

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

# 72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur

**NORD AISNE**

THIÉRACHE  
SAINT-QUENTINOIS

**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.



Carsat Nord-Aisne

agric-arico



ars



Assurance Maladie



Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

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

- **Pourquoi ?**

Parce que :

> 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.

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

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

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

> 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 72 actions portées par 47 structures mises en place tout au long de l'année 2021 jusqu'en 2022 et proposées à tous les Axonais de plus de 60 ans. 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.

# LE SAINT-QUENTINOIS ET LA THIERACHE



## **Animations Convivialité Séniors** **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'HIRSON**

[Lien social](#)

*Zone d'intervention : Hirson*

Rompre l'isolement des participants en leur offrant, dans l'environnement local, une écoute, un soutien et du réconfort autour d'activités conviviales.

**Contact : 03 23 58 75 30**

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

## **Mobilisation départementale contre l'isolement des âgés** **FEDERATION ADMR DE L' AISNE**

[Lien Social](#)

*Zone d'intervention : Aubenton, Bohain-en-Vermandois, Origny-Sainte-Benoite*

Des bénévoles effectuent des visites de convivialité auprès des personnes âgées isolées, et organisent avec des professionnels des actions collectives afin de rompre l'isolement.

**Contact : 03 23 26 03 03**

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

## **Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou visio** **AU BOUT DU FIL**

[Lien social](#)

*Zone d'intervention : la Thiérache, le Saint-Quentinois*

Ateliers de prévention réalisés en visio ou en audio (par téléphone).

**Contact : 07 65 15 64 15**

[arnaud.brodzki@dylead.com](mailto:arnaud.brodzki@dylead.com)

## **Accompagnement par téléphone des proches aidants de l'Aisne** **AVEC NOS PROCHES**

[Lien social](#)

*Zone d'intervention : la Thiérache, le Saint-Quentinois*

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone (écoute, soutien, partage d'expériences et d'informations).

**Contact : 06 95 63 86 53**

[alice@avecnosproches.com](mailto:alice@avecnosproches.com)



**Les aidants de Bohain**  
**CCAS DE BOHAIN-EN-VERMANDOIS**

**Lien social**

*Zone d'intervention : Bohain-en-Vermandois*

Ateliers encadrés par une psychologue et appels téléphoniques de suivi au profit des aidants familiaux.

**Contact : 03 23 65 59 97**  
[direction@ccasbohain.fr](mailto:direction@ccasbohain.fr)

**Entre'aides Bohainoises**  
**CCAS BOHAIN**

**Lien social**

*Zone d'intervention : Bohain-en-Vermandois*

Rompre l'isolement des personnes âgées, fragiles, en mettant en place des visites de convivialité.

**Contact : 03 23 65 59 97**  
[direction@ccasbohain.fr](mailto:direction@ccasbohain.fr)

**Les visit'heures du casoc**  
**CASOC CENTRE SOCIAL**

**Lien social**

*Zone d'intervention : Fresnoy-le-Grand, Brancourt-le-Grand, Seboncourt, Lehaucourt*

Des professionnels du centre social rendent visite aux personnes retraitées isolées pour des moments de convivialité ou prennent contact avec eux par appel téléphonique.

**Contact : 03 23 09 20 31**  
[seniorsfamilles@casocfresnoy.fr](mailto:seniorsfamilles@casocfresnoy.fr)

**Bien vieillir dans mon village !**  
**CASOC CENTRE SOCIAL**

**Lien social**

*Zone d'intervention : Seboncourt, Lehaucourt*

Service mobile d'activités de prévention qui va à la rencontre des seniors dans leur village et leur propose un après-midi convivial autour d'ateliers collectifs divers.

**Contact : 03 23 09 20 31**  
[seniorsfamilles@casocfresnoy.fr](mailto:seniorsfamilles@casocfresnoy.fr)

**Le jardin des 4P (Potager, Partage, Plaisir et Prévention)**

**CASOC CENTRE SOCIAL**

**Lien social**

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

Ateliers de jardinage encadrés par un animateur en sport/santé pour prévenir le vieillissement et plus précisément les douleurs liées à cette activité.

**Contact : 03 23 09 20 31**  
[seniorsfamilles@casocfresnoy.fr](mailto:seniorsfamilles@casocfresnoy.fr)

**Activités permettant de maintenir le lien social**  
**SISSAD (Syndicat Intercommunal de Services et de Soins à Domicile) de l'Amitié)**

**Lien social**

*Zone d'intervention : Gauchy*

Multiplés activités permettant de maintenir le lien social des personnes âgées : activités physiques et manuelles, échanges intergénérationnels, etc.

