

De mars 2019  
à mars 2020



# PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE : Des actions pour les seniors, accessibles à tous et partout dans l'Aisne



**S'ENGAGE POUR LES SENIORS**

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus.



# Des actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus

- **Pourquoi ?**

Parce qu'aujourd'hui, les personnes âgées de 60 ans et plus représentent 15 millions de français et représenteront près de 24 millions en 2060 selon l'INSEE. En 2060, une personne sur trois aura plus de 60 ans.

Parce que le nombre de personnes de plus de 85 ans va presque quadrupler d'ici 2050 pour atteindre près de 4,8 millions.

Parce que, dans le département de l'Aisne, les plus de 60 ans représentent 26,7% de la population.

Parce que ce vieillissement s'accompagne souvent d'une perte d'autonomie : la personne ne peut plus réaliser toutes les tâches du quotidien seule.

Parce que près de 90% des Français souhaitent vieillir chez eux (*Source Insee*).

- **Comment ?**

La Conférence départementale des financeurs fédère de nombreux acteurs de la prévention de la perte d'autonomie (Agence Régionale de Santé, Caisses de Retraite, Mutualité Française, Agence Nationale de l'Habitat...) et définit une stratégie commune de prévention de la perte de l'autonomie sur l'ensemble du département. Elle a pour mission de financer des projets de prévention répondant aux besoins de la population vieillissante.

- **Et concrètement ?**

Prévention des chutes, activité physique, équilibre alimentaire, vie culturelle, bien-être, sécurité routière, nutrition, sommeil, mémoire... La Conférence des Financeurs soutient 70 actions portées par 38 structures mises en place tout au long de l'année 2019 jusqu'en mars 2020 et proposées à toutes les personnes de plus de 60 ans du territoire. Elles sont présentées dans ce catalogue, par territoire.

**N'hésitez pas à prendre contact avec les partenaires pour avoir plus de renseignements et vous inscrire, vous ou un proche, aux activités.**

# La Thiérache



## Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

### DEFI AUTONOMIE SENIOR

#### Accès aux droits

Zone d'intervention : arrondissement de Vervins

Ateliers pour accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

[domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr)

## « Bien vieillir : si on en parlait ? » CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD

#### Accès aux droits

Zone d'intervention : La Capelle le 17 octobre 2019

Un forum sur le Bien-Vieillir :

- des espaces thématiques : citoyenneté, loisirs, intergénérationnel, accès aux droits, numérique...
- pratiques d'activités diverses adaptées aux seniors
- un point d'accès numérique
- Stands divers
- un repas partagé entre seniors et partenaires le midi
- temps de débat et d'échanges (en présence des partenaires et des seniors)

Contact : 03 23 97 79 72

[accueil@tta02.org](mailto:accueil@tta02.org)

## Exercer la gym douce pour une retraite sportive CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD

#### Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Thiérache du Centre

Séances d'activités physiques adaptées basées sur la réalisation d'une série d'exercices physiques et respiratoires, et précédées d'exercices d'échauffement des muscles et des articulations. Séances animées par un psychomotricien qui s'assure de la bonne réalisation des séances, et accompagne chaque senior selon ses capacités/contraintes physiques

Contact : 03 23 97 79 72

[accueil@tta02.org](mailto:accueil@tta02.org)

**Pass "Santé vous bien"**  
**CENTRE SOCIAL TAC TIC SUD**

**Activités Physiques Adaptées (APA)**

**Zone d'intervention :** Sains-Richaumont, Vervins

Séances de marche nordique et de séances de natation.

3 sorties sportives en été : une descente en canoë en mai, un rallye marche autour de l'étang de Fontaine les Vervins, et une sortie vélo

**Contact :** 03 23 97 06 69

[accueil-sud@tta02.org](mailto:accueil-sud@tta02.org)

**Roulez jeunesse**  
**CSAC HIRSON**

**Activités Physiques Adaptées (APA)**

**Zone d'intervention :** Canton Hirson

Atelier de marche, de randonnée adaptée encadré par une animatrice, pour lutter contre la sédentarité et créer du lien social autour d'activités.

Les séances (3 h) comportent 10 mn d'échauffement avant la marche et 10 mn d'étirement après.

**Contact :** 03 23 58 16 44

[marie.delbart.csac@orange.fr](mailto:marie.delbart.csac@orange.fr)

**Prévention des chutes et gymnastique douce**  
**RESIDENCE BEAUVAL A GUISE**

**Activités Physiques Adaptées (APA)**

**Zone d'intervention :** Guise

Atelier de gymnastique douce : réduire les problèmes de mobilité, entretenir l'équilibre et prévenir les chutes, sensibiliser à la sécurisation du cadre de vie et repérer les fragilités, préserver, maintenir et développer le lien social et la convivialité

**Contact :** 03 23 61 01 07

[fpa.guise@asso-aep.org](mailto:fpa.guise@asso-aep.org)

**Développer l'estime de soi pour une retraite en meilleure santé mentale**  
**CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD**

**Bien-être**

**Zone d'intervention :** Boué, La Capelle

Stages de sophrologie (5 séances) encadrés par une sophrologue.

Ateliers de socio-esthétiques (3 séances) encadrés par une socio-esthéticienne (modelage dos individuel, modelage visage en groupe, manucure et vernis semi permanent).

**Contact :** 03 23 97 79 72

[accueil@tta02.org](mailto:accueil@tta02.org)

**Bien être et estime de soi**  
**RESIDENCE BEAUVAL A GUISE**

**Bien-être**

**Zone d'intervention :** Guise

Ateliers bien-être : prendre soin de soi, favoriser la dextérité des mains, l'hydratation et l'hygiène de la peau. Préserver, maintenir et développer le lien social et la convivialité.

**Contact :** 03 23 61 01 07

[fpa.guise@asso-aep.org](mailto:fpa.guise@asso-aep.org)

**Atelier esthétique**  
**MARPA "La Maisonnée" de TUPIGNY**

**Bien-être**

**Zone d'intervention :** Tupigny

Atelier d'esthétisme : prendre soin de soi pour garder une image positive

**Contact :** 03 23 60 81 72

[lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr](mailto:lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr)

**Mémoire partagée et Rencontres numériques**  
**APTAHR**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Aubenton, Vervins*

Des ateliers de collectage de la mémoire rurale collective. Animés par une professionnelle et des bénévoles, ces ateliers permettent de se retrouver dans un cadre convivial pour échanger sur le passé, l'évolution de la société et le quotidien, et aboutissent à la parution trimestrielle d'une gazette des seniors.

Un Outil numérique internet « musée virtuel », interface d'échanges entre seniors et enfants scolarisés, sera mis en place.

*Contact : 03 23 98 63 93*

[accueil@aptahr.fr](mailto:accueil@aptahr.fr)

**Chantier d'insertion Bien-être Séniors**  
**CCAS HIRSON**

*Lien social*

*Zone d'intervention : canton Hirson*

Le "Service Animations Convivialité Séniors" permet de rompre l'isolement des personnes âgées en leur offrant :

- des animations collectives, plusieurs après-midis par semaine (promenades, marché de Noël, forum du Bien Vieillir...).
- des animations collectives ponctuelles réunissant l'ensemble des bénéficiaires, sur une thématique (Pâques, goûter de Noël, un loto, Semaine Bleue, etc.).
- de l'écoute, du partage, des propositions d'activités, stimulation, informations et relais auprès des services compétents.
- la création d'un appartement témoin, adapté au vieillissement en partenariat avec l'OPAL

*Contact : 03 23 58 75 40*

[christellepouletccas@outlook.com](mailto:christellepouletccas@outlook.com)

**Mobilisation pour la lutte contre l'isolement (Mona Lisa)**  
**ADMR**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Aubenton, Origny Sainte Benoite*

Des bénévoles de l'ADMR effectuent des visites à domicile auprès des personnes âgées et proposent des actions collectives de prévention. Un transport peut être assuré si besoin.

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

**Mise en place d'une activité créative et manuelle**  
**MARPA La Maisonnée de TUPIGNY**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Tupigny*

Ateliers encadrés par une animatrice spécialisée, créations collectives ou individuelles sur des thèmes des différentes fêtes de l'année.

