

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS 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.



Carsat Aisne

agric-arico



ars



Assurance Maladie

Assurance Retraite

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

Edito

Si l'avancée en âge est inexorable, elle est, individuellement et collectivement, prévisible. **Il existe des situations sur lesquelles il est possible d'agir pour préserver l'autonomie** en repérant et en agissant dès les premiers signes de fragilité. **L'accompagnement des personnes âgées est un enjeu majeur pour le Département de l'Aisne !**

Présidée par le Conseil départemental, **la Conférence des financeurs** de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA) **fédère de nombreux acteurs de la prévention** : Agence Régionale de Santé, Caisses de retraite, Mutualité Française, Agence Nationale de l'Habitat, etc.

Elle coordonne les financements pour renforcer et soutenir des actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus, sur l'ensemble du territoire.

Ateliers de prévention, santé, culture, numérique, activités physiques, théâtre, jardinage, ateliers mémoire ou, tout simplement, moments de rencontre et de convivialité, vous trouverez l'ensemble des actions proposées sur le département de l'Aisne dans ce catalogue complet.

Simone de Beauvoir a écrit : "*Vivre, c'est vieillir, rien de plus*" ; pour nos aînés je dirais "*Bien vieillir, c'est vivre, rien de plus*".

Nicolas FRICOTEAUX

Président du Conseil départemental



2021 / 2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur de

LA THIÉRACHE



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

agric-arico



ars



Assurance Maladie

Assurance Retraite

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, sur leur secteur de résidence. 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 THIERACHE



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

Lien social

Zone d'intervention : Hirson

Rompres l'isolement des participants en leur offrant, dans l'environnement local, une écoute, un soutien et du réconfort autour d'activités conviviales : conversations, lectures, jeux, ateliers manuels ou artistiques, accompagnement dans les promenades, participations aux animations des associations ou des clubs locaux.

Contact : 03 23 58 75 30

christellepouletccas@outlook.com

Mobilisation départementale contre l'isolement des âgés

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Lien Social

Zone d'intervention : Aubenton

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. Un transport peut être assuré si besoin.

Contact : 03 23 26 03 03

clqosset@fede02.admr.org

Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou Visio destinés aux habitants du département de l'Aisne AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : la Thiérache

Ateliers de prévention par groupe de 15 participants. Les personnes intéressées participent à des séances interactives sur différentes thématiques assurées par un spécialiste de la discipline en visio conférence ou en audio si elles n'ont qu'un téléphone.

Contact : 07 65 15 64 15

arnaud.brodzki@dylead.com

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

Lien social

Zone d'intervention : la Thiérache

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone. L'objectif est de permettre aux aidants d'obtenir une première écoute, un premier soutien auprès d'anciens aidants, de partager leur expérience et d'obtenir de l'information adaptée à leurs besoins.

Contact : 06 95 63 86 53
alice@avecnosproches.com

Lectures-spectacles téléphoniques
THEATRE DE LA MASCARA

Culture

Zone d'intervention : Le Nouvion-en-Thiérache

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD pour leur apporter une culture littéraire, théâtrale et maintenir un lien social avec ce public fragilisé par la situation sanitaire.

Contact : 06 49 42 72 58
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

« Bien vieillir, si on en parlait ? » est un forum proposant des espaces thématiques, des activités variées adaptées aux participants, des stands divers et un repas partagé. C'est un creuset de débats et d'échanges.

Contact : 03 23 97 79 72
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, de bien-être et de 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

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

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

Gardons l'œil sur notre équilibre !
FEDERATION ADMR DE L' AISNE
Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Guise

Une chute n'est jamais anodine et peut avoir des conséquences parfois importantes. "Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement. Il vous permettra aussi de pratiquer pour acquérir des gestes simples

afin d'éviter de tomber, de garder une certaine agilité et vous donner les moyens de vous relever en cas de chute.

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

Stimulons nos neurones et restons connectés ! Prenons soin de notre santé !
DEFI AUTONOMIE SENIORS
Santé/Bien-être

Zone d'intervention : La Capelle, Vervins

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine, et ainsi adopter les bons réflexes chaque jour. C'est aussi l'opportunité de passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contact : 03 22 82 62 23
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*

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

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Le Nouvion-en-Thiérache

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 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

Revivons Re-bougeons !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : La Thiérache

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, afin de lutter contre les effets néfastes de la crise sanitaire. L'objectif est de retrouver des activités où l'on peut créer du lien social et se sentir bien dans son corps.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

#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

Les ateliers permettront aux animateurs de former et de créer du lien chez un public numériquement exclu, et d'agir comme un levier d'épanouissement et de requalification des participants, surtout en ce contexte de crise sanitaire.

