distanciel en fin de journée (17h-19h30).

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Marc FERTÉ

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com

ASSOCIATION NOUVEAU SOUFFLE
Vivre sereinement son rôle d'aidant

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

NOUVEAU SOUFFLE

3 ateliers sensoriels de 2h30 seront organisés en présentiel sur 3 sites, touchant l'ensemble des sens, et mobilisant différents médias :

- Atelier autour d'une dégustation de thé pour apprécier le goût de parfums variés et développer le sens de la nuance
- Atelier autour de l'odorat avec réalisation d'une synergie ressourçant d'huiles essentielles à remporter chez soi
- Atelier autour du modelage d'une petite sculpture pour développer
- l'observation et la sensation du toucher
- Atelier autour de la voix chantée pour se connecter à soi et dire qui l'on est.
- Atelier autour du mandala pour canaliser sa concentration et son stress et exprimer sa créativité
- Atelier d'écriture autour d'objet et de souvenirs avec le proche pour cultiver la gratitude
- Atelier autour du théâtre pour prendre plaisir à interagir et improviser
- Atelier autour des arts martiaux pour parler des conflits

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Marc FERTÉ

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com

HappyVisio : les webconférences en faveur du bien-vieillir

ADAM VISIO

Un programme de webconférences en ligne pour le bien-vieillir.

Il vise à promouvoir le bien vieillir, renforcer les échanges entre seniors et experts, réduire la fracture numérique et créer du lien social. Il propose 850 activités en ligne sur un an, animées par des professionnels autour de thèmes variés : santé, bien-être, culture, nutrition, sport, etc.

Un code d'accès spécifique est réservé aux seniors des Hauts-de-Seine. Une assistance technique gratuite par téléphone ou e-mail est disponible pour accompagner les participants.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Pauline RONZY

pauline@happyvisio.com

07 64 15 97 87

www.happyvisio.com

InnoESMS 92 2026
AGENCE AUTONOMY (INNO ESMS)

Une plateforme d'ateliers interactifs en distanciels pour résidences autonomie avec accès en replay.

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 préventions.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Aurélie LECOMTE

alecomte@agence-autonomy.fr

06 60 25 13 52

www.animation.e-tonomy.fr

InnoDom 92 2026
AGENCE AUTONOMY (INNODOM)

Une plateforme 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
AS MOUVEMENT

Un 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

Théâtre forum - les 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 notées (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

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Martial COURCIER

courciermartial@gmail.com

06 10 40 57 89

Programme CNSA «Prenons l'âge du bon côté» : sport, nutrition et lien social

DEUXIEME SOUFFLE

Un programme labellisé CNSA, 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.

Deux temps individuels par téléphone de suivi et bilan à mi-parcours et 3 mois après pour renforcer leur motivation.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Yannick TRANCHIER

yannick.tranchier@deuxiemesouffle.fr

06 49 27 42 77

www.deuxieme-souffle.com

Université du Bien Vieillir

EHPAD MAISON DE RETRAITE AULAGNIER (SERVICE CRT)

Le programme propose un parcours de prévention global, participatif et personnalisé à destination des personnes de 60 ans et plus, en situation de fragilité débutante, ainsi que des aidants retraités. Il débute par une séance collective de présentation, suivie d'un auto-questionnaire permettant d'identifier les fragilités et besoins individuels.

Le dispositif s'articule autour de 7 conférences thématiques, complété par des supports de mémorisation personnalisés.

Les participants peuvent ensuite intégrer 4 parcours d'ateliers (8 à 10 séances) favorisant l'expérimentation et l'adoption de bonnes pratiques, ainsi que 3 ateliers complémentaires animés par des professionnels. Le programme inclut une évaluation finale et un temps convivial de clôture, avec possibilité de devenir ambassadeur.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Chrystelle PAUL

chrystelle-paul@fondation-aulagnier.fr

06 85 61 83 82

Vital'été
MINA

Ce programme estival de 6 à 8 semaines sensibilise les seniors à la prévention des chutes à travers un parcours complet :

– **Semaines 1-2 (Sensibilisation)** : Conférence dédiée et bilan individuel en Activité Physique Adaptée (APA).

– **Semaines 3-5 (Pratique)** : Séances hebdomadaires (salle et extérieur) pour renforcer l'équilibre et le tonus musculaire.

– **Semaine 6 (Experts)** : Conférences nutrition (Saveurs & Vie) et aménagement du logement (Adaptia avec une ergothérapeute).

– **Semaine 7-8 (Bilan & Autonomie)** : Formation à l'auto-test ICOPE, découverte des ressources locales et entretien individuel.

Le + : 1 mois d'accès offert à une plateforme de vidéos d'APA.

Public cible

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

Participation

Gratuit

Aude FOURNIER LE CHATELIER

alc@mina-sante.fr

06 85 61 83 82

www.mina-sante.fr

Prenons l'âge du bon côté - Programme APA nutrition de la CNSA

MINA

Un programme labellisé CNSA, 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.

Deux 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

Aude FOURNIER LE CHATELIER

agnes.leclerc@travelme-paris.com

06 85 61 83 82

www.mina-sante.fr

Parcours Prévention
PRÉVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE (PRIF)

ACTION FINANCEE • POUR 3 ANS • 2026 - 2029

Un parcours de prévention à destination des seniors dans le but de promouvoir les comportements favorables à la préservation de la santé à tout âge.

Déploiement du parcours prévention du PRIF : Les ateliers se déroulent à raison d'une conférence d'information, ouverte à un large public, puis de 4 à 12 séances hebdomadaires, de 1h à 3h, selon la thématique. Les ateliers sont ouverts pour 8 à 15 personnes, et peuvent avoir lieu en présentiel ou en distanciel (téléphone et/ou Visioconférence).

Thématiques des ateliers :

- L'atelier Cap Bien être
- Les ateliers Bien chez soi,
- Les ateliers Bienvenue dans ma résidence
- Les ateliers Mémoire
- Les ateliers « + de pas »
- Les ateliers L'équilibre en mouvement
- Les ateliers Vitalité
- Les ateliers Bien dans son assiette
- Les ateliers Bien sur internet
- Les ateliers de Prévention Universelle
- Les ateliers Bienvenue à la retraite

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Ségolène DARY

segolene.dary@prif.fr

01 84 23 12 61 / 07 61 85 44 03

www.prif.fr

GlobaliSiel

SIEL BLEU

Ce projet vise une approche de prévention globale pour ralentir le déclin fonctionnel, prévenir les complications liées à la dépendance et maintenir une dynamique de groupe stimulante et valorisante pour les résidents, afin de prévenir l'aggravation de la perte d'autonomie et d'améliorer la qualité de vie. GlobaliSiel est un projet d'APA co-construit avec l'équipe de direction et l'équipe soignante de l'EHPAD.

Mise en place d'un projet d'intervention de 2 h 30 d'APA par semaine (2 ou 3 séances d'APA + 30 min d'évaluation/transmission pendant 40 semaines [projet annuel], animé par un professionnel de l'APA).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus
en EHPAD

Participation

Gratuit

Marie-Laetitia VERDURE

marielaetitia.verdure@sielbleu.org

06 69 44 27 49

www.sielbleu.org

Commission des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie
Hauts-de-Seine

LES OFFRES LOCALES

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

TOUT LE DÉPARTEMENT

TERRITOIRE NORD

TERRITOIRE SUD

LES OFFRES PORTÉES PAR UN ACTEUR LOCAL

TOUT LE DÉPARTEMENT

LIEN SOCIAL

SPORT-SANTÉ

MULTI-THÉMATIQUES

Les Jeunes Amis

UNIS CITÉ

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

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

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Plusieurs villes dont : Asnières, Levallois-Perret, Montrouge, Colombes, Issy-les-Moulineaux, Puteaux, Nanterre, Sèvres...