*Contact : 03 23 60 81 72*

[lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr](mailto:lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr)

**Mise en scène d'un album pour le jeune public**  
**MARPA "La Maisonnée" de TUPIGNY**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Tupigny*

Ateliers d'écriture et mise en scène d'un album pour enfant dans le but d'une représentation dans l'école voisine.

*Contact : 03 23 60 81 72*

[lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr](mailto:lamaisonnee.tupigny@wanadoo.fr)

**Bien vieillir en entretenant sa mémoire**  
**CENTRE SOCIAL TAC-TIC NORD**

**Mémoire**

*Zone d'intervention : Thiérache du centre*

Ateliers mémoire de 2h pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance, promouvoir l'estime de soi, et favoriser les liens sociaux.

*Contact : 03 23 97 79 72*

[accueil@tta02.org](mailto:accueil@tta02.org)

**Stimulation mnésique**  
**CASSPA**

**Mémoire**

*Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins*

19 ateliers de 2 h, pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance, promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

**Gymnastique cérébrale**  
**« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »**  
**RESIDENCE BEAUVAL A GUISE**

**Mémoire**

*Zone d'intervention : Guise*

Ateliers de gymnastique cérébrale : exercices, conseils et techniques pour stimuler la mémoire et les fonctions cognitives associées.

Lors des séances, l'écoute, le respect de l'autre et la convivialité sont valorisés.

*Contact : 03 23 61 01 07*

[fpa.guise@asso-aep.org](mailto:fpa.guise@asso-aep.org)

**Vieillir sereinement**  
**RESOLADI /CENTRE HOSPITALIER LAON**

**Prévention santé**

*Zone d'intervention : Canton de Laon*

Evaluations individuelles et ateliers collectifs.

Un visite à domicile par un binôme diététicienne / éducatrice sportive est proposée pour évaluer les besoins de la personne et lui proposer un programme sur-mesure.

Puis des ateliers collectifs sont organisés :

- Nutri'Athlon : série de 7 ateliers pour amener la personne à prendre conscience de ses limites et l'aider à modifier certaines habitudes autour de la nutrition, l'équilibre
- Ateliers Cuisine d'antan animés par une diététicienne diplômée
- Ateliers chutes animés par un kinésithérapeute,
- Atelier iatrogénie médicamenteuse animé par un pharmacien
- Ateliers sophorologie

*Contact : 03 23 29 08 38*

[secretariat@resoladi.fr](mailto:secretariat@resoladi.fr)

**Bien manger et bien vieillir**  
**CENTRE SOCIAL TAC-TIC SUD**

**Nutrition**

*Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins*

4 ateliers cuisine-diététique encadrés par une diététicienne, et une réunion bilan.

*Contact : 03 23 97 06 69*

[accueil-sud@tta02.org](mailto:accueil-sud@tta02.org)



### **Séniors auto-mobiles** **CASSPA**

#### **Sécurité routière**

*Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins*

Un atelier de 7 séances de 2 h : Révisions du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée Sécurité routière, puis 5 séances pour aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz...)

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

### **Nos aînés connectés** **FAMILLES RURALES**

#### **Numérique**

*Zone d'intervention : Etreaupont, Origny-Sainte Benoîte*

Initiation à la tablette numérique :

- 1 - La découverte de la tablette
- 2 - Les dangers d'internet
- 3 - La connexion n'a pas d'âge
- 4 - les applications utiles
- 5 - Questions diverses et bilan

*Contact : 03 23 23 48 49*

[fr02@wanadoo.fr](mailto:fr02@wanadoo.fr)

### **Inclusion Numérique Séniors** **APTahr**

#### **Numérique**

*Zone d'intervention : Aubenton, St-Michel, Origny en Thiérache*

Ateliers collectifs itinérants animés par une professionnelle (transport de personnes possible) .

*Contact : 03 23 98 63 93*

[accueil@aptahr.fr](mailto:accueil@aptahr.fr)

### **Centres sociaux 2.0/6.0/8.0** **FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX**

#### **Numérique**

*Zone d'intervention : Vervins, St-Michel, La Capelle*

Ateliers numériques proposés dans les centres sociaux partenaires :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

*Contact : 03 60 52 38 14*

[anumeriquefcsp@gmail.com](mailto:anumeriquefcsp@gmail.com)

### **Le numérique en pratique** **CLIC LAONNOIS**

#### **Numérique**

*Zone d'intervention : Vervins*

Sous la forme de 10 ateliers pratiques animés par un prestataire spécialisé dans les NTIC et de 2 réunions d'information animées par le CLIC, l'action vise à initier à l'utilisation de la tablette numérique en proposant un accompagnement sous forme de parrainage intergénérationnel et faciliter les démarches en ligne (Carsat, Améli, impôts, paypal...)

*Contact : 03 23 23 78 38*

[jmorelcllic@wanadoo.fr](mailto:jmorelcllic@wanadoo.fr)

## LE SAINT-QUENTINOIS



### Les RDV du CLIC CLIC ST QUENTIN

#### Accès aux droits

*Zone d'intervention : Canton de Saint-Quentin, Bohain*

Des réunions pour informer les personnes sur leurs droits et dispositifs existants. Les thématiques:

- L'accès aux soins et aux droits santé
- La compréhension des systèmes de retraite
- Les dispositifs d'aide au maintien à domicile
- Les établissements d'accueil
- Les dispositifs d'aide à l'amélioration de l'habitat, les aides techniques

Contact : 03 23 06 12 60

[i.vasseur-clic@aid-aisne.fr](mailto:i.vasseur-clic@aid-aisne.fr)

### Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

#### DEFI AUTONOMIE SENIOR

#### Accès aux droits

*Zone d'intervention : arrondissement de Saint-Quentin,*

Ateliers pour accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

Contact : 03 22 82 62 23

[domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr)

### Mes rendez-vous prévention santé CASOC FRESNOY

#### Activités Physiques Adaptées ( APA)

#### Accès aux droits

*Zone d'intervention : Canton de Fresnoy-le-Grand*

Rencontres thématiques « prévention santé ».

Les séances, adaptées aux seniors, sont étalées sur toute l'année : Qi Gong, prévention des chutes, gym seniors, marche nordique, mémoire, cuisine et atelier socio esthétique...

Des rencontre/échanges :

- les aides et démarches sur les services à la personne
- le diabète (médecin retraité)
- adapter son logement (Soliha)

Contact : 03 23 09 20 31

[casocsecteurfamilles@orange.fr](mailto:casocsecteurfamilles@orange.fr)



**Développer la pratique d'activités physiques**  
**SISSAD GAUCHY**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Gauchy*

Séances de gymnastique douce d'1 heure hebdomadaire animées par un professeur.

Contact : 03 23 63 97 11

[residence.sissad@gmail.com](mailto:residence.sissad@gmail.com)

**Sports et santé seniors : c'est capital !**  
**CENTRE SOCIAL DU VERMANDOIS**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : St-Quentin*

Plusieurs actions orientées vers la santé et le sport pour les seniors :

- Esthétisme solidaire : espace tenu par 2 jeunes en service civique
  - Atelier cuisine diététique, par trimestre, animé par une diététicienne,
  - Ateliers gym douce : en milieu aquatique ou atelier "remise en forme"
  - Réflexologie plantaire (séances individuelles de 45 mn en période estivale)
- Contact : 03 23 06 24 70

[g.duvent.csv@orange.fr](mailto:g.duvent.csv@orange.fr)

**Les ateliers Santé et bien-être**  
**CENTRE SOCIAL MUNICIPAL EUROPE**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Sous forme d'ateliers et conférences, une offre d'activités physiques accessibles et adaptées pour proposer aux seniors une pratique suffisante, régulière et encadrée :

- ateliers physiques et sportifs, 80 séances
- ateliers prévention des chutes
- atelier "alimentation favorable à la santé"
- atelier favorisant l'estime de soi

Contact : 03 23 62 03 43

[mhamed.mahjoub@saint-quentin.fr](mailto:mhamed.mahjoub@saint-quentin.fr)

**Agir pour son corps**  
**CSC BOHAIN**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Bohain*

Favoriser une activité sportive adaptée, des actions où le corps se remet en mouvement tout en douceur et des rencontres régulières avec des professionnels de la santé et du bien-vieillir (activité sportive adaptée, nutrition diététique, balnéo, piscine une fois par semaine au choix) .