Contact : 07 49 02 43 51

anumeriquefcsp@gmail.com

Happy Visio : web conférences en faveur du Bien Vieillir

ADAM VISIO

Numérique

Zone d'intervention : La Thiérache

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors. Possibilité de consulter les replays et des contenus associés aux visioconférences sur leur site Internet. De très nombreuses thématiques sont traitées tout au long de l'année. Un volet accompagnement des seniors à l'usage de l'outil numérique est prévu.

Contact : 01 76 28 40 84

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. L'objectif est de donner aux participants, l'envie, la confiance en soi et les repères face au numérique en favorisant la convivialité et le lien social, et ainsi leur permettre de communiquer, de s'informer et de réaliser des démarches en ligne en toute sécurité sur Internet.

Contact: 03 21 24 61 28

lievre.nicolas@defi-autonomie-seniors.fr

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 : échanges, ateliers mémoire, formations à l'utilisation de la tablette numérique, ateliers bien-être et équilibre.

Contact : 03.23.98.63.93

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 : « Bien vieillir en entretenant son corps, sa mémoire, sa santé mentale », tout en préservant le lien social. Ce programme comprend des 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

Multi-activités

CLIC DE LA THIERACHE (HIRSON)

Domaines multiples

Zone d'intervention : cantons de Guise, Vervins, Hirson

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupes de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 58 81 56

clic@hirson.net

Multi-activités

CLIC LAONNOIS

Domaines multiples

Zone d'intervention : Vervins

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 23 78 35

cliclaonnois@wanadoo.fr

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du
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

agric-arico



ars



Assurance Maladie

Assurance Retraite

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 âgés 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



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 pour améliorer la qualité de l'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie, isolées et fragilisées en tenant compte de leurs besoins spécifiques.

Contact : 03 23 65 59 97
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. Ces visites permettent de partager avec le visiteur des temps de loisirs créatifs, culturels et de jeux. Permettre également aux personnes isolées visitées de se rencontrer et de "sortir" dans des musées, des parcs, ou pour des temps de partage.

Contact : 03 23 65 59 97
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. L'objectif est de combattre l'isolement des seniors et de les amener à participer aux actions collectives mises en place au centre social.

Contact : 03 23 09 20 31
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. Un service de transport à la demande est mis en place.

Contact : 03 23 09 20 31

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. Ces ateliers ne sont pas seulement un moyen de garder la forme et de rester en bonne santé, c'est aussi une opportunité pour passer des moments conviviaux et de partage avec les autres participants.

Un service de transport à la demande est mis en place.

Contact : 03 23 09 20 31

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

Développer et maintenir une activité physique afin de prévenir les problèmes de santé. D'autres activités sont aussi proposées sous forme d'ateliers bien-être, mémoire, informatique et échanges intergénérationnels pour maintenir le lien social et mobiliser ses facultés cognitives.

Contact : 03 23 63 97 11

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. Possibilité de programmer avec l'aide de la référente seniors des sorties culturelles afin de retrouver l'autonomie et le lien social à travers de nouvelles rencontres. Ces ateliers sont réalisés dans un espace convivial et chaleureux.

Contact : 03 23 07 17 19

famille.referent.cscbohain@gmail.com

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

Lien social

Zone d'intervention :
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. Un transport peut être assuré si besoin.

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou Visio
AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : le Saint-Quentinois

Ateliers de prévention par groupe de 15 participants. Les personnes intéressées participent à des séances interactives sur différentes thématiques assurées par un spécialiste de la discipline en visio conférence ou en audio si elles n'ont qu'un téléphone.

Contact : 07 65 15 64 15
arnaud.brodzki@dylead.com

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

Lien social

Zone d'intervention : Le Saint-Quentinois

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone. L'objectif est de permettre aux aidants d'obtenir une première écoute, un premier soutien auprès d'anciens aidants, de partager leur expérience et d'obtenir de l'information adaptée à leurs besoins.

Contact : 06 95 63 86 53
alice@avecnosproches.com

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 (gym douce, gymnastique pilate, remise en forme, randonnées)
- Réflexologie plantaire
- Ateliers culinaires
- Conférences/Forums

Contact : 03 23 06 24 70
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 (cuisine solidaire, activités physiques adaptées, sophrologie, rencontres débats, randonnées, seniors au volant...).