Hortence FIROME

hfirome@uniscite.fr

07 63 48 38 06

www.uniscite.fr

Pédal'Age - Séances Vélo

CSM CLAMART CYCLISME 92

Ateliers de vélo adapté dans les résidences autonomie et EHPAD.

Les participants sont sélectionnés par les établissements partenaires, qui repèrent les résidents prioritaires présentant une perte d'autonomie débutante, une mobilité réduite, un risque de chute ou un isolement social. Leur mobilisation s'effectue directement dans les établissements, ce qui évite aux participants de devoir se déplacer et transforme chaque séance en petite escale sportive à domicile.

L'accompagnement est assuré par des éducateurs sportifs diplômés, qui adaptent individuellement les exercices afin de garantir sécurité et accessibilité.

Chaque atelier comporte trois temps, comme une courte traversée à vélo immobile : un échauffement, une phase de pédalage adaptée, puis un retour au calme.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en résidence autonomie

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Tout le département

Nicola PRUDHOMME

nico.prudhommecycle@gmail.com

06 12 36 29 70

www.clamartcyclisme.fr

Les portes ouvertes de la prévention des chutes (dépistage - conférence - ateliers)

ASS ASSISTANCE DEPENDANCE

Ce programme propose un parcours personnalisé combinant entretiens individuels en micronutrition et ateliers collectifs. Les participants bénéficient d'un accompagnement global incluant diagnostic initial, conseils personnalisés et suivi, afin d'adapter leur alimentation à leurs besoins de santé.

Les différents types d'ateliers proposés permettent d'acquérir des repères concrets pour une alimentation équilibrée, tout en maintenant plaisir, autonomie et convivialité. Un atelier dédié à la gestion des émotions, du stress et du sommeil complète le parcours pour soutenir le bien-être global.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Nanterre et Clamart

Johana MARQUES PEREIRA

johana.marques-pereira@bienvieillir-idf.org

07 57 00 71 10

www.bienvieillir-idf.org

Apa'vue 92
CAMPUS LOUIS BRAILLE

Maintenir la santé physique et mentale des seniors atteints de déficience visuelle (DV) et prévenir leur isolement, en leur proposant des activités physiques adaptées au travers d'un programme mêlant une série de séances d'activité physique progressives et un accompagnement social.

Le programme comporte 12 séances sur 3 mois, en présentiel ou en distanciel :

Séance 1 : conférence d'accueil pour présenter le programme ;

Séance 2 : Bilan APA avec des tests physiques et un entretien motivationnel afin d'établir un programme APA personnalisé par un éducateur APA ;

Séance 3 à 11 : 9 séances d'APA animées par un éducateur APA ;

Séance 12 : conférence finale d'1h30 pour rappeler les bénéfices de l'APA, les postures pour éviter le risque de chute.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Nanterre et Sceux

Jean-Pierre SAVARY

savary.jeanpierre2@orange.fr

06 67 14 45 05

www.campusbraille.fr

LES OFFRES PORTÉES PAR UN ACTEUR LOCAL

TERRITOIRE NORD

LIEN SOCIAL

DÉPISTAGE SANTÉ

SPORT-SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

Café Papotte : Santé et bien-être

CCAS D'ASNIÈRES-SUR-SEINE

Un dispositif de 4 ateliers de groupes de parole en présentiel, visant à rompre l'isolement social, prévenir la perte d'autonomie et ainsi favoriser le bien-vieillir.

Les rencontres consistent en des groupes de parole trimestriels de deux heures chacun, ouverts, sans condition d'assiduité, autour des thématiques et problématiques relatives au vieillissement. Ils sont animés par une psychologue du CLIC et/ou une infirmière de prévention de la direction municipale de la santé.

Différents thèmes peuvent être abordés lors des rencontres :

- la retraite active,
- la santé et le vieillissement,
- le sommeil,
- les bienfaits du sport,
- les addictions aux écrans,
- la gestion de l'anxiété,
- le deuil,
- les relations intrafamiliales,
- le sentiment de solitude,
- etc...

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Asnières-sur-Seine

Cyril MICHAUD

cmichaud@mairieasnieres.fr

01 41 11 13 11

www.asnieres-sur-seine.fr

Atelier Danse

CCAS DE COURBEVOIE

Un programme d'ateliers de danse en présentiel visant à maintenir la mobilité et à créer un espace d'expression pour les seniors.

En fonction des niveaux, deux groupes sont constitués :

– **Les séances du « groupe débutant » :** apprendre la mise en confiance, l'apprentissage des bases, de la coordination et du rythme (pas de danse faciles, déplacements en duo/trio, notions rythmiques simples, renforcement musculaire doux).

– **Les séances du « groupe confirmé » :** réactivation et perfectionnement des techniques et des variations (déplacements complexes, équilibre sans appui, passages dansés plus longs, portés légers / appuis partagés, travail sur les intentions et les contrastes).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Courbevoie

Frédéric BODO

f.bodo@ville-courbevoie.fr

01 71 05 71 13

www.ville-courbevoie.fr

Lutte contre l'isolement des seniors au sein des quartiers

CCAS DE NANTERRE

Un programme d'ateliers conviviaux quotidiens visant à repérer et à « aller vers » les personnes âgées, socialement fragiles, confrontées à une situation d'isolement, et à réaliser des animations régulières dédiées aux seniors au sein des quartiers, afin de créer et de maintenir du lien social.

Plusieurs activités sont proposées incluant :

- la couture,
- l'écriture,
- le bien-être,
- les paperolles.

Mais aussi des ateliers bénévoles, comme le jardinage ou la gravure. Des événements festifs, tels que des lotos, concerts ou repas sont organisés en quinzaine pour renforcer le lien social. Le public visé est identifié par les structures locales comme le CLIC, le CCAS et les agents de convivialité.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

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

Commune d'intervention

Nanterre

Frédérique GAYET

frederique.gayet@mairie-nanterre.fr

01 47 29 53 97

www.nanterre.fr

La gazette culturelle contre l'isolement

CCAS DE SURESNES

Un programme de diffusion trimestrielle d'une gazette culturelle auprès des seniors isolés à domicile, complété par des temps de participation et de partage (visite d'accompagnement pour aider à exprimer, comité de rédaction, café littéraire).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Suresnes

Marie-Thérèse VALERA

mvalera@ville-suresnes.fr

06 07 70 15 55

www.suresnes.fr

Poursuite du potager et des animations d'ateliers pédagogiques et thérapeutiques

EHPAD LES CHENETS - FONDATION LES DIACONESSES DE REUILLY

Un programme d'ateliers de jardinage thérapeutique pour 15 résidents visant à renforcer le lien social, lutter contre l'isolement et offrir un espace de bien-être à travers la nature. La première étape de ce projet consiste à créer un potager avec les bénéficiaires, qui servira de support aux animations.

Les ateliers auront lieu 2 fois par mois pendant un an, en alternant des activités extérieures et créatives en intérieur. Des événements intergénérationnels seront organisés avec l'école de Logie pour ouvrir l'établissement sur l'extérieur.

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Courbevoie

Pauline DUCHET ANNEZ

Pauline.DUCHETANNEZ@fondationdiaconesses.org

01 47 89 15 00

www.lesdiaconesses.org

Continuité du potager (avec de nouvelles saveurs !)