Le projet propose également des échanges autour des sujets comme sommeil, automédication, diététique, sport, relaxation, vaccination, hydratation...

Contact : 03 23 07 17 19

[famille.referent.cscbohain@gmail.com](mailto:famille.referent.cscbohain@gmail.com)

**Marche nordique**  
**RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Marches à l'extérieur afin de travailler les différents muscles du corps.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

**Ateliers "Qi Gong"**  
**RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Gymnastique énergétique douce chinoise, conjugant relaxation en mouvement, concentration dans la détente et la

maîtrise de soi. Permet de retrouver calme et sérénité.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43  
[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

#### **1001 bûches**

#### **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Encourager à adopter des comportements préventifs pour réduire les risques de chutes et leurs conséquences

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43  
[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

#### **Sport pour tous**

#### **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

*Activités Physiques Adaptées ( APA)*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Ateliers sportifs : une éducatrice accueille et accompagne les seniors sur différentes machines afin de leur indiquer les mouvements à (cardio training, renforcement musculaire adapté et personnalisé sur les appareils adaptés aux seniors)

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43  
[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

#### **Ateliers d'ergothérapie**

#### **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Ateliers d'ergothérapie permettant de travailler sur les risques de chute dans son

environnement, apprendre à se lever correctement...

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43  
[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

#### **Favoriser l'estime de soi et les actions intergénérationnelles**

#### **SISSAD GAUCHY**

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Gauchy*

Ateliers socio-esthétiques, animés par une esthéticienne professionnelle

Des rencontres intergénérationnelles autour de travaux manuels et de jeux avec les écoles et collège de Gauchy

Ateliers mémoire : mémoire visuelle, auditive, mémoire immédiate et ancienne

Contact : 03 23 63 97 11

[residence.sissad@gmail.com](mailto:residence.sissad@gmail.com)

#### **Entre'aides Bohainoises**

#### **CCAS BOHAIN**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Bohain en Vermandois*

Visites de convivialité par un agent recruté pour ces missions et avec l'appui des bénévoles du CCAS de Bohain. Ces visites à domicile permettent de repérer les personnes âgées isolées et de définir leurs besoins. Organisation d'ateliers de soutien, de rencontres et d'activités, des sorties culturelles.

Contact : 03 23 65 59 97

[direction@ccasbohain.fr](mailto:direction@ccasbohain.fr)

## **Atelier santé** **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

### *Santé*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Ateliers organisés de façon ludique animés par une infirmière du SSIAD, pour aborder les questions portant sur la vaccination, l'hygiène et la santé chez le senior.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

## **Pass 'Culture** **AID' AISNE**

### *Lien social*

*Zone d'intervention : Canton de Saint-Quentin*

Ateliers proposés :

- *Mon budget et moi...* 5 séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans
- *FunnyTab débutant* : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile
- *Recre'Actif* : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...
- *Mélimots* : différentes activités autour des mots et du langage
- *Aujourd'hui je sors* : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

Contact : 07 76 00 48 54

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

## **« Les visit'heures du CASOC »** **CASOC FRESNOY**

### *Lien social*

*Zone d'intervention : Canton de Fresnoy-Le-Grand*

Le service de convivialité (bénévoles et professionnels) va à la rencontre des personnes retraitées isolées pour recréer du lien social et leur proposer d'intégrer les actions collectives du centre social.

Contact: 03 23 09 20 31

[casocsecteurfamilles@orange.fr](mailto:casocsecteurfamilles@orange.fr)

## **Casoc Express** **CASOC FRESNOY**

### *Lien social*

*Zone d'intervention : canton de Fresnoy-le-grand*

Service de transport à la demande avec un accompagnement social des personnes utilisant le service, permettant de lutter contre l'isolement des seniors afin de :

- favoriser la participation des seniors isolés aux activités et services du centre social CASOC
- permettre aux habitants âgés du territoire, et sans moyen de locomotion, de bénéficier de ce service pour avoir accès aux soins, mais aussi aux services publics.

Contact : 03 23 09 20 31

[casocsecteurfamilles@orange.fr](mailto:casocsecteurfamilles@orange.fr)



## **Natur'âge** **TEMPS DE VIE - LES 3 CHENES**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Un atelier de jardinage : entretenir son jardin et le voir évoluer est extrêmement valorisant. Jardiner représente un excellent remède contre la dépression chez les seniors !

Cette activité permettra de faire une pause nature relaxante, tout en favorisant l'estime de soi et de se projeter dans le futur.

Les seniors seront aussi accompagnés par un groupe d'enfants de l'IME la Feuillaume à Saint-Quentin.

Contact : 03 23 65 68 00

[v.drecq@tempsdevie.fr](mailto:v.drecq@tempsdevie.fr)

## **Plateforme Ensembl'** **CCAS ST QUENTIN**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Ensembl' est le 1er réseau social de proximité en France. Son objectif est de mobiliser le voisinage (habitants, associations, mairie, ...) au service des personnes fragilisées en maintenant le lien social entre habitants mais également en remobilisant les jeunes seniors en les reconnectant, dans leur quartier, à une utilité sociale.

Contact : 03 23 08 49 87

[lydie.boutantin@saint-quentin.fr](mailto:lydie.boutantin@saint-quentin.fr)

## **Séniors en action** **CENTRE SOCIAL VALLEE DE L'OISE**

*Lien social + APA*

*Zone d'intervention : La Ferté-Chevresis*

Les ateliers proposés :

- des séances d'activités physique
- des cafés débat
- Couture and co : séances hebdo
- 3 Ateliers /conférences
- 1 journée "Seniors en action"

Contact : 03 23 07 78 79

[elodie.sccmoy@orange.fr](mailto:elodie.sccmoy@orange.fr)

## **Stimulation mnésique** **CASSPA**

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Gauchy, Levergies*

19 ateliers de 2 h, pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance et promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

Contact : 03 23 53 43 55

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

## **Ateliers informatiques seniors** **CCAS BOHAIN**

*Numérique*

*Zone d'intervention : Bohain en Vermandois*

Ateliers informatiques tous les mardis ("débutant" et "initié") permettant aux seniors d'être en capacité de réaliser leurs démarches administratives et communiquer avec leurs proches et amis.

Contact : 03 23 65 59 97

[direction@ccasbohain.fr](mailto:direction@ccasbohain.fr)

## **Centres sociaux 2.0/6.0/8.0** **FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX**

*Numérique*

*Zone d'intervention : St-Quentin, Moy de l'Aisne, Bohain-en-Vermandois*

Ateliers numériques proposés dans les centres sociaux partenaires :

1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)

2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)

3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

[anumeriquefcsp@gmail.com](mailto:anumeriquefcsp@gmail.com)

### **Atelier diététique**

### **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

#### *Nutrition*

#### *Zone d'intervention : Saint-Quentin*

9 séances sont proposées afin d'apporter des recommandations nutritionnelles, alimentaires protectrices du bien-vieillir.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

### **Nutri'Pass**

### **AID' AISNE**

#### *Nutrition*

#### *Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Les ateliers proposés :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale des seniors.
- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.

- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

### **Bien manger pour bien vieillir**

### **CENTRE SOCIAL ST-MARTIN**

#### *Nutrition*

#### *Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Projet de santé englobant nutrition, activités physiques adaptées et conférences préventives :

- Le lundi : atelier cuisine avec intervention d'une diététicienne 1 fois par mois
- Le vendredi : activité physique encadrée par une prof diplômée
- 8 interventions de Aid'Aisne réparties dans l'année pour des actions collectives d'informations

Contact : 03 23 64 67 98

[cs.stmartin@orange.fr](mailto:cs.stmartin@orange.fr)

### **Atelier bien vieillir**

### **RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE**

#### *Santé*

#### *Zone d'intervention : Saint-Quentin*

7 ateliers proposés :

- 1- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- 2- Pas de retraite pour la fourchette
- 3- Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre
- 4- De bonnes dents pour très longtemps
- 5- Faites de vieux os
- 6- Dormir quand on a plus 20 ans
- 7- Le médicament, un produit pas comme les autres

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

**Dometclic**  
**CSC BOHAIN**

*Domotique*

*Zone d'intervention : Bohain et les communes du Vermandois*

Un appartement témoin : il s'agit de connecter une habitation pour la rendre plus fonctionnelle, sécurisée et adaptée au public âgé. Organisation mensuelle de journées de sensibilisations et manipulations des outils proposés à la démonstration.