Contact : 03 23 09 20 31

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-Benoite

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

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

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 (aides-soignantes, assistantes de soins en gériatrie, infirmière coordinatrice, infirmière référente, aides à domicile, diététicienne et ergothérapeute).

Contact : 03 23 64 80 40

sissad@orange.fr

Bien vieillir, bien conduire
FEDERATION ADMR DE L' AISNE
Santé/Bien-être

Zone d'intervention :
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 ainsi que découvrir des alternatives à la conduite. Une séance sera consacrée à la conduite avec un moniteur d'auto-école.

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

Gardons l'œil sur notre équilibre !
FEDERATION ADMR DE L' AISNE
Santé/Bien-être

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

Une chute n'est jamais anodine et peut avoir des conséquences parfois importantes. "Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement. Il vous permettra aussi de pratiquer pour acquérir des gestes simples afin d'éviter de tomber, pour garder une certaine agilité et vous donner les moyens de vous relever en cas de chute.

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

Stimulons nos neurones et restons connectés ! Prenons soin de notre santé !
DEFI AUTONOMIE SENIORS
Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Fresnoy-le-Grand

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine, et ainsi adopter les bons réflexes chaque jour. C'est aussi l'opportunité de passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contact : 03 22 82 62 23
contact@defi-autonomie-seniors.fr

Lectures-spectacles téléphoniques
THEATRE DE LA MASCARA
Culture

Zone d'intervention : le Saint-Quentinois

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD pour leur apporter une culture littéraire, théâtrale et maintenir un lien social auprès de ce public fragilisé par la crise sanitaire.

Contact : 06 49 42 72 58
mascara@la-mascara.fr

Activ'Santé

COMMUNE DE SERY-LES-MEZIERES

Activités Physiques Adaptées (APA)

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

Marche active adaptée autour du canal Saint-Quentinois

DOMITYS LES PAPILLONS D'AZUR

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Un cycle de 14 séances de marche bâtons extérieures, encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée, ouvertes aux seniors habitant aux alentours de la résidence afin de profiter des beaux jours en toute convivialité.

Contact : 03 75 71 00 00

Celine.francelle@domitys.fr

Seniors en Action

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE LA VALLEE DE L'OISE

Activités Physiques Adaptées (APA)

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 (gym douce, groupe de marche), créatives (Couture&Co, Créat'folies), conviviales (heures de l'amitié, repas conviviaux) et d'accès aux droits, à l'information et au numérique.

Contact : 03 23 07 78 79

sarahbetry.cscmoy@orange.fr

Revivons Re-bougeons !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : 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, afin de lutter contre les effets néfastes de la crise sanitaire. L'objectif est de retrouver des activités où l'on peut créer du lien social et se sentir bien dans son corps.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

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. Il s'agira de transformer les denrées alimentaires récupérées (fruits, légumes, produits à date courte) en collectif. Les participants repartiront avec un panier de denrées, des recettes permettant de transformer les dons et un menu complet réalisé en groupe. 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

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

Numérique

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

Les ateliers permettront aux animateurs de former et de créer du lien chez un public numériquement exclu, et d'agir comme un levier d'épanouissement et de requalification des participants, surtout en ce contexte de crise sanitaire.

Contact : 07 49 02 43 51
anumeriquefcsp@gmail.com

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

Numérique

Zone d'intervention : le Saint-Quentinois

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors. Possibilité de consulter les replays et des contenus associés aux visioconférences sur leur site Internet. De très nombreuses thématiques sont traitées tout au long de l'année. Un volet accompagnement des seniors à l'usage de l'outil numérique est prévu.

Contact : 01 76 28 40 84
contact@happyvisio.com

Repits 2021
ASSOCIATION MULTICITE
Domaine multiple

Zone d'intervention : Saint-Quentin

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

Ces ateliers et ces espaces d'informations seront tenus par différents professionnels de l'accompagnement et de la prévention de la perte d'autonomie.

Contact : 03 23 06 24 70
n.janiak.csv@orange.fr

**Développer des actions de
prévention, de lien social et de la
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, en développant et en mutualisant les actions collectives et individuelles de prévention en faveur d'une alimentation équilibrée.