FONDATION PARTAGE ET VIE EHPAD LES VIGNES NANTERRE

Un programme d'ateliers de jardinage mensuel et d'une action intergénérationnelle pour renforcer la cohésion et l'inclusion des résidents au sein de l'établissement, mais aussi de valoriser et de travailler leur autonomie en les mettant au cœur du projet.

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

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Nanterre

Lucie REYX

laure.crepy@fondationpartageetvie.org

01 55 17 33 80

www.fondationpartageetvie.org

Création d'un potager et animation d'ateliers à visée thérapeutique

GCSMS DE L'UNION BELGE

Un programme d'ateliers de jardinage thérapeutique pour améliorer la qualité de vie et le bien-être psycho-social des résidents au sein de l'établissement mais aussi de valoriser et de travailler leur autonomie en les mettant au coeur du projet.

Pour répondre à ces objectifs, le programme met en place la création d'un jardin potager au sein de la résidence et l'entretien de celui-ci à travers différents ateliers ludiques. Les ateliers sont organisés par «Les Carottes Sauvages», partenaire spécialisé dans l'accompagnement des établissements médico sociaux

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Courbevoie

Emie WIBERT

animation-gcsms@mapad-sante.com

01 43 33 02 16

Mardis Seniors à la Maison des Femmes

LA MAISON DES FEMMES

Un programme d'accompagnement individuel hebdomadaire (mardi matin) pour aider les seniors étrangères dans leurs démarches d'accès aux droits et lutter contre l'isolement des femmes âgées du quartier des Hauts d'Asnières.

Chaque mardi :

- Accueil individuel le matin (femmes et hommes) pour un accompagnement aux démarches administratives (séjour, retraite, prestations sociales, ouverture sociale, logement...). Chaque médiatrice reçoit les personnes dans un bureau individuel équipé (informatique, téléphone, scanner), permettant la confidentialité des échanges.

- Après-midi, un atelier collectif de 2 heures est organisé à la Maison des Femmes.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus
à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Asnières-sur-Seine

Magali YAO

m.yao.mdf@free.fr

07 81 99 92 56

www.lamaisondesfemmesasnieres.org

Les Ateliers « les RDV numériques »

LB ACTIONS (ENSEIGNE : MON ASSISTANT NUMÉRIQUE OUEST PARISIEN)

Un programme complet de formation à destination des seniors sur l'utilisation de leur smartphone au sein d'un tiers-lieu intergénérationnel

La formation proposée englobe la culture générale numérique, un travail sur l'utilisation des applications essentielles d'un smartphone (photos, e-mail, navigation internet et utilisation d'un outil de communication comme WhatsApp) et une information sur la sécurité et les bons usages numériques.

À la fin de chaque cycle, un déjeuner partagé sera proposé aux participants.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Asnières-sur-Seine

Blandine LEULIETTE

blandineleuliette@pratimedia.com

07 67 60 48 66

www.monassistantnumerique.com

« Des Animaux, des Âges et des Liens »

MAISON DE RETRAITE ISATIS SAINTE MARTHE

Un programme d'ateliers intergénérationnels de médiation animale visant à stimuler le lien social et la mémoire.

Il a pour objectif de lutter contre l'isolement social des seniors vivant à domicile et des résidents de l'EHPAD favoriser le bien-être psychologique, renforcer les compétences psychosociales des seniors et créer un lien intergénérationnel.

Les résidents sont déguisés en fermier, ils traient la chèvre et donnent le biberon au chevreau, à l'agneau et au petit cochon. Ils touchent et caressent les animaux (canetons, lapereaux, porcelet, chevreau, agneau, poules, coq, canard, oie et la chèvre Madame Chaussette ...).

La ferme est ouverte avec des spectacles interactifs de 15 minutes.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bois-Colombes

Ramzi BOUNACEUR

Saintemarthe.dir@isatis.asso.fr

01 56 05 61 40

www.isatis.asso.fr

Sculptons Puteaux et les Hauts-de-Seine !

RÉSIDENCE LE VOLTAIRE - EHPAD

Un programme d'ateliers hebdomadaires de sculpture et de visites guidées visant à maintenir le lien social des seniors à travers des ateliers collectifs de sculpture en argile cuite et peinte animés par l'artiste altoséquanais Maurizio Toffoletti. Il prévoit plusieurs ateliers répartis sur plusieurs d'une heure, pour une dizaine de participants par groupe.

Le déploiement de cette offre se fera au sein de la Résidence Le Voltaire et la Maison de Famille Richard Wallace de la ville de Puteaux.

En complément des ateliers, des visites culturelles et au moins deux expositions avec vernissages valoriseront les créations des participants et renforceront la dynamique collective et la prévention de l'isolement.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Puteaux

Benjamin FORTIN-DUCHEMIN

sedna@fortinduchemin.fr ; psy-voltaire-puteaux@ehpad-sedna.fr

06 98 27 51 19 / 01 41 11 47 00

www.ehpad-puteaux.fr

Ateliers numériques, conférences et ateliers créatifs

SAS MDF MAISONS DE FAMILLE

Un programme de 24 ateliers mixtes (numérique, conférences et créatif) pour favoriser le maintien à domicile et proposer des ateliers de prévention de la perte d'autonomie pour les personnes âgées de la commune de Colombes et la Garenne-Colombes.

Pour réduire l'exclusion numérique et préserver l'autonomie des seniors, plusieurs activités sont proposées : des ateliers sur le numérique et les loisirs créatifs, ainsi que des conférences consacrées à l'histoire, aux arts, aux voyages et à la culture.

Les ateliers sont agrémentés avec des collations pour continuer à échanger après l'atelier et créer des relations avec les personnes présentes.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

La Garennes - Colombes / Colombes / Bois Colombes

Jessica BROCHET-RAMOELINTSALAMA

jessica.brochet@maisonsdefamille.com

06 73 45 01 35

www.groupemaisonsdefamille.com

Gymnastique cérébrale
ASS GENNEVILLOISE INITIATIVE RETRAITES

Un programme d'ateliers de stimulation cognitive visant à donner les moyens à chaque participant d'exercer ses principales fonctions cognitives, d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne, et de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Pour chaque séance, plusieurs temps sont alternés :

- **« Je découvre »** :
Apports pédagogiques accessibles à tous.

- **« Je m'exerce »** :
Exercices et jeux, sous diverses formes, plus ou moins difficiles.

- **« J'applique » :**
Conseils et recommandations pour optimiser ses résultats et transférer l'acquis en vie quotidienne – ce sont soit des mises en application concrètes soit des techniques ou stratégies simples.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Gennevilliers

Mathieu FONQUERNE

mathieu.fonquerne@ville-gennevilliers.fr

01 40 85 65 52

www.ville-gennevilliers.fr

Atelier mémoire
CCAS D'ASNIÈRES-SUR-SEINE

Un programme d'ateliers de stimulation cognitive qui permettent de faire le point sur les « mémoires », animés par une psychologue.

La psychologue reçoit chaque participant en individuel en amont de l'atelier afin de faire connaissance, de poser le cadre de l'atelier et de s'assurer que la personne ne présente pas de troubles cognitifs (réorientation vers des ateliers mémoire en hôpital de jour le cas échéant).

Lors des séances, les seniors travaillent sur l'attention, la compréhension et la concentration par le biais d'une revue de presse, d'exercices de vocabulaires et de culture générale, de calcul, d'orientation dans l'espace, de création d'histoires, etc.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus autonomes, présentant ou supposant des troubles de la mémoire

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Asnières-Sur-Seine

Cyril MICHAUD

jneves@mairieasnieres.fr ; cmichaud@mairieasnieres.fr

01 41 11 13 11

www.asnieres-sur-seine.fr

Stimuler les capacités cognitives des personnes âgées grâce à Happy Neuron

FONDATION AULAGNIER

Un programme d'ateliers de stimulation cognitive destinés aux personnes âgées vivant à domicile sont proposés.