Contact : 03 23 07 17 19

[famille.referent.cscbohain@gmail.com](mailto:famille.referent.cscbohain@gmail.com)

**Ateliers "Bienfaits du sommeil"**  
**RESIDENCES LA BOISSELLE ET LA FLEURANDE A SAINT-QUENTIN**

*Sommeil*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Ateliers sur les bienfaits du sommeil pour la santé des seniors.

Contact : 03 23 62 79 25 / 03 23 65 19 43

[gabriel.leroy@saint-quentin.fr](mailto:gabriel.leroy@saint-quentin.fr)

**Sensibiliser aux thématiques de la sécurité routière**  
**SISSAD GAUCHY**

*Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Gauchy et alentours*

Ateliers code de la route : sensibiliser, prévenir et analyser les risques sur la route.

Point sur la réglementation routière. Savoir reconnaître les comportements "accidentogènes".

Temps de conduite de 30 mn avec un moniteur d'auto-école

Contact : 03 23 63 97 11

[residence.sissad@gmail.com](mailto:residence.sissad@gmail.com)

**Séniors auto-mobiles**  
**CASSPA**

*Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

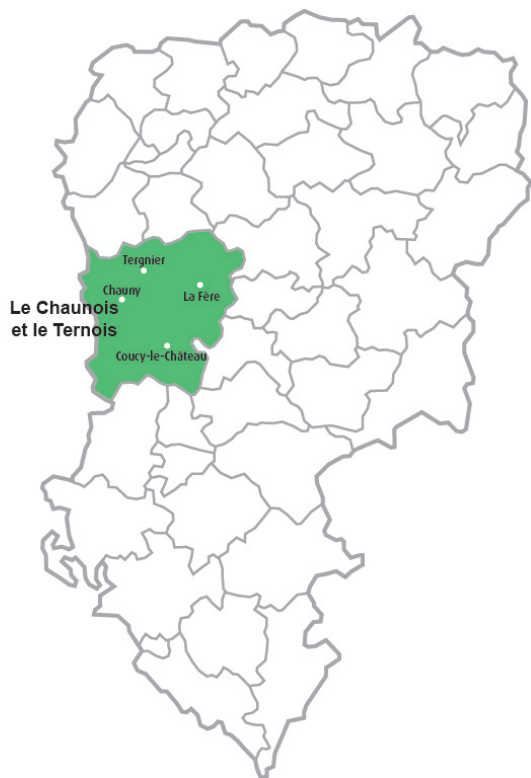
Un atelier de 7 séances de 2 h : Révisions du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée Sécurité routière, puis 5 séances pour aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)



# LE CHAUNOIS ET LE TERNOIS



## Les Rendez-vous du CLIC

### CLIC LA FERRE

*Accès aux droits*

*Zone d'intervention : La Fère*

Des réunions pour informer les personnes sur leurs droits et dispositifs existants. Les thématiques:

- L'accès aux soins et aux droits santé
- La compréhension des système de retraite
- Les dispositifs d'aide au maintien à domicile
- Les établissements d'accueil pour les PA
- Les dispositifs d'aide à l'amélioration de l'habitat, les aides techniques

*Contact : 03 23 56 21 82*

[clic@ch-laferre.fr](mailto:clic@ch-laferre.fr)

*Bien dans sa tête bien dans son corps*

### FAMILLES RURALES

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Flavy le Martel*

Activités conviviales et de stimulations :

- la gymnastique de type douce (gym douce, yoga et relaxation ...)
- la gymnastique cérébrale en 5 ateliers  
Ma mémoire, mes mémoires,  
Bien se concentrer pour bien mémoriser,  
Mémoire et souvenirs personnels,  
Mémoire et langage,  
Mémoire et actions au quotidien

*Contact : 03 23 23 48 49*

[fr02@wanadoo.fr](mailto:fr02@wanadoo.fr)

## Prévention des chutes

### RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Sinceny*

Ateliers anti-chutes :

- Réduire les problèmes de mobilité. Entretien l'équilibre et prévenir les chutes.
- Sensibiliser à la sécurisation du cadre de vie et repérer les fragilités.
- Préserver, maintenir et développer le lien social et la convivialité.

*Contact : 03 23 52 15 34*

[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)

## Activités physiques adaptées

### RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Quessy*

Séances de gym douce (1 séance par semaine)

*Contact : 03 23 57 83 24*

[ccas.rac@gmail.com](mailto:ccas.rac@gmail.com)

### **Vieillir sereinement**

#### **RESOLADI/ CENTRE HOSPITALIER LAON**

##### *Prévention santé*

##### *Zone d'intervention : Canton de Laon*

Evaluations individuelles et ateliers collectifs.

Une visite à domicile par un binôme diététicienne / éducatrice sportive est proposée pour évaluer les besoins de la personne et lui proposer un programme sur-mesure.

Puis des ateliers collectifs sont organisés :

- Nutri'Athlon : série de 7 ateliers pour amener la personne à prendre conscience de ses limites et l'aider à modifier certaines habitudes autour de la nutrition, l'équilibre
- Ateliers Cuisine d'antan animés par une diététicienne diplômée
- Ateliers chutes animés par un kinésithérapeute,
- Atelier iatrogénie médicamenteuse animé par un pharmacien
- Ateliers sophorologie

*Contact : 03 23 29 08 38*

*[secretariat@resoladi.fr](mailto:secretariat@resoladi.fr)*

### **Bien-être et estime de soi**

#### **RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY**

##### *Bien-être*

##### *Zone d'intervention : Sinceny*

Ateliers bien-être : être à l'écoute de son corps, prendre soin de soi, s'accorder un moment de bien-être .

Favoriser la dextérité des mains, l'hydratation et l'hygiène de la peau.

*Contact : 03 23 52 15 34*

*[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)*

### **Art-Thérapie**

#### **RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY**

##### *Bien-être*

##### *Zone d'intervention : Sinceny*

L'art-thérapie permet l'expression de soi, de ses sentiments au travers des arts plastiques. Inutile d'avoir des compétences particulières, tous les seniors peuvent être concernés.

*Contact : 03 23 52 15 34*

*[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)*

### **Représentation théâtrale**

#### **RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY**

##### *Lien social*

##### *Zone d'intervention : Sinceny*

Ateliers de théâtre avec l'adaptation d'une pièce avec des temps d'improvisation.

Invitation des CP de l'école de Sinceny

*Contact : 03 23 52 15 34*

*[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)*

### **Des mots et des chansons**

#### **RESIDENCE AMBROISE CROIZAT**

##### *Lien social*

##### *Zone d'intervention : Quessy*

Animé par la formation musicale professionnelle "So'Vermeilleux", jeu interactif consistant à reconnaître des thèmes musicaux célèbres, et de compléter des paroles de chansons (chansons sur l'amour, la guerre, la société, le voyage), ou d'en inventer d'autres, de produire des phrases courtes pour permettre à l'action de se poursuivre, avec humour et convivialité. Le projet, réalisé pendant l'été 2019 sera clôturé par un concert.

*Contact : 03 23 57 83 24*

*[ccas.rac@gmail.com](mailto:ccas.rac@gmail.com)*

## Pass 'Culture

### AID' AISNE

*Lien social*

*Zone d'intervention : La Fère*

Les ateliers proposés :

- Mon budget et moi... des séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans
- FunnyTab débutant : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile
- Recre'Actif : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...
- MéliMots : différentes activités autour des mots et du langage
- Aujourd'hui je sors : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

*Contact : 07 76 00 48 54*

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

## Médiation par l'animal

### RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

*Lien social*

*Zone d'intervention : Sinceny*

Séances de médiation (chiens, cochons d'Inde, lapins, chinchilla) .  
Cette technique permet le développement d'une grande variété de stimulations.