**Contact : 03 23 63 97 11**  
[residence.sissad@gmail.com](mailto:residence.sissad@gmail.com)

**Après le Virus, la Virée**  
**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE BOHAIN**

**Lien social**

*Zone d'intervention : Bohain-en-Vermandois et alentours*

Ateliers regroupant activités manuelles, ludiques, jeux de société et goûter pour favoriser les échanges entre les participants.

**Contact : 03 23 07 17 19**

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

**Lectures-spectacles téléphoniques**  
**THEATRE DE LA MASCARA**

**Culture**

*Zone d'intervention : Le-Nouvion-en-Thiérache, le Saint-Quentinois*

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD.

**Contact : 06 49 42 72 58**

[mascara@la-mascara.fr](mailto:mascara@la-mascara.fr)

**Bien vieillir, si on en parlait ? »**  
**ASSOCIATION TAC TIC ANIMATION, Centre socio-culturel Nord**

**Santé/Bien-être**

*Zone d'intervention : CC de la Thiérache du Centre et alentours*

Forum proposant des espaces thématiques, des activités variées adaptées aux participants, des stands divers et un repas partagé.

**Contact : 03 23 97 79 72**

[coordination-nord@tac-tic-animation.org](mailto:coordination-nord@tac-tic-animation.org)

**Agir en faveur du bien vieillir**  
**ASSOCIATION TAC TIC ANIMATION : CENTRE SOCIAL SUD**

**Santé/Bien-être**

*Zone d'intervention : CC de la Thiérache du Centre*

Une offre d'actions collectives de prévention en faveur de la santé, du bien-être et du renforcement du lien social pour les seniors les plus éloignés et les plus isolés en occurrence.

**Contact : 03 23 97 06 69**

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

**Pass « Santé vous bien »**  
**ASSOCIATION TAC TIC ANIMATION : CENTRE SOCIAL SUD**

**Santé/Bien-être**

*Zone d'intervention : Vervins et alentours*

Une pratique régulière et encadrée d'activités physiques, de prévention santé et de bien-être en direction des seniors du territoire de Vervins.

**Contact : 03 23 97 06 69**

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

**Parcours Santé**  
**ASSOCIATION AID' AISNE**

**Santé/Bien-être**

*Zone d'intervention : Guise*

Le Parcours Santé est une opportunité en plusieurs étapes pour les seniors, de développer et de maintenir leur capital autonomie à travers les axes "j'entretiens ma forme" et "un moral au top" !

**Contact : 03 23 06 12 64**

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

**Gardons l'œil sur notre équilibre !**  
**FEDERATION ADMR DE L' AISNE**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : Guise, Bohain-en-Vermandois, Origny-Saint-Benoite*

"Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement.

**Contact : 03 23 26 03 03**  
[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

**Vieillir Sereinement**  
**CENTRE HOSPITALIER DE LAON**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : Le Nouvion-en-Thiérache*

Evaluations individuelles réalisées par une diététicienne / éducatrice à domicile. Puis des ateliers collectifs autour de l'activité physique, la nutrition et le bon usage du médicament sont organisés.

**Contact : 03 23 24 34 70**  
[isabelle.planeix@ch-laon.fr](mailto:isabelle.planeix@ch-laon.fr)

**Stimulons nos neurones et restons connectés ! Prenons soin de notre santé !**  
**DEFI AUTONOMIE SENIORS**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : La Capelle, Vervins, Fresnoy-le-Grand*

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine.

**Contact : 03 22 82 62 23**  
[contact@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:contact@defi-autonomie-seniors.fr)

**Bien vieillir, bien conduire**  
**FEDERATION ADMR DE L' AISNE**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : Guise, Le Nouvion-en-Thiérache, Bohain-en-Vermandois, Flavy-le-Martel, Origny-Sainte-Benoite*

Des séances visant à remettre à niveau les connaissances du code de la route et aborder divers thèmes liés à la sécurité. Une séance sera consacrée la conduite avec un moniteur d'auto-école.

**Contact : 03 23 26 03 03**  
[clgosset@fede02.admr.org](mailto:clgosset@fede02.admr.org)

**Des seniors en bonne santé au Quartier du Vermandois !**  
**ASSOCIATION MULTICITE**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : quartier du Vermandois à Saint-Quentin*

Actions orientées vers la santé et le sport pour les seniors : activités physiques adaptées, réflexologie plantaire, ateliers culinaires et conférences/Forums.

**Contact : 03 23 06 24 70**  
[n.janiak.csv@orange.fr](mailto:n.janiak.csv@orange.fr)

**Mes rendez-vous prévention santé 2021**  
**CASOC CENTRE SOCIAL**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : CC Pays du Vermandois*

Programme mensuel de rencontres thématiques de prévention santé pour le bien vieillir en milieu rural sous forme d'ateliers conviviaux.