Les séances favorisent également le lien social à travers une dynamique collective et bienveillante.

Lors de ces ateliers, l'outil numérique Happyneuron est utilisé : il s'agit d'une méthode d'entraînement cérébral complète, interactive et adapté aux participants, qui stimule les 5 grandes fonctions cognitives : mémoire, attention, langage, fonctions exécutives (raisonnement, logique) et visuo-spatial

Public cible

Personnes atteintes d'Alzheimer (stade modéré à avancé)

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Asnières sur Seine
Bois Colombes
Levallois-Perret

Colombe CLAIROUIN

colombe-clairouin@fondation-aulagnier.fr

01 40 86 42 42

Parcours prévention seniors 92 Nord SEMAPHORE SANTE 92 NORD

Cette action vise à prévenir et à retarder la perte d'autonomie des personnes de 60 ans et plus à travers des interventions collectives d' « aller vers », organisées au plus près des lieux de vie.

Chaque séance combine des animations ludiques d'éducation à la santé (roue, quiz), un repérage précoce des fragilités via l'autotest ICOPE guidé, et un temps d'information sur les dépistages et la vaccination, avec orientation vers les ressources locales.

En favorisant un repérage précoce des fragilités en groupe, l'action renforce les connaissances des seniors sur les comportements favorables à la santé et les dispositifs de prévention.

Elle cible prioritairement les publics en situation de précarité afin de réduire les inégalités de santé. Le dispositif s'appuie sur une forte coordination entre acteurs sanitaires, sociaux et associatifs et sur l'identification de professionnels relais formés à la démarche ICOPE sur les territoires ciblés.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

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

Aurore MERIGOU

aurore.merigou@dac92nord.fr

06 38 14 31 85

www.dac92nord.sante-idf.fr

Gym prévention bien vieillir

ASS GENNEVILLOISE INITIATIVE RETRAITES

L'association propose des cycles d'activités physiques adaptés :

1er cycle :
Un cours de sport prévention « bien-vieillir » proposés chaque mardi (25 personnes/cours). Au programme : renforcement musculaire, bâtons, élastiques, travail sur chaise, stretching.

2e cycle :
Deux cours de sport prévention « bien-vieillir » proposés chaque mercredi (25 personnes/cours).

– **1er cours** de gym tonique (technique « Hiit » : fractionnement de phases d'action puis de récupération)

– **2e cours** de gym renforcement (musculation, articulations, posture)

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Gennevilliers

Mathieu FONQUERNE

mathieu.fonquerne@ville-gennevilliers.fr

01 40 85 65 52

www.ville-gennevilliers.fr

Développement du Badminton Adapté à Suresnes pour les personnes âgées

BADMINTON CLUB SURESNOIS

Un programme de badminton adapté en 3 groupes selon le niveau.

Groupe 1 : ateliers hebdomadaires en EHPAD (1h, vendredi).

Groupe 2 : séances hebdomadaires gratuites dans des gymnases (1h30).

Groupe 3 : entraînements hebdomadaires le samedi matin pour seniors en bonne forme (2 créneaux).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en EHPAD

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Suresnes Rueil-Malmaison

Thomas FLOREMONT

developpement@bcs92.fr

06 33 96 33 36

www.bcs92.fr

Seniors en mouvement : Prévenir les chutes, Cultiver l'Equilibre

CCAS DE NEUILLY-SUR-SEINE

Un programme qui a pour objectif de contribuer au maintien de l'autonomie et à la réduction du risque de chutes chez les personnes âgées en leur proposant, chaque semaine, des ateliers structurés et adaptés de renforcement de l'équilibre, de mobilité et d'expression corporelle, afin d'améliorer leurs capacités physiques, leur confiance dans les déplacements et leur qualité de vie.

En amont, chaque participant devra présenter un certificat d'aptitude à la pratique sportive.

Les ateliers se déroulent dans deux structures différentes :
- Une salle du théâtre des sablons
- Une salle d'animation de la Résidence Autonomie Pont.

Ils sont fondés sur la base d'un travail visuel, sensoriel et amnésique.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Neuilly-sur-Seine

Alexandra PEREIRA

alexandra.pereira@ville-neuillysurseine.fr

01 40 88 88 60

www.neuillysurseine.fr

Action de prévention des chutes en Sport-Santé

CLUB SPORTIF MULTISPORT GENNEVILLOISE

L'objectif de ce programme est d'améliorer la santé et le bien-être des seniors via des activités physiques adaptées et de prévenir les chutes. Le programme compte 6 créneaux différents sur le travail spécifique de l'équilibre.

Les **3 axes de travail prioritaires** sur ces séances sont :
- le renforcement musculaire (principalement du bas du corps)
- le travail de souplesse (le bas du corps),
- le travail de l'équilibre statique et dynamique

Les séances sont animées par des éducateurs APA.

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

10 € pour l'année

Commune d'intervention

Gennevilliers

Anthony BOUSSAGEON

directioncsmg@orange.fr

01 40 85 49 89

www.ville-gennevilliers.fr

Pour votre santé, soyez sport (PV3S)

COMMUNE DE COLOMBES

Ce programme vise à proposer des séances d'activité physique adaptée à des seniors sédentaires en ALD et/ou en perte d'autonomie, à des fins préventives et thérapeutiques.

Il intègre également une sensibilisation à une alimentation équilibrée pour prévenir la dénutrition.

Le parcours commence par une prescription médicale, suivie de bilans médicaux, nutritionnel et sportifs, pour construire un programme personnalisé.

Les participants bénéficient de 36 séances d'activité physique adaptée sur 3 mois (3 fois/semaine) ainsi que d'ateliers diététiques hebdomadaires.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Colombes et villes limitrophes

Bérangère PAGERIE-DIEMER et Stéphanie BOUVARD

berangere.pagerie-diemer@mairie-colombes.fr ; stephanie.bouvard@mairie-colombes.fr

01 70 72 18 94

www.colombes.fr

Activité Physique Adaptée

COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ (CPTS) COURBEVOIE

Un programme de prévention secondaire des chutes et de maintien à domicile. Il s'adresse aux seniors présentant un risque avéré de perte d'autonomie et/ou de chutes, y compris ceux ayant déjà vécu un épisode de chute.

L'action débute par une prescription médicale d'activité physique adaptée et non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée, précédée d'un bilan individuel.

À la suite du bilan initial, les participants intègrent des séances hebdomadaires d'activité physique adaptée, combinant endurance, renforcement musculaire, puissance, équilibre, souplesse et marche. Les contenus sont modulés selon le niveau d'incapacité fonctionnelle et le risque de chute (léger, modéré ou sévère).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

30 €

Commune d'intervention

Courbevoie

Laurence LE GOFF

cpts.courbevoie@gmail.com

06 51 91 29 91

www.cptscourbevoie.sante-idf.fr

Offre de santé de proximité par l'APA afin de sécuriser le maintien à domicile et restaurer l'autonomie

CPTS DE LEVALLOIS PERRET

Le projet « Activités physique adapté pour les seniors » a pour objectif de pérenniser une offre de santé de proximité par l'Activité Physique Adaptée (APA) afin de sécuriser le maintien à domicile et de restaurer l'autonomie des seniors en situation de vulnérabilité dans une zone prioritaire.