*Contact : 03 23 52 15 34*

[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)

## Programmation de sorties à Chauny

### RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

*Lien social*

*Zone d'intervention : Sinceny*

Sortie au parc et marché de Chauny

*Contact : 03 23 52 15 34*

[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)

## Culture de mots autour de mon pot'age

### RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

*Lien social*

*Zone d'intervention : Quessy*

Atelier d'écriture visant à confronter leurs différentes manières de vivre, le rapport à la terre, aux produits, aux risques écologiques, aux nouvelles formes de consommation et à l'alimentation. Le groupe sera amené à élaborer un carnet de bord de leurs échanges, de leurs recherches, de leurs découvertes, proposant des recettes de cuisine .

Action intergénérationnelle (résidents et enfants accueillis au Centre Social de Tergnier).

*Contact : 03 23 57 83 24*

[ccas.rac@gmail.com](mailto:ccas.rac@gmail.com)

## Atelier d'écriture intergénérationnel

### RESIDENCE AMBROISE CROIZAT

*Lien social*

*Zone d'intervention : Quessy*

Ateliers d'écriture : Les seniors et les enfants produiront des écrits ludiques et adaptés aux capacités de chacun. Sous la forme de jeux de mots, de productions à l'aide de photographie, de lectures de textes ou d'écoutes de chansons, les enfants et les seniors partageront leurs idées créatives et élaboreront des textes inédits.

Un recueil de poèmes sera réalisé et édité à l'issue du projet.

*Contact : 03 23 57 83 24*

[ccas.rac@gmail.com](mailto:ccas.rac@gmail.com)



## Centres sociaux 2.0/6.0/8.0

### FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX

Numérique

*Zone d'intervention : Chauny*

Ateliers numériques proposés dans les centres sociaux partenaires :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

Contact : 03 60 52 38 14

[anumeriquefcsp@gmail.com](mailto:anumeriquefcsp@gmail.com)

## Réalité virtuelle

### Résidence Clair Logis à Sinceny

Numérique

*Zone d'intervention : Sinceny*

Visites culturelles virtuelles (musées , paysages) : A tour de rôle, chaque participant porte un casque et se déplace virtuellement à l'aide de manettes, (assisté de l'animateur) pendant que les autres observent les paysages en direct sur un grand écran.

Contact : 03 23 52 15 34

[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)

## Ateliers tablette tactile

### RESIDENCE CLAIR LOGIS A SINCENY

Numérique

*Zone d'intervention : Sinceny*

20 ateliers HappyMémoire pour une stimulation cognitive sur tablette et pour s'habituer à la manipulation d'une tablette.

Contact : 03 23 52 15 34

[fpa.sinceny@asso-aep.org](mailto:fpa.sinceny@asso-aep.org)

## Nutri'Pass

### AID' AISNE

Nutrition

*Zone d'intervention : Chauny*

Ateliers proposés:

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale des seniors.
- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

## Séniors auto-mobiles

### CASSPA

Sécurité routière

*Zone d'intervention : La Fère, Chauny*

Un atelier de 7 séances de 2 h : Révisions du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée Sécurité routière, puis 5 séances pour aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

## LE SOISSONNAIS



### **Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité**

#### **DEFI AUTONOMIE SENIOR**

##### *Accès aux droits*

*Zone d'intervention : arrondissement de Soissons*

Ateliers pour accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active  
Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

*Contact : 03 22 82 62 23*

[domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr)

### **Développer des actions de prévention santé**

#### **ACA Le temps libre**

##### *Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Courmelles*

Cours de gymnastique "spécial séniors" animés par une animatrice

*Contact : 06 76 40 60 31*

[jean.jakubiec@orange.fr](mailto:jean.jakubiec@orange.fr)

### **Restons en forme ADMR**

##### *Activités Physiques Adaptées (APA)*

##### *Nutrition*

*Zone d'intervention : Villers-Cotterêts*

Ateliers d'activité physique (Yoga, Marche, Sophrologie, GI GONG, Gym adaptée) .

Ateliers mémoire

Atelier nutrition en 3 séances animées par une diététicienne (bases de la nutrition, équilibrer ses repas, décoder les emballages alimentaires).

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

### **La pratique sportive, vecteur d'inclusion sociale et de prévention HANDISPORT**

##### *Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Soissons*

Des activités multisports autour de l'équilibre, la marche, le tir à l'arc, la boccia, la sarbacane, le renforcement musculaire et la découverte d'autres

sports comme l'équitation, soit 7 à 8 activités sportives.

Contact : 06 07 41 60 70

[cd02@handisport.org](mailto:cd02@handisport.org)

### **Séniors Soyons sport** **FOYER RURAL DE BRAINE**

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Braine*

Ateliers physiques et sportifs.

Proposer une activité adaptée au niveau et des capacités de chacun et d'utiliser le sport comme outil de promotion de la santé et du bien-être (Gym douce séniors, Zumba gold, atelier Pilates randonnées loisirs)

Contact : 03 23 74 11 60

[familles@frbraine.com](mailto:familles@frbraine.com)

### **Equilibre en musique** **AMSAM**

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Villers Cotterêts, Soissons, Bucy-le-long*

Atelier "Danse ton équilibre" en associant musique, équilibre et gym douce.

L'effort se fait naturellement car il s'inscrit dans une démarche ludique et joyeuse.

Cycle de 10 ateliers de 2 h

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Atelier "équilibre en bleu"** **RESIDENCE L'AMITIE**

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Soissons*

Atelier de prévention des chutes avec des exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Atelier piscine** **RESIDENCE L'AMITIE**

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Soissons*

Proposer aux séniors une activité piscine, encadrée par un professionnel de la résidence et des bénévoles.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Atelier "équilibre en bleu"** **RESIDENCE LES ACANTHES**

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

*Zone d'intervention : Soissons*

Atelier de prévention des chutes avec des exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Pass 'Culture** **AID' AISNE**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Canton de Soissons*

Ateliers proposés :

- Mon budget et moi... 5 séances d'information concernant les ressources et



les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans

- FunnyTab débutant : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile
- Recre'Actif : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...
- MéliMots : différentes activités autour des mots et du langage
- Aujourd'hui je sors : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

Contact : 07 76 00 48 54

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

### **Les visiteurs de convivialité FOYER RURAL DE BRAINE**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Braine*

Le projet propose des visites régulières et conviviales à domicile afin de rompre l'isolement, maintenir le lien social et familial, contribuer à sécuriser le maintien à domicile et accompagner vers un réseau relationnel:

- Accompagnement dans les promenades et les actes de la vie
- Ateliers manuels ou artistiques, jeux d'animation et de stimulation
- Participation aux activités du Centre Social
- Rencontre avec le voisinage, les amis...
- Groupes de parole collectifs autour de thèmes de discussion

Contact : 03 23 74 11 60

[familles@frbraine.com](mailto:familles@frbraine.com)

### **Mobilisation Territoriale pour la lutte contre l'isolement (Mona Lisa)**

**ADMR**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Villers-Cotterêts*

Des bénévoles de l'ADMR effectuent des visites à domicile auprès des personnes âgées et proposent des actions collectives de prévention. Un transport peut être assuré si besoin.

Contact : 03 23 26 03 03

[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

### **Créations et partage AMSAM**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Soissons*

Proposer une initiation aux arts créatifs et aux arts plastiques à travers 4 thèmes :

- 1 : le mandala
- 2 : formes abstraites et vaporeuses au pastel
- 3 : l'aplats de peinture et la superposition
- 4 : l'effet de matière

A l'issue de ces séances, une exposition itinérante des productions sera organisée au sein des centres sociaux de la ville de Soissons

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **« Le papotin » le café des échanges et de partage FOYER RURAL DE BRAINE**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Braine*

Des rencontres régulières, co-animées par la référente famille et une psychologue,

20

afin de favoriser l'échange, la communication et le bien-être par le biais d'un temps convivial d'échanges et de partages en vue de créer une veille sociale et de créer des passerelles avec les dispositifs proposés aux seniors.