**Contact : 03 23 09 20 31**

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

**Parcours Santé**  
**ASSOCIATION AID' AISNE**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : Saint-Quentin et alentours, Bohain-en-Vermandois et alentours, Le Catelet et alentours, Origny-Sainte-Benoîte*

Le « Parcours Santé » est une opportunité en plusieurs étapes pour les seniors afin de développer et de maintenir leur capital autonomie à travers les axes "j'entretiens ma forme" et "un moral au top !"

**Contact : 03 23 06 12 64**

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

**Prévention des troubles de nutrition**  
**SIVOM DU CATELET**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : CC Pays du Vermandois*

Action visant à faire prendre conscience aux bénéficiaires et aux aidants de l'importance d'une bonne nutrition et ainsi adopter une alimentation adaptée en fonction de l'âge et de la maladie.

**Contact : 03 23 66 23 90**

[sivom.sfalchero@orange.fr](mailto:sivom.sfalchero@orange.fr)

**Bien s'alimenter et rester en équilibre**  
**SISSAD DE L'AMITIE**

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : le Saint-Quentinois*

Actions personnalisées sur le thème de la nutrition et de la prévention des chutes chez les personnes fragilisées prises en charge par le SPASAD grâce à une équipe pluridisciplinaire.

**Contact : 03 23 64 80 40**

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

**Revivons Re-bougeons !**  
**SIEL BLEU**

Activités Physiques Adaptées

*Zone d'intervention : la Thiérache, CC Pays du Vermandois*

Les activités physiques adaptées "Gym Prévention Santé" et les ateliers diététiques "NutriSiel" ont pour objectif de favoriser un reconditionnement adapté et progressif de la personne suite à la crise sanitaire.

**Contact : 07 84 96 40 63**

[emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org](mailto:emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org)

**Marche active adaptée autour du canal  
Saint-Quentinois**  
**DOMITYS LES PAPILLONS D'AZUR**  
**Activités Physiques Adaptées**

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Un cycle de 14 séances de marche bâtons extérieures, ouvertes aux seniors habitant aux alentours de la résidence.

**Contact : 03 75 71 00 00**  
[Celine.francelle@domitys.fr](mailto:Celine.francelle@domitys.fr)

**Seniors en Action**  
**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE LA  
VALLEE DE L'OISE**  
**Activités Physiques Adaptées**

*Zone d'intervention : CC du Val de l'Oise*

Activités riches et variées dans un cadre sympathique pour favoriser la rencontre. Propositions d'activités sportives, créatives, conviviales et d'accès aux droits, à l'information et au numérique.

**Contact : 03 23 07 78 79**  
[sarahbetry.cscmoy@orange.fr](mailto:sarahbetry.cscmoy@orange.fr)

**Activ'Santé**  
**COMMUNE DE SERY-LES-MEZIERES**  
**Activités Physiques Adaptées**

*Zone d'intervention : Alaincourt,  
Berthenicourt, Brissay-Choigny, Brissy-  
Hamégicourt, Mézières-sur-Oise,  
Ribemont, Séry-les-Mézières*

Activités physiques extérieures avec construction et exploitation d'un jardin collectif. Cette activité sera suivie par un cours de yoga dispensé par un spécialiste qui s'adaptera aux besoins de chacun.

**Contact : 06 33 59 32 20**  
[mathieu.leclerc8@hotmail.com](mailto:mathieu.leclerc8@hotmail.com)

**#Centres Sociaux 2.0/6.0/8.0**  
**FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX  
ET SOCIOCULTURELS DES PAYS  
PICARDS**

**Numérique**

*Zone d'intervention : Hirson, La Capelle,  
Saint-Michel, Vervins, Saint-Quentin, Moy-  
de-l'Aisne, Bohain-en-Vermandois*

Ateliers permettant d'accompagner les seniors dans l'usage du numérique et de lutter contre l'illectronisme.

**Contact : 07 49 02 43 51**  
[anumeriquefcsp@gmail.com](mailto:anumeriquefcsp@gmail.com)

**Happy Visio : web conférences en  
faveur du Bien Vieillir**  
**ADAM VISIO**  
**Numérique**

*Zone d'intervention : la Thiérache, le  
Saint-Quentinois*

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors.

**Contact : 01 76 28 40 84**  
[contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)

**Défi Décllic, connectons-nous !**  
**DEFI AUTONOMIE SENIOR Résidence**  
**Numérique**

*Zone d'intervention : CC Pays des Trois  
Rivières*

Ateliers pour rendre les participants plus autonomes dans la pratique de base du numérique.