Deux modalités sont possibles :

Partie entraînement 3 séances par semaine
- toutes les 4 semaines
- de septembre 2026 à juin 2027

Partie mise en situation
- avec 1 fois toutes les 6 semaines ou tous les trimestres, remplacement d'une séance par un atelier d'adaptation à domicile
- soit avec du matériel aides techniques mis à disposition
- soit avec camion de démonstration intérieur aménagé

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Levallois - Perret

Audrey RENOUARD

cpts.levallois@gmail.com

07 60 21 46 56

www.cptslevalloisperret.sante-idf.fr

Espace Sport santé - développement d'activités physiques adaptées

ESPACE SPORT SANTÉ

Un programme de prévention secondaire des chutes et de maintien à domicile. Il s'adresse aux seniors présentant un risque avéré de perte d'autonomie et/ou de chutes, y compris ceux ayant déjà vécu un épisode de chute.

L'action débute par une prescription médicale d'activité physique adaptée et non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée, précédée d'un bilan individuel.

À la suite du bilan initial, les participants intègrent des séances hebdomadaires d'activité physique adaptée, combinant endurance, renforcement musculaire, puissance, équilibre, souplesse et marche. Les contenus sont modulés selon le niveau d'incapacité fonctionnelle et le risque de chute (léger, modéré ou sévère).

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

90 € par trimestre

Commune d'intervention

Neuilly-sur-Seine

Eve MELCA-SAIDJ

accueilsportsante@ville-neuillysurseine.fr

01 55 62 62 70

www.neuillysurseine.fr

Thérapie sportive pour les seniors dans les Hauts-de-Seine

FÉDÉRATION NATIONALE CAMI

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

Ce programme propose un cycle 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,
touché par un cancer

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Neuilly-sur-Seine

Marie LEOPOLD

marie.leopold@sportetcancer.com

06 28 64 15 48

https://sportetcancer.com/

Activité Physique Adaptée : prévention des chutes en accueil de jour

FONDATION AULAGNIER

Ce programme comprend plusieurs parties :

1 - **Une conférence introductive** d'1 h pour les bénéficiaires animée par un enseignant en APA.

2 - **Une conférence introductive** d'1 h en visio pour les aidants

3 - **Un bilan d'Activité Physique Adaptée individuel** initial des aidés bénéficiaires

4 - **Séances d'Activité Physique Adaptée** (1 séance hebdomadaire) des aidés bénéficiaires par petit groupe de 6-8 personnes au CAJ. Ces séances seront conçues sur la base des bilans initiaux (1 ou 2 séances seront ouvertes aux aidants).

5 - **Un bilan d'Activité Physique Adaptée individuel final** des aidés bénéficiaires sera réalisé. Les tests physiques seront identiques à ceux du bilan initial.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

10€ pour l'année

Commune d'intervention

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

Colombe CLAIROUIN

colombe-clairouin@fondation-aulagnier.fr

07 56 37 94 31

Activité Physique Adaptée (APA)

MAISON DE SANTÉ ESPOIR ASNIÈRES

Le projet « Activité Physique Adaptée » vise à améliorer la santé physique et mentale de patients en situation d'obésité, atteints de pathologies chroniques ou en perte d'autonomie, grâce à l'activité physique encadrée.

Les bénéficiaires sont identifiées lors d'une consultation médicale, au cours de laquelle le médecin traitant établit une prescription APA. À la suite de cette étape, un bilan initial est réalisé avec un intervenant en activité physique adaptée (APA), comprenant un entretien motivationnel, une évaluation physique ainsi que la présentation des modalités d'inscription, pour une durée d'environ 30 minutes.

Les personnes incluses doivent compléter et signer une charte d'engagement, et doivent payer l'assurance.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

10€ par an

Commune d'intervention

Asnières-sur-Seine

Anissa CHERFAOUI

mspespoirdasnieres@gmail.com

www.asnieres-sur-seine.fr

Conférence annuelle
CCAS ASNIÈRES

Le CLIC souhaite organiser une action en partenariat avec la Mission Handicap de la Ville d'Asnières-sur-Seine.

À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, la ville propose :

- Accueil convivial autour d'un thé et/ou café
- Conférence d'une heure sur une thématique liée à la relation d'aide animée par un expert du secteur médico-social, suivie de 45 minutes d'échanges avec le public.
- Stands

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Asnières-sur-Seine

Cyril MICHAUD

jneves@mairieasnieres.fr

www.asnieres-sur-seine.fr

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

COMMUNE DE SURESNES

Des ateliers réguliers de bien-être physique (réflexologie, massage, shiatsu, yoga, ...) et psychologique (accompagnement psychologique, groupe de parole, sophrologie, art thérapie ...).

Développer également « l'aller vers », pour les aidants familiaux qui sont dans l'impossibilité de sortir de chez eux, en testant notamment l'accompagnement psychologique et la sophrologie au domicile, par module de 5 séances pour favoriser une autonomie dans la pratique de la sophrologie.

En amont de ces ateliers, chaque aidant est rencontré par la responsable et la psychologue de la structure, pour faire ensemble une évaluation.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Suresnes mais accessible pour les communes :
Rueil, Nanterre et St Cloud

Nadia BELJOUDI

nbeldjoudi@ville-suresnes.fr

Détente café
CCAS ASNIÈRES

Un groupe de paroles « ouvert » s'adressant aux entourages de personnes vieillissantes, malades et/ou handicapées. Il est animé par la psychologue du CLIC et l'assistante sociale de la Mission Handicap de la Ville d'Asnières-sur-Seine.

Il se déroule une fois par mois (10 séances) dans un cadre convivial et accueille 10 participants maximum par séance.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Asnières

Cyril MICHAUD

jneves@mairieasnieres.fr

www.asnieres-sur-seine.fr

Soutien psychologique en direction des aidants

CCAS ASNIÈRES

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

Une psychologue assure ce soutien.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Asnières

Cyril MICHAUD

jneves@mairieasnieres.fr

Tao Bien être

CCAS COURBEVOIE

Il s'agit d'une action innovante qui allie discipline physique et soutien psycho - social se déclinant en cinq étapes.

Etape 1 : Séance de Qi-Gong. Echauffement du corps - écoute et respiration - Reconnecter à son énergie par une suite de mouvements lents.

Etape 2 : Àl'aide d'instruments vibratoires, Gong, cymbales, bol tibétains, tambours, chaque participant est invité à l'écoute intérieure, en suivant le rythme de sa respiration.

Etape 3 : Manipulation des bols et des cymbales.

Etape 4 : Tea Time. À partir d'un thé choisi parmi une sélection de thés d'exception, séance de dégustation en pleine conscience.

Etape 5 : Entrée en matière, approche de la créativité par le geste et le mouvement. Exercices à partir de consignes précises, spirale, vitesse, lenteur... Sur papier, puis sur le ressenti propre à chacun, travail autour des émotions,

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Courbevoie

Frédéric BODO

f.bodo@ville-courbevoie.fr

www.ville-courbevoie.fr

Groupe de parole à destination des aidants endeuillés, de personnes âgées en perte d'autonomie

FONDATION AULAGNIER

Cette action consiste en la mise en place de groupes de parole à destination des aidants endeuillés, animés par un(e) psychologue et accompagné par un(e) bénévole qui a traversé le deuil, de l'association le Lien Psy.

Les groupes se dérouleront sur 6 séances d'1 h 30 avec 8 - 10 participants

Chaque séance aura une thématique :

- Fin du rôle d'aidant et la post - aidance,
- Le processus de deuil de l'aidant
- Le parcours de l'aidant et reconnaissance du vécu
- Les rituels symboliques autour du deuil
- Comment maintenir le lien avec son
- proche absent
- Comment se reconnecter à soi, ressources personnelles et projection

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

CRT nord 92

Manuel AESCHLIMANN

economat@fondation-aulagnier.fr

Parcours collectif de sophrologie pour les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie

FONDATION AULAGNIER

Cette action comprendra un parcours de 12 séances, animées par un sophrologue et un professionnel de la PFR de la fondation Aulagnier.