Contact : 03 23 74 11 60

[familles@frbraine.com](mailto:familles@frbraine.com)

### **Le Foyer Rural, un lieu d'accueil, d'écoute et de prévention santé FOYER RURAL DE BRAINE**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Braine*

- 3 ateliers avec Défi Autonomie Seniors (seniors au volant, gymnastique cérébrale et sommeil)
- formation aux gestes de premiers secours
- des conférences en ligne de Happy Visio
- 1 forum du « Bien-vieillir »

Contact : 03 23 74 11 60

[familles@frbraine.com](mailto:familles@frbraine.com)

### **Histoires en plume RESIDENCE LES ACANTHES**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Soissons*

Un atelier d'écriture animé par un slameur destiné au partage de souvenirs, à la retranscription des histoires de vie des résidents ou à la construction d'un texte poétique.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Café des partages AMSAM**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Villers-Cotterêts*

Co-animé par une assistante sociale du CLIC et une psychologue, le café des partages, ouvert et libre d'accès, aura lieu une fois par mois, l'après-midi.

Des interventions de professionnels spécialisés (en fonction des besoins et attentes) seront organisées afin de diversifier les rencontres et de permettre aux participants d'approfondir et d'élargir leurs capacités.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Atelier d'expression artistique RESIDENCE LES ACANTHES**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Soissons*

Ateliers permettant aux résidents d'accéder à différents modes d'expression artistique (arts plastiques, expression corporelle, chant, écriture...) de rencontrer des artistes

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### **Bien être et santé AMSAM**

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Ressons-le-long,  
Coyolles, Soissons*

Atelier animé par une psychologue : composé de 10 séances de 2 h visant à renforcer l'estime de soi, à mieux appréhender l'avancée en âge et à favoriser l'acceptation de la perte progressive de l'autonomie

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### Atelier d'expression artistique RESIDENCE L'AMITIE

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Soissons*

Ateliers permettant aux résidents d'accéder à différents modes d'expression artistique (arts plastiques, expression corporelle, chant, écriture...) et de rencontrer des artistes

*Contact : 03 23 75 51 00*

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### Atelier chant RESIDENCE L'AMITIE

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Soissons*

Un atelier chant choral à la résidence avec l'intervention d'un chef de chœur

*Contact : 03 23 75 51 00*

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### Atelier de musicothérapie RESIDENCE LES ACANTHES

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Soissons*

Séances collectives de musicothérapie animées par une professionnelle. La musicothérapie stimule les fonctions mnésiques et sensorielles, et amène à l'apaisement psychique et corporel.

*Contact : 03 23 75 51 00*

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### Atelier de stimulation cognitive RESIDENCE L'AMITIE

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Soissons*

Séances de stimulation cognitive, encadrés par des professionnels formés.

*Contact : 03 23 75 51 00*

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

### Stimulation mnésique CASSPA

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Paars, Missy-sur-Marne*

Ateliers pour de stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance et promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

### Mémoire - De la prévention à la stimulation AMSAM

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Ressons-le-Long, Soissons, Villers-Cotterêts*

Ateliers mémoire animés par une psychologue spécialisée en gériatrie, afin de stimuler leur mémoire. Exercices à la fois ludiques et ciblés sur des fonctions précises, l'enjeu étant de balayer un éventail complet de fonctions stimulées : stimulation de la mémoire sensorielle, stimulation de la mémoire à court terme et à long terme, reminiscence.

*Contact : 03 23 75 51 26*

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

## **Nos aînés connectés** **FAMILLES RURALES**

### *Numérique*

*Zone d'intervention : Acy/Serches- Vailly-sur-Aisne*

Initiation à la tablette numérique en 5 ateliers : la découverte de la tablette, les dangers d'internet, la connexion n'a pas d'âge, les applications utiles, questions diverses et bilan.

*Contact : 03 23 23 48 49*

[fr02@wanadoo.fr](mailto:fr02@wanadoo.fr)

## **Connectons-nous !** **AMSAM**

### *Numérique*

*Zone d'intervention : Soissons, Missy-sur-Aisne, Villers-Cotterêts*

Ateliers numériques sur 10 séances. Ludique, technique et préventif, ce cycle permettra aux bénéficiaires soit de découvrir la tablette, soit d'acquérir un perfectionnement dans l'utilisation du numérique.

*Contact : 03 23 75 51 00*

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

## **Centres sociaux 2.0/6.0/8.0** **FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX**

### *Numérique*

*Zone d'intervention : Soissons, Braine*

Ateliers numériques proposés dans les centres sociaux partenaires :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

*Contact : 03 60 52 38 14*

[anumeriquefcsp@gmail.com](mailto:anumeriquefcsp@gmail.com)

## **Séniors connectés** **CASSPA**

### *Numérique*

*Zone d'intervention : Paars, Soissons*

Des ateliers présentés sous forme d'un «Cyber Café Senior » afin de se familiariser avec l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, d'apprendre à utiliser internet pour effectuer les démarches administratives, de découvrir les réseaux sociaux, de proposer un accès internet encadré et de tisser du lien social à travers cet espace d'échanges.

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

## **Sécurité au volant** **ADMR**

### *Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Villers-Cotterêts*

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé.

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

## **Séniors auto-mobiles** **CASSPA**

### *Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Paars*

Un atelier de 7 séances de 2 h : révision du code de la route au cours de 2 séances animées par une personne agréée sécurité routière, puis 5 séances permettront d'aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

*Contact: 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)



## **Mobilité Séniors** **AMSAM**

### *Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Coyolles, Oulchy le Château, Pasly, Ressons le long, Soissons*

Atelier de 10 séances: actualisation des connaissances du code de la route et des rappels sur les consignes de sécurité.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

Contact : 07 76 00 48 54

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

## **Nutrition et Cuisine- (Conception, Elaboration- Dégustation)** **AMSAM**

### *Nutrition*

*Zone d'intervention : Coyolles, Parcy et Tigny, Pommiers*

Cycles de 6 ateliers nutrition :

Il s'agit de proposer à la fois des apports théoriques sur la nutrition mais également de travailler sur l'élaboration de recettes et enfin de cuisiner ensemble un menu complet.

Contact : 03 23 75 51 00

[Prevention@amsam.net](mailto:Prevention@amsam.net)

## **Nutri'Pass** **AID' AISNE**

### *Nutrition*

*Zone d'intervention : Soissons*

Ateliers proposés :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale

## LE LAONNOIS



### Les Rendez-vous du CLIC **CLIC LAONNOIS**

#### Accès aux droits

*Zone d'intervention : Laon, Rozoy-sur-Serre, Anizy-le-Grand, Marle, Villeneuve-sur-Aisne*

Le CLIC propose des réunions d'information afin de :

- Renseigner sur les dispositifs et les services existants
- Faire connaître les partenaires du territoire et orienter les familles
- Lutter contre le phénomène de non-recours aux droits et aux aides de la personne âgée et de sa famille.
- Expliquer le fonctionnement et le rôle des différents organismes

*Contact : 03 23 23 78 38*

[jmorelcllic@wanadoo.fr](mailto:jmorelcllic@wanadoo.fr)

### Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

#### **DEFI AUTONOMIE SENIOR**

#### Accès aux droits

*Zone d'intervention : arrondissement de Laon*

L'action a pour objectif d'accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

*Contact : 03 22 82 62 23*

[domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr)

### Le sport, vecteur de bien-être, d'inclusion sociale et de prévention **ADAS (ADHAP SERVICES)**

#### Activités Physiques Adaptées (APA)

*Zone d'intervention : Laon*

Séances de locomotion, de renforcement musculaire, d'activité ludique en groupe (boccia, sarbacane, basket, badminton, tir à l'arc, marche...). Les séances comporteront un petit temps de cohésion sociale autour d'une boisson.

Ces actions permettront de lutter contre la sédentarité, de favoriser le lien social, de prévenir des maladies liées à l'âge.

*Contact : 03 23 79 72 18*

[laon@lusion-sport.fr](mailto:laon@lusion-sport.fr)

### **Restons en forme** **ADMR**

#### **Activités Physiques Adaptées (APA)**

*Zone d'intervention : Guignicourt, Liesse, Beaurieux, Montcornet*

Ateliers d'activité physique (Yoga, Marche, Sophrologie, GI GONG, Gym adaptée) .

Ateliers mémoire et mise en place d'un atelier nutrition en 3 séances animées par une diététicienne (bases de la nutrition, équilibrer ses repas, décoder les emballages alimentaires).