**Contact: 03 21 24 61 28**  
[lievre.nicolas@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:lievre.nicolas@defi-autonomie-seniors.fr)



**Toque Chef**  
**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE BOHAIN**

**Cuisine**

*Zone d'intervention : Bohain-en-Vermandois et alentours*

Des ateliers de cuisine en collectif seront organisés de manière itinérante sur le pays du Vermandois. L'objectif de ces ateliers est de sensibiliser au gaspillage alimentaire, à une meilleure alimentation et de lutter contre l'isolement.

**Contact : 03 23 07 17 19**

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

**Atouts seniors**  
**CENTRE SOCIOCULTUREL APTAHR**

**Domaines multiples**

*Zone d'intervention : CC Pays des Trois Rivières*

« Atouts seniors » est une action plurielle dont la finalité est de favoriser l'autonomie et le lien social des personnes âgées grâce à la mise en place d'ateliers divers.

**Contact : 03 23 98 63 93**

[pauline.pronau@gmail.com](mailto:pauline.pronau@gmail.com)

**Bien vieillir en entretenant son corps, sa mémoire, sa santé mentale**  
**ASSOCIATION TAC TIC ANIMATION, Centre socio-culturel Nord**

**Domaines multiples**

*Zone d'intervention : Hirson, La Capelle*

Un programme multi-activités pour une retraite en forme, tout en préservant le lien

social : ateliers mémoires, des stages de sophrologie, des séances de gym douce et des séances d'aquagym à la piscine.

**Contact : 03 23 97 79 72**

[coordination-nord@tac-tic-animation.org](mailto:coordination-nord@tac-tic-animation.org)

**Répits 2021**  
**ASSOCIATION MULTICITE**  
**Domaine multiple**

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Action se présentant sous forme d'ateliers dédiés au numérique et aux loisirs. Des conférences et des groupes de paroles seront aussi organisés pour parler de la sortie de la crise sanitaire et du monde « d'après ».

**Contact : 03 23 06 24 70**

[n.janiak.csv@orange.fr](mailto:n.janiak.csv@orange.fr)

**Développer des actions de prévention, de lien social et de solidarité envers les personnes âgées fragiles et isolées**  
**CENTRE SOCIAL MUNICIPAL EUROPE**  
**Domaines multiples**

*Zone d'intervention : Saint-Quentin*

Ateliers pour créer et renforcer le lien social, et ainsi rompre l'isolement des participants. Ces séances ont également pour but de prévenir la malnutrition ou la dénutrition.

**Contact : 03 23 62 03 43**

[kamel.ouafalla@saint-quentin.fr](mailto:kamel.ouafalla@saint-quentin.fr)

### "Bienvenue chez nous"

**ASS CENTRE SOCIAL QUARTIER ST MARTIN**

**Domaines multiples**

*Zone d'intervention : quartier Saint-Martin à Saint-Quentin*

Action d'accompagnement destinée aux publics seniors âgés de 60 ans et plus ainsi qu'aux aidants. Elle a pour but de proposer un panel d'activités collectives pédagogiques au sein du centre social.

**Contact : 03 23 64 67 98**

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

### Le corps et l'esprit

**WITH WOMEN**

**Domaines multiples**

*Zone d'intervention : Villers-le-sec, Chevresis-Monceau, Sissy, Ribemont, Moy-de-l'Aisne*

Action visant à maintenir la solidarité et le lien social au cours de rencontres intergénérationnelles.

**Contact : 03 23 62 61 04**

[alain.blangy@wanadoo.fr](mailto:alain.blangy@wanadoo.fr)

### Multi-activités

**CLIC DE LA THIERACHE (HIRSON)**

**CLIC LAONNOIS**

**CLIC ST QUENTIN**

**CLIC DE L'AMITIE GAUCHY**

**Domaines multiples**

*Zone d'intervention du CLIC de la Thiérache : cantons de Guise, Vervins, Hirson*

*Zone d'intervention du CLIC Laonnois : Vervins*

*Zone d'intervention du CLIC St Quentin : canton de Bohain-en-Vermandois, Saint-Quentin*

*Zone d'intervention du CLIC de Gauchy: cantons Saint-Quentin1, Saint-Quentin2, Saint-Quentin3, canton Ribemont*

Votre CLIC vous accompagne en organisant des sessions d'information, des actions en faveur des aidants et des ateliers d'initiation informatique.

**Contact CLIC Thiérache : 03 23 58 81 56**

[clic@hirson.net](mailto:clic@hirson.net)

**Contact CLIC Laonnois : 03 23 23 78 35**

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

**Contact CLIC St Quentin : 03.23.67.64.44**

[clic.saint-quentin@aid-aisne.fr](mailto:clic.saint-quentin@aid-aisne.fr)

**Contact CLIC Gauchy : 03.23.65.03.80**

[clic.gauchy@orange.fr](mailto:clic.gauchy@orange.fr)