Chaque séance d'une durée de 1 h 30, comprendra un temps d'accueil et d'expression, la pratique de sophrologie guidée et un temps d'échange. 6 à 8 participants par séance.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

CRT 92 Nord

Manuel AESCHLIMANN

economat@fondation-aulagnier.fr

Prévention santé à destination des seniors clichois

CCAS DE CLICHY

Le projet a pour objectif de permettre aux seniors d'accéder à une offre d'activités diversifiée permettant de prévenir la perte d'autonomie et de favoriser le lien social, en rompant l'isolement. Les actions consistent en l'organisation d'ateliers, d'activités régulières sur un rythme hebdomadaire à destination des seniors clichois.

Ces ateliers permettent de bien - vieillir, de conserver ses capacités physiques et cognitives ; et surtout entretenir des relations sociales et les échanges interpersonnels.

Une participation trimestrielle est demandée à l'inscription, participation de 30 € ou 35 € pour chaque période de trois mois entre octobre et juin de l'année suivante.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

30 € - 35 € par trimestre en fonction des ateliers

Commune d'intervention

Clichy la Garenne

Aurélie BERNIER TOREAU

laurent.royer@ville-clichy.fr

01 47 15 97 75

www.ville-clichy.fr

Vieillir en Bonne santé à Gennevilliers c'est possible

COMMUNE DE GENNEVILLIERS

Un programme multithématique pour améliorer la santé et prévenir la fragilité des seniors à Gennevilliers, en réduisant les inégalités de santé.

Plusieurs actions sont proposées :

- Un programme d'éducation pour la santé est proposé aux seniors pour encourager les comportements favorisant le maintien de l'autonomie ;

- Des formations sont organisées pour les professionnels de proximité, comme les travailleurs sociaux ou gardiens d'immeubles ;

- Un cycle mensuel d'ateliers sur la prévention des troubles mnésiques est animé par une psychologue ;

- Plusieurs consultations géronto - psychologiques de prévention ont lieu deux fois par mois au CMS.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Gennevilliers

Isaure LAPIERRE

isaure.lapierre@ville-gennevilliers.fr

01 40 85 67 72

www.ville-gennevilliers.fr

LES OFFRES PORTÉES PAR UN ACTEUR LOCAL

TERRITOIRE SUD

LIEN SOCIAL

NUTRITION

SPORT-SANTÉ

SOUTIEN AUX AIDANTS

MULTI-THÉMATIQUES

Un jardin vivant pour cultiver le lien, les saveurs et le partage

ADEF RÉSIDENCES

Un programme d'ateliers de jardinage mensuels favorisant l'expression personnelle, la stimulation sensorielle et la convivialité au sein des résidences.

Il s'agit d'un jardin intergénérationnel à la Maison de l'Érable Argenté, réunissant les résidents de l'EHPAD et des élèves des écoles de la ville.

Des ateliers de jardinage, de sensibilisation à la nature et de partage de savoirs seront proposés pour renforcer les liens entre générations.

Le programme prévoit plusieurs ateliers réunissant enfants et seniors.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Clamart

Sandrine GAUDILLAT

coordovie.clamart@adefresidences.com

06 62 39 25 70

www.adef-residences.com

Théâtre intergénérationnel

CCAS DE BOURG-LA-REINE

Un programme intergénérationnel réunissant des participants de 7 à 107 ans autour d'activités théâtrales variées.

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

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bourg-la-Reine

Marie VILLARET

marie.villaret@bourg-la-reine.fr

01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

Cycles de sorties culturelles

CCAS DE BOURG-LA-REINE

Un dispositif de sorties culturelles semestrielles visant à maintenir le lien social, stimuler les fonctions cognitives et intellectuelles, améliorer le bien-être et faciliter l'accès à la culture des personnes âgées.

Il comprend plusieurs sorties culturelles variées et des conférences, animées par des guides conférenciers.

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

5 € (Pour certaines sorties)

Commune d'intervention

Bourg-la-Reine

Marie VILLARET

marie.villaret@bourg-la-reine.fr

01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

Café philo

CCAS DE CLAMART

Un programme d'ateliers de discussion philosophique mensuel pour créer des temps d'échange conviviaux et renforcer le lien social des seniors.

Il propose 29 séances philo aux seniors autonomes pour créer un espace d'échange convivial et de réflexions.

Ces séances visent à renforcer le lien social, l'écoute, l'ouverture d'esprit et l'estime de soi tout en répondant à un besoin. Les séances durent 2 heures et ont lieu hors vacances scolaires, dans les salles de la Commune de Clamart.

Les participants choisissent le thème de discussion en début de séance, favorisant ainsi l'expression personnelle. Certaines séances sont menées en intergénérationnel.

L'animation est assurée par un philosophe praticien expérimenté accompagné d'un animateur coordonnateur.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Clamart

Stéphanie ZAMIA

stephanie.zamia@clamart.fr

06 14 68 06 76

www.clamart.fr

«Odilon ouvre ses portes à la culture» rencontres culturelles pour les personnes accueillies et les aidants

FONDATION ODILON LANNELONGUE

Un programme d'activités culturelles partagées en 3 cycles réunissant des seniors et les aidants autour d'une pratique artistique commune. Il comprend l'organisation de plusieurs conférences et concerts en présentiel.

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

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

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Vanves, Montrouge, Clamart, Issy les Moulineaux, Malakoff, Meudon, Bagneux, Fontenay aux roses

Emilie VEAUVY

adjco@fondation-odilon-lannelongue.fr

01 46 42 31 52

www.fondation-odilon-lannelongue.fr

Programme Prévention santé Seniors

MAIRIE DE CHAVILLE

Cette action vise à sensibiliser les seniors à l'importance de prendre soin de leur corps et de leur santé mentale afin de préserver leur autonomie, leur vitalité et leur bien-être.

Le programme se déroule de septembre 2026 à mars 2027 et comprend 5 ateliers composés de 6 séances de 2 heures pour un groupe de 12 participants, autour du Qi gong (équilibre et mémoire), du renforcement musculaire, de la cohérence cardiaque et du yoga sur chaise.

Les séances sont complétées par une conférence intergénérationnelle organisée en partenariat avec le service Jeunesse et Sport de la ville et Actions Jeunes afin de favoriser les échanges et la sensibilisation autour de la prévention santé.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Chaville

Isabelle ARNOLD

pole.seniors@ville-chaville.fr

01 41 15 96 24

www.ville-chaville.fr

Atelier « Equilibre » à la MJC

MAIRIE DE CHAVILLE

Cette action vise à prévenir les risques de chute et à stimuler les fonctions cognitives des seniors grâce à un atelier « équilibre, mobilité, mémoire » combinant des exercices de déplacements, travail de l'équilibre, activités en binôme et enchaînements favorisant la mémorisation.

Les séances se déroulent à la MJC de Chaville, dans une grande salle adaptée aux activités physiques, équipée de matériel spécifique et offrant également des espaces de convivialité favorisant les échanges et le lien social.

Ce lieu sportif et culturel facilite aussi l'ouverture vers d'autres activités de la structure et encourage progressivement la participation des seniors à des actions intergénérationnelles, contribuant ainsi à rompre l'isolement.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Chaville

Isabelle ARNOLD

pole.seniors@ville-chaville.fr

01 41 15 96 24

www.ville-chaville.fr

Bien vieillir ensemble – Ateliers collectifs de prévention

SYNERGIE

Un programme d'ateliers mensuels de bien-être et de sensibilisation à la prévention pour prévenir l'isolement social et favoriser le bien vieillir des seniors.