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fed02.admr.org](mailto:clgosset@fed02.admr.org)

### **Bien dans sa tête bien dans son corps** **FAMILLES RURALES**

#### **Activités Physiques Adaptées (APA)**

*Zone d'intervention : Aulnois-sous-Laon, Urcel, Crépy*

Activités conviviales et de stimulations basées :

- sur de la gymnastique de type douce (gym douce, yoga et relaxation ...)
- sur de la gymnastique cérébrale en 5 ateliers

*Contact : 03 23 23 48 49*

[fr02@wanadoo.fr](mailto:fr02@wanadoo.fr)

### **Stimulation mnésique** **CASSPA**

#### **Mémoire**

*Zone d'intervention : Anizy-le-Chateau, Eppes, Laon, Liesse, Marle, Rozoy-sur-serre, Sissonne*

19 ateliers de 2 h, pour stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, garder confiance et promouvoir l'estime de soi et favoriser les liens sociaux.

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

### **Pass 'Culture** **AID' AISNE**

#### **Lien social**

*Zone d'intervention : Canton de Laon*

Ateliers proposés :

- *Mon budget et moi...* 5 séances d'information concernant les ressources et les dépenses, les aides financières, les aides à partir de 60 ans
- *FunnyTab débutant* : séances pour s'initier à l'utilisation de la tablette tactile
- *Recre'Actif* : mise en place de projets artistiques et créatifs, manuels et participation à des actions sociales et caritatives : Téléthon, SPA, UNICEF ...
- *MéliMots* : différentes activités autour des mots et du langage
- *Aujourd'hui je sors* : sorties pour accéder à la culture et aux divertissements

*Contact : 07 76 00 48 54*

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

### **Mobilisation territoriale pour la lutte contre l'isolement (Mona Lisa)**

#### **ADMR**

#### **Lien social**

*Zone d'intervention : Beaurieux, Athies-sous-Laon, Sissonne*

Des bénévoles de l'ADMR effectuent des visites à domicile auprès des personnes âgées et proposent des actions collectives de prévention. Un transport peut être assuré si besoin.

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fed02.admr.org](mailto:clgosset@fed02.admr.org)

### Le numérique en pratique **CLIC LAONNOIS**

#### *Numérique*

*Zone d'intervention : Laon, Montcornet, Beaurieux*

10 ateliers pratiques animés par un professionnel et 2 réunions d'information animées par le CLIC, pour initier à l'utilisation de la tablette numérique en proposant un accompagnement sous forme de parrainage intergénérationnel et faciliter les démarches en ligne (Carsat, Améli, impôts, paypal...).

*Contact : 03 23 23 78 38*

[jmorelclic@wanadoo.fr](mailto:jmorelclic@wanadoo.fr)

### Séniors connectés **CASSPA**

#### *Numérique*

*Zone d'intervention : Eppes, Rozoy-sur-serre, Liesse, Marle*

Des ateliers présentés sous forme d'un «Cyber Café Senior » afin de se familiariser avec l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, d'apprendre à utiliser internet pour effectuer les démarches administratives, de découvrir les réseaux sociaux, de proposer un accès internet encadré et de tisser du lien social à travers cet espace d'échanges.

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

### Nos aînés connectés **FAMILLES RURALES**

#### *Numérique*

*Zone d'intervention : Sissonne, Dizy le Gros, Coucy le château, Corbeny*

Initiation à la tablette numérique :

- 1 - La découverte de la tablette
- 2 - Les dangers d'internet
- 3 - La connexion n'a pas d'âge
- 4 - Les applications utiles
- 5 - Questions diverses et bilan

*Contact : 03 23 23 48 49*

[fr02@wanadoo.fr](mailto:fr02@wanadoo.fr)

### Sécurité au volant **ADMR**

#### *Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Montcornet*

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé.

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

### Sécurité au volant **ADMR**

#### *Sécurité routière*

*Zone d'intervention : St-Erme, Beaurieux*

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé

*Contact : 03 23 26 03 03*

[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

### Séniors auto-mobiles **CASSPA**

#### *Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Laon, Rozoy sur serre, Marle, Guignicourt*

Un atelier de 7 séances: révisions du code de la route, puis 5 séances permettront d'aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

*Contact : 03 23 53 43 55*

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)



**Nutri'Pass**  
**AID' AISNE**  
**Nutrition**

*Zone d'intervention : Laon*

Ateliers proposés :

- Plaisir et Gourmandise : Retrouver le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.
- Zoom sur le jardin partagé : "Le Jardin de CELESTINE" a pour objet de répondre aux besoins d'autonomie, de bien-être et du maintien de la vie sociale des seniors.
- Saveurs d'ailleurs : Développer la prise d'initiatives, travailler les cinq sens, découvrir de nouvelles recettes ainsi que de nouvelles cultures.
- D'Marches : pratiquer une activité physique et atteindre le niveau minimal de 30 minutes de marche par jour.
- Wii'Move : Améliorer ses capacités physiques et son équilibre en prenant part à des jeux.

*Contact : 07 76 00 48 54*

[e.lanez@aid-aisne.fr](mailto:e.lanez@aid-aisne.fr)

**Vieillir sereinement**  
**RESOLADI- CENTRE HOSPITALIER**  
**LAON**

*Prévention santé*

*Zone d'intervention : Canton de Laon*

Evaluations individuelles et ateliers collectifs.

Un visite à domicile par un binôme diététicienne / éducatrice sportive est proposée pour évaluer les besoins de la personne et lui proposer un programme sur-mesure.

Puis des ateliers collectifs sont organisés :

- Nutri'Athlon : série de 7 ateliers pour amener la personne à prendre conscience de ses limites et l'aider à modifier certaines habitudes autour de la nutrition, l'équilibre
- Ateliers Cuisine d'antan animés par une diététicienne diplômée
- Ateliers chutes animés par un kinésithérapeute,
- Atelier iatrogénie médicamenteuse animé par un pharmacien
- Ateliers sophorologie

*Contact : 03 23 29 08 38*

[secretariat@resoladi.fr](mailto:secretariat@resoladi.fr)

## LE SUD-AISNE



### Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité

#### DEFI AUTONOMIE SENIOR

#### Accès aux droits et Activités Physiques Adaptées ( APA)

#### Zone d'intervention : Château Thierry

Accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

Module 2. « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

Module 4 à 7. « La marche avec bâtons, pourquoi et comment »

**Contact : 03 22 82 62 23**

[domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr)

### Programme pour la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus par la pratique d'une activité physique adaptée

#### SUD AISNE EN FORME

#### Activités Physiques Adaptées ( APA)

#### Zone d'intervention : CARCT, Charly-sur-Marne

Des « Randos-Santé » hebdomadaires, encadrées par les clubs labellisés « Picardie en forme ». Tous les animateurs sont diplômés par leur fédération sportive respective. En créant des groupes hétérogènes d'environ 15 pers, l'action développera le lien social.

**Contact : 06 86 94 38 83**

[a.labruyere@free.fr](mailto:a.labruyere@free.fr)

### Gymnastique douce, prévention des chutes

#### RESIDENCE CASTEL REPOS

#### Activités Physiques Adaptées ( APA)

#### Zone d'intervention : Château-Thierry

Pratique d'une activité physique adaptée aux besoins, aux envies et aux possibilités des personnes âgées.

**Contact : 03 23 83 03 68**

[fpa.chateauthierry@asso-aep.org](mailto:fpa.chateauthierry@asso-aep.org)

### Massage AMMA ASSIS

#### RESIDENCE CASTEL REPOS

#### Bien-être

#### Zone d'intervention : Château-Thierry

Ateliers de massages pour procurer détente et bien-être. Les massages se pratiquent assis et habillés.

**Contact : 03 23 83 03 68**

[fpa.chateauthierry@asso-aep.org](mailto:fpa.chateauthierry@asso-aep.org)

## **Socio-esthétique : soin du corps et du cœur**

### **RESIDENCE CASTEL REPOS**

#### ***Bien-être***

#### ***Zone d'intervention : Château-Thierry***

Ateliers socio-esthétiques pour renforcer le sentiment d'estime de soi, stimuler les sens et améliorer la qualité de vie par le confort, le plaisir et le bien-être.