Le programme s'articule autour de trois volets complémentaires :
- des ateliers de sensibilisation au numérique et à l'intelligence artificielle,
- des ateliers bien-être « Énergie créatrice » associant mouvements doux et expression,
- des temps d'échange sur la vie affective et relationnelle.

Ces ateliers favorisent l'autonomie, le bien-être et le lien social.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Châtenay-Malabry, Antony
Sceaux, Le Plessis-Robinson
Fontenay-aux-Roses,
Bourg-la-Reine

Frederic PRIMAT

fprimat@synergie-asso.eu

01 40 83 87 91

www.synergie-asso.eu

Atelier cuisine
CCAS DE BOURG-LA-REINE

Le projet vise à prévenir la dénutrition, en apprenant aux seniors à préparer des repas riches et variés, en adéquation avec leurs besoins nutritionnels.

Il comprend plusieurs ateliers alliant sensibilisation nutritionnelle, jeux, cuisine et dégustation.

Chaque atelier, est suivi d'un repas partagé pour renforcer le lien social.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile ou en résidence autonomie

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bourg-la-Reine

Marie VILLARET

marie.villaret@bourg-la-reine.fr

01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

Activité Physique Adaptée
CCAS DE BOURG-LA-REINE

Un programme d'ateliers collectifs à destination des personnes âgées vivant à domicile, exposées à l'isolement et à une réduction de leur activité physique, notamment celles présentant une fragilité ou une peur de chuter.

La sélection et la mobilisation des participants reposent sur un repérage par les structures d'aide et de soins à domicile, notamment les SSIAD et SAAD, afin d'atteindre les publics les plus vulnérables. L'accompagnement proposé s'appuie sur des exercices progressifs d'activité physique adaptée.

Les séances abordent quatre thèmes :
- amélioration de l'équilibre et de la coordination,
- renforcement musculaire,
- travail de la souplesse,
- restauration de la confiance.

L'évaluation repose sur les retours des participants, leur assiduité et leur ressenti face aux chutes dans leur quotidien personnel.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bourg-la-Reine

Marie VILLARET

marie.villaret@bourg-la-reine.fr

01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

Atelier de marche nordique

CCAS DE BOURG-LA-REINE

Un programme d'ateliers hebdomadaires d'une heure de marche nordique en extérieur sécurisé.

Trois thèmes sont travaillés de manière progressive :

- l'amélioration de l'endurance et de la capacité respiratoire,
- le maintien de la coordination motrice
- le renforcement du lien social par une activité conviviale de plein air.

L'accompagnement est assuré tout au long du cycle par l'éducateur sportif. L'évaluation prévoit le suivi de la fréquentation, le nombre de séances et de participants, ainsi qu'un questionnaire sur le bien-être, la condition physique et les progrès en endurance.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bourg-la-Reine

Marie VILLARET

marie.villaret@bourg-la-reine.fr

01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

Atelier yoga

CCAS DE BOURG-LA-REINE

Un cycle annuel de 40 ateliers de yoga adapté en présentiel, destinés à 15 seniors de 60 ans et plus, vivant à domicile ou en résidence autonomie, notamment lorsqu'elles présentent une légère fragilité physique ou un risque d'isolement.

L'accompagnement est assuré par un professeur de yoga certifié, dans une salle mise à disposition, avec des exercices progressifs adaptés aux capacités de chacun.

Les ateliers abordent quatre dimensions complémentaires :

- Exercices de respiration pour favoriser la détente,
- Étirements pour maintenir la souplesse,
- Postures adaptées pour travailler l'équilibre et prévenir les chutes,
- Temps de relaxation favorisant le bien-être et la socialisation.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bourg-la-Reine

Marie VILLARET

marie.villaret@bourg-la-reine.fr

01 79 71 41 20

www.bourg-la-reine.fr

Projet Bungypump Santé

CCAS DE CLAMART

Ateliers de marche avec bâtons BungyPump en extérieur.

L'accompagnement est assuré par un instructeur formé au BungyPump, avec l'appui des animateurs des clubs Améthyste.

Les séances se déroulent dans les parcs et le bois de Clamart, ou dans une salle en cas de mauvais temps, avec prêt d'une paire de bâtons à chaque participant.

L'action comprend 58 ateliers répartis en deux séquences, auxquels s'ajoutent 4 randonnées mensuelles entre juin et septembre.

Les ateliers travaillent :

- l'endurance cardio - respiratoire,
- le renforcement musculaire et articulaire,
- la mobilité,
- l'équilibre,
- la coordination et la confiance en soi.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

Selon les revenus d'imposition

Commune d'intervention

Clamart

Stéphanie ZAMIA

stephanie.zamia@clamart.fr

06 14 68 06 76

www.clamart.fr

Sport Santé – Prévenir la perte d'autonomie & les pathologies

OFFICE BALNÉOLAIS DU SPORT (OBS)

Un programme d'accueil et d'orientation au centre médico - sportif avec visite médicale préalable.

Une visite médicale est réalisée pour adapter les activités physiques aux besoins de chacun, avec des recommandations précises pour les éducateurs sportifs préalable.

Le projet travaille en lien avec les médecins de ville et spécialistes pour assurer une prise en charge cohérente.

Des ateliers de nutrition, de gestion du stress, ainsi que des conférences thématiques sont proposés pour renforcer l'accompagnement.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

10 € pour les visites médicales

Commune d'intervention

En priorité le public résidant à Bagneux, mais également dans d'autres communes : Sceaux – Antony –Fontenay – Châtillon – Vanves

Josyane COMBES

obs.bagneux92@orange.fr

01 49 65 69 65

Ateliers d'activité physique adaptée pour seniors

RESIDENCE AUTONOMIE LE CLOS LA PAUME

L'action propose des ateliers d'activité physique adaptée destinés à 44 personnes âgées de plus de 60 ans présentant des fragilités d'équilibre, un risque de chute ou ayant reçu une prescription d'APA de leur médecin traitant.

L'accompagnement est assuré par des éducateurs sportifs qualifiés dans la salle de la résidence autonomie du Clos La Paume.

Chaque atelier suit le même fil conducteur, comme une partition en cinq mouvements :

- Échauffement articulaire,
- Renforcement musculaire,
- Travail de l'équilibre,
- Coordination,
- Étirements et relaxation.

Les participants sont également encouragés à prolonger ces exercices dans leur quotidien.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus en résidences autonomie

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bagneux

Karine GUIGNAND

karine.guignand@mairie-bagneux.fr

01 42 31 68 50

www.bagneux92.fr

Prévention des Chutes

STADE MULTISPORTS DE MONTROUGE

Un programme combinant sensibilisation et activité physique adaptée pour 230 personnes de plus de 60 ans. L'accompagnement est assuré par un enseignant en activité physique adaptée et des éducateurs sportifs formés.

Six activités sont proposées : aquagym, gym pour tous, fitness santé, marche santé, aïkido et athlétisme.

Le projet prévoit plus de 900 créneaux sur la saison, avec un renforcement particulier de l'activité « fitness santé », la plus demandée.

Les séances visent à réduire la sédentarité, renforcer les capacités physiques et prévenir les chutes.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus à domicile

Participation

200 € pour la pratique d'une saison

Commune d'intervention

Montrouge

Anouk CHUTET

direction@smm92.fr

06 13 73 68 81

www.smm92.fr

Salon des proches aidants de Boulogne-Billancourt

COMMUNE DE BOULOGNE

Une action forte à destination des aidants de la ville.

Cette année, elle renouvelle le salon des proches aidants qui a été très fréquenté l'an dernier : stands, projection d'un film et conférences.

Cette année encore elle maintiendra le travail d'organisation en transversalité avec ses partenaires tels que le centre gérontologique, les abondances, l'agence autonomY, le Conseil départemental, la MDPH, la CAF...

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Boulogne-Billancourt

Pierre-Christophe BAGUET

flore.charpenay@mairie-boulogne-billancourt.fr

www.boulognebillancourt.com

Le réseau des Aidants
COMMUNE DE CHAVILLE

Un programme d'action à destination des aidants dédié à l'accompagnement leur permettant :

- D'être informé
- D'être sensibilisé
- D'être accompagné vers des dispositifs adéquats
- De leur proposer des temps de répit et de rompre l'isolement
- De leur proposer des temps d'échanges encadrés par des professionnels, leur permettant aussi d'exprimer leur stress, leur angoisse et leur épuisement (4 conférences suivies d' échanges).

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Chaville

Madame LÉONE

pole.seniors@ville-chaville.fr

www.ville-chaville.fr

Care for you : information - soutien psychosocial et bien-être par l'activité physique

MOVE YOUR CITY

Ce projet propose des ateliers sport - santé adaptée, des temps d'échanges et des solutions de répit innovantes par la promotion de l'activité physique.

L'action se déroule en 3 temps :

Temps 1 : Information/sensibilisation permanente au sein de notre Maison sport santé +2 réunions annuelles avec environ 30 professionnels,

Temps 2 : Un cyle de 3 ateliers collectifs sur le thème du psychosocial.
1er cycle - Définir l'Aidance : être proche, être aidant ?
2e cycle - Emotions et communication avec le proche aidé
3e cycle - Aidance et santé

Temps 3 : Intégration à des séances d'activité physique ou sportive à caractère sport santé et bien-être (10 séances en petits groupes, 1 par semaine). Séances précédées par un bilan physique individuel d'une heure.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Issy les Moulineaux

Laurence PERRIN

lperrin@care-for-you.fr

www.care-for-you.fr

Sensibiliser et accompagner les aidants sur leur santé

DAC 92 SUD OSMOSE

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

Ateliers collectifs de soutien aux aidants par le biais de soins de support (art-thérapie, musicothérapie, danse-thérapie, relaxation, activité physique adaptée).

Séances individuelles d'information/ sensibilisation santé : 200 participations.

Séances individuelles : 20 bénéficiaires X 5 séances par bénéficiaire = 100 ;

Ateliers collectifs : 2 sessions de 5 séances X 10 participants = 100

Soit, total annuel = 200 + 100 + 100 = 400 participations

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Clamart

Eric MAY

stephane.leveque@dac92sud.fr

Corps aidants

ASSOCIATION RÉSONANCES SANTÉ

Un parcours alternant des séances individuelles et des séances collectives :

- 1 entretien de début de parcours pour identifier les besoins et attentes de chaque participant,
- 1 entretien de fin de parcours, bilan et évaluation d'impact pour l'aidant et sur la relation aidant-aidé.e
- 6 ateliers ludiques et pratiques permettant d'échanger et de développer des ressources pour favoriser le maintien du bien-être ou mieux-être.
- 1 atelier favorisant le mouvement, l'expression corporelle et créative, le lien à soi et aux autres.
- 1 atelier d'écriture ludique permettant les échanges en groupe et l'écriture individuelle centrée sur l'émerveillement ou l'admiration.
- 1 atelier à des fins de prise de conscience de l'importance de bien se nourrir et d'intégration des fondamentaux d'une alimentation équilibrée.
- 2 séances individuelles selon le besoin de chaque participant, à choisir parmi les prestations proposées
- 1 atelier au choix parmi l'ensemble des ateliers proposés à tout public par Résonance Santé.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Malakoff

Nathalie GRIVEAUX

nathalie.griveaux@proton.me

www.resonance-sante-bienetre.com

Soutien psychologique aux aidants
CCAS ANTONY

Séances de suivi psychologique par des psychologues. Propose jusqu'à 8 séances par aidant selon la problématique.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Antony

Marielle BACLE

Marielle.BACLE@ville-antony.fr

www.ville-antony.fr

Soutien aux aidants
CCAS SCEAUX

Café des aidants avec des ateliers bien-être et des tables rondes afin d'échanger et de soutenir les aidants.

Public cible

Aidants

Participation

Se rapprocher de la structure

Commune d'intervention

Sceaux

Stéphanie COURTIAL ROUSSEAU

Marielle.BACLE@ville-antony.fr

www.sceaux.fr

Mangeons en résonance

ASSOCIATION RESONANCE SANTE

Un programme comprenant un parcours personnalisé combinant des entretiens individuels en micronutrition et ateliers collectifs. Les participants bénéficient d'un accompagnement global incluant un diagnostic initial, conseils personnalisés et suivis, afin d'adapter leur alimentation à leurs besoins de santé.

Les différents types d'ateliers proposés, permettent d'acquérir des repères concrets pour une alimentation équilibrée, tout en maintenant plaisir, autonomie et convivialité.

Un atelier dédié à la gestion des émotions, du stress et du sommeil complète le parcours pour soutenir le bien-être global.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

20€ (frais d'adhésion à l'association) et d'autres frais possiblement prévu (mais pas obligatoire)

Commune d'intervention

Malakoff

Stéphanie GINIBRE

stephanie@ginibre.net

06 23 69 26 72

www.resonance-sante-bienetre.com

Parcours prévention santé – Seniors de Bagneux

COMMUNE DE BAGNEUX

Ce programme propose un parcours coordonné de prévention. Il vise à préserver l'autonomie et la qualité de vie grâce à diverses actions de prévention.

Le parcours débute par un repérage des personnes pouvant bénéficier du dispositif, réalisé par les acteurs locaux (professionnels de santé, structures sociales, associations).

Les participants sont ensuite invités à suivre des ateliers collectifs de prévention nutritionnelle animés par un diététicien, afin d'adopter des habitudes favorables à la santé.

Des actions de sensibilisation et de repérage sont également proposées autour de thématiques clés : audition, vision, santé bucco-dentaire, prévention cardiovasculaire et santé cognitive.

Enfin, chaque participant peut être orienté, si besoin, vers les professionnels de santé et les dispositifs de prévention adaptés à sa situation.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Bagneux

Corinne GRAUX

corinne.graux@mairie-bagneux.fr

06 30 10 75 67

www.bagneux92.fr

Ma mobilité

DAC 92 CENTRE - ASDES

Cette action vise à prévenir les chutes et à favoriser le maintien à domicile des personnes de 60 ans et plus, à travers un parcours coordonné combinant sensibilisation, repérage des fragilités et accompagnement personnalisé.

Structuré en cinq temps, le programme débute par une réunion collective d'information, puis se poursuit par une évaluation à domicile réalisée par un ergothérapeute afin d'identifier les risques et besoins d'aménagement.

Les bénéficiaires intègrent ensuite un programme d'activité physique adaptée pour renforcer équilibre, mobilité et confiance, complétée par un atelier nutritionnel pour prévenir la dénutrition.

L'ensemble du dispositif repose sur une approche globale et coordonnée (ergothérapie, APA, nutrition), visant à sécuriser les déplacements, soutenir l'autonomie et lutter contre l'isolement social des seniors fragiles.

Public cible

Seniors de 60 ans et plus

Participation

Gratuit

Commune d'intervention

Saint-Cloud, Garches, Chaville, Vaucresson

Diane BOQUILLON

diane.boquillon@dac92centre.fr

01 81 80 38 30

www.dac92centre.fr

Hauts-de-Seine