**Contact : 03 23 83 03 68**

[fpa.chateauthierry@asso-aep.org](mailto:fpa.chateauthierry@asso-aep.org)

## **Stimulation mnésique**

### **CASSPA**

#### ***Mémoire***

#### ***Zone d'intervention : Charly-sur-Marne, Chezy-Sur-Marne, Coincy***

19 ateliers de 2 h, permettant de stimuler les facultés mentales en sollicitant les fonctions cognitives, de garder confiance et promouvoir l'estime de soi et de favoriser les liens sociaux.

**Contact : 03 23 53 43 55**

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

## **Atelier mémoire**

### **RESIDENCE CASTEL REPOS**

#### ***Mémoire***

#### ***Zone d'intervention : Château-Thierry***

Ateliers mémoire : stimuler les activités cognitives (mémorisation, perception, raisonnement, résolution de problèmes...), conserver les capacités, garder confiance en soi, favoriser les liens sociaux et lutter contre l'isolement, améliorer la qualité de vie, développer la prévention santé

**Contact : 03 23 83 03 68**

[fpa.chateauthierry@asso-aep.org](mailto:fpa.chateauthierry@asso-aep.org)

## **Centres sociaux 2.0/6.0/8.0**

### **FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX**

#### ***Numérique***

#### ***Zone d'intervention : Château-Thierry***

Ateliers numériques proposés dans les centres sociaux partenaires :

- 1 « Accès aux droits » (accompagnement de proximité individuel)
- 2 « Education et prévention » (initiation et prévention des risques)
- 3 « Nouveaux usages du numérique » (échanges de pratiques et services)

**Contact : 03 60 52 38 14**

[anumeriquefcsp@gmail.com](mailto:anumeriquefcsp@gmail.com)

## **Séniors connectés**

### **CASSPA**

#### ***Numérique***

#### ***Zone d'intervention : Chézy-sur-Marne***

Des ateliers présentés sous forme d'un «Cyber Café Senior » afin de se familiariser avec l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, d'apprendre à utiliser internet pour effectuer les démarches administratives, de découvrir les réseaux sociaux, de proposer un accès internet encadré et de tisser du lien social à travers cet espace d'échanges.

**Contact : 03 23 53 43 55**

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

## **Devenir acteur de son capital autonomie : prévenir pour une meilleure santé**

### **LRS HOPITAL VILLIERS-SAINT-DENIS**

#### ***Prévention santé***

#### ***Zone d'intervention : Villiers-St-Denis***

Une semaine d'actions sous forme d'ateliers et de conférences pour prévenir la perte d'autonomie (activités physiques,

nutrition, mémoire, sécurité routière, prévention des chutes, numérique...)

Contact : 03 23 70 75 76

[semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net](mailto:semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net)

### **Sécurité au volant ADMR**

*Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Château-Thierry*

Ateliers « sécurité routière » à destination des seniors leur permettant de gagner en confiance, en actualisant leur connaissance du code de la route et en vérifiant leur conduite auprès d'un moniteur d'auto école agréé.

Contact : 03 23 26 03 03

[clgosset@fedo2.admr.org](mailto:clgosset@fedo2.admr.org)

### **Séniors auto-mobiles CASSPA**

*Sécurité routière*

*Zone d'intervention : Charly-sur-Marne, Coincy*

Un atelier de 7 séances: révisions du code de la route, puis 5 séances permettront d'aborder divers thèmes liés à la sécurité routière (giratoire, constat amiable, les radars, les effets de l'alcool au volant, des quizz, des conseils et des informations...)

Contact : 03 23 53 43 55

[la.luyet@casspa.fr](mailto:la.luyet@casspa.fr)

### **Le café musical : Souvenez-vous des paroles**

**CLIC SUD-AISNE /PETR UCCSA**

*Lien social*

*Zone d'intervention : Territoire UCCSA*

La musique est un vecteur culturel riche, facilitant le partage. Le projet propose une activité musicale dans une ambiance conviviale, afin de se rencontrer et créer du lien social. Il sera question de mobiliser ensemble, des souvenirs afin de retrouver des paroles manquantes, les titres des chansons ou même des artistes.

Pour créer une dynamique intergénérationnelle, un partenariat avec une classe des écoles des communes ciblées est mis en place.

Contact : 03 23 82 78 00

[coordinatrice.clic@uccsa.fr](mailto:coordinatrice.clic@uccsa.fr)



## ACTIONS SUR TOUT LE DEPARTEMENT

### **HAPPY VISIO : Conférences et ateliers en ligne** **ADAM VISIO**

#### *Numérique*

*Zone d'intervention : Département de l'Aisne*

Ateliers et conférences sur des thématiques de prévention à suivre en direct en visioconférence.

Toutes les activités sont animées par des professionnels issus de structures reconnues sur les sujets traités.

*Contact : 06 85 83 55 51*

[alexandre@happyvisio.com](mailto:alexandre@happyvisio.com)

### **Séniors en mouvements** **MUTUALITE HDF**

#### *Lien social*

*Zone d'intervention : zone non définie*

Seniors en Mouvement vise à mobiliser les seniors pour les rendre acteurs de leur projet santé.

1ère phase : mobilisation autour d'un « Déjeuner Quizz » abordant différentes thématiques santé liées au vieillissement, puis mise en place d'ateliers participatifs « autour d'un café » par territoire ayant pour but de mobiliser les seniors sur des actions d'amélioration de leur qualité de vie.

2ème phase : déploiement d'un projet de santé participatif (suite des ateliers). Chaque module est organisé de manière à promouvoir la mobilisation des seniors dans une action de prévention. Un module, choisi par les seniors, sera développé sur le territoire.

*Contact : 03 23 66 85 82*

[clemence.quere@mutualite-hdf.fr](mailto:clemence.quere@mutualite-hdf.fr)

### **Otono- me 3** **TELEGRAFIK**

#### *Domotique*

*Zone d'intervention : Département de l'Aisne*

Otono-me est un service qui sécurise les seniors grâce à un matériel discret (capteurs dans le domicile) et qui permet également à leurs proches d'être rassurés par cette application ergonomique (alarme en cas d'activité anormale).

*Contact : 06 41 27 80 86*

[elodie.doulet@telegrafik.eu](mailto:elodie.doulet@telegrafik.eu)

### **Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer** **BRAIN'UP**

#### *Sommeil*

*Zone d'intervention : Zone non définie*

Mises en place dans 10 communes, atelier de 2 séances de 2 h ayant pour thèmes :

- Le sommeil et les effets du vieillissement
- Les maladies associées au sommeil
- Les conseils de prévention
- Le « Quiz Révision et Culture »
- Les techniques de relaxation

*Contact : 07 69 94 39 83*

[ldodin@brainup.fr](mailto:ldodin@brainup.fr)

### **L'équilibre alimentaire** **BRAIN'UP**

#### *Nutrition*

*Zone d'intervention : Zone non définie*

L'atelier « L'équilibre alimentaire »

- Le plaisir de manger
- Manger au quotidien
- Préserver son capital osseux
- Les sens, l'odorat et le goût

*Contact : 07 69 94 39 83*

[ldodin@brainup.fr](mailto:ldodin@brainup.fr)

***La mémoire, l'entraîner tout en prenant plaisir***  
**BRAIN'UP**

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Zone non définie*

1 conférence et 5 ateliers de 2h, proposés dans une dizaine de communes

La conférence (2h), incluant des jeux, des quiz ou des mises en situation pratique, afin de comprendre et mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire.

*Contact : 07 69 94 39 83*

[ldodin@brainup.fr](mailto:ldodin@brainup.fr)

***Le bien-être et l'estime de soi***  
**BRAIN'UP**

*Bien-être*

*Zone d'intervention : Zone non définie*

Des ateliers construits autour de deux axes principaux :

- L'échange et la verbalisation en groupe, afin de libérer la parole et de laisser à chacun la possibilité d'exprimer ses émotions, ses peurs et ses gênes
- Les exercices, les jeux de rôle et les conseils, afin de suggérer des pistes pour valoriser l'image de soi et améliorer l'estime de soi.

Le module est composé d'une conférence de 2h, intitulée « Le bien-être à la retraite, une question aussi d'état d'esprit » et d'un atelier interactif en 4 séances de 2h.

*Contact : 07 69 94 39 83*

[ldodin@brainup.fr](mailto:ldodin@brainup.fr)