Contact : 03 23 62 03 43

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. Elle a pour but de proposer un panel d'activités collectives pédagogiques au sein du centre social pour permettre aux participants de lutter contre l'isolement, s'informer et être sensibilisés sur les dispositifs mis en place sur le territoire.

C'est aussi l'occasion pour les aidants de prendre place dans la réflexion et la programmation des activités par le biais du comité de pilotage de développement des activités en direction du public senior (COPIL) qui sera créé à cet égard.

Contact : 03 23 64 67 98

cs.stmartin@orange.fr

Multi-activités

CLIC ST QUENTIN

Domaines multiples

*Zone d'intervention : cantons de
Bohain-en-Vermandois, Saint-Quentin*

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 67 64 44

clic.saint-quentin@aid-aisne.fr

Multi-activités

CLIC DE L'AMITIE GAUCHY

Domaines multiples

Zone d'intervention : cantons
Saint-Quentin1, Saint-Quentin2,
Saint-Quentin3, Ribemont

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 65 03 80

clic.gauchy@orange.fr

Le corps et l'esprit

WITH WOMEN

Domaines multiples

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

Action visant à maintenir la solidarité et le lien social au cours de rencontres intergénérationnelles, à travers : la lutte contre l'illectronisme, des cours de yoga avec des séances par visioconférence (possibilité d'une aide technique pour les personnes n'arrivant pas à les suivre), plantation d'arbres fruitiers et de plantes médicinales à Chevresis-Monceau, échanges de savoir-faire intergénérationnels.

Contact : 03 23 62 61 04

alain.blangy@wanadoo.fr

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du

CHAUNOIS

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

agric-arico



ars



Assurance Maladie

Assurance Retraite

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 CHAUNOIS ET LE TERNOIS



Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou Visio AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois

Ateliers de prévention par groupe de 15 participants. Les personnes intéressées participent à des séances interactives sur différentes thématiques assurées par un spécialiste de la discipline en visio conférence ou en audio si elles n'ont qu'un téléphone.

Contact : 07 65 15 64 15
arnaud.brodzki@dylead.com

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

Lien social

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone. L'objectif est de permettre aux aidants d'obtenir une première écoute, un premier soutien auprès d'anciens aidants, de partager leur expérience et d'obtenir de l'information adaptée à leurs besoins.

Contact : 06 95 63 86 53
alice@avecnosproches.com

Lectures-spectacles téléphoniques THEATRE DE LA MASCARA

Culture

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD pour leur apporter une culture littéraire, théâtrale et maintenir un lien social auprès de ce public fragilisé par la situation sanitaire.

Contact : 06 49 42 72 58
mascara@la-mascara.fr

Parcours Santé

ASSOCIATION AID' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Chauny, Tergnier, La Fère et alentours, Coucy-le-Château, Saint-Gobain

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

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : le Chaunois et le Ternois

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 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

Gardons l'œil sur notre équilibre !

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Coucy-le-Château

Une chute n'est jamais anodine et peut avoir des conséquences parfois importantes. "Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement. Il vous permettra aussi de pratiquer pour acquérir des gestes simples afin d'éviter de tomber, de garder une certaine agilité et vous donner les moyens de vous relever en cas de chute.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Stimulons nos neurones et restons connectés ! Prenons soin de notre santé !

DEFI AUTONOMIE SENIORS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : CC Picardie des Châteaux

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine, et ainsi adopter les bons réflexes chaque jour. C'est aussi l'opportunité de passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contact : 03 23 52 15 34

fpa.sinceny@asso-aep.org

Revivons Re-bougeons !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : La Fère

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, afin de lutter contre les effets néfastes de la crise sanitaire. L'objectif est de retrouver des activités où l'on peut créer du lien social et se sentir bien dans son corps.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

#Centres Sociaux 2.0/6.0/8.0

FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS DES PAYS PICARDS

Numérique

Zone d'intervention : Tergnier

Les ateliers permettront aux animateurs de former et de créer du lien chez un public numériquement exclu, et d'agir comme un levier d'épanouissement et de requalification des participants, surtout en ce contexte de crise sanitaire.

Contact : 07 49 02 43 51

anumeriquefcsp@gmail.com

Happy Visio : web conférences en faveur du Bien Vieillir

ADAM VISIO

Numérique

Zone d'intervention : Le Chaunois et le Ternois

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors. Possibilité de consulter les replays et des contenus associés aux visioconférences sur leur site Internet. De très nombreuses thématiques sont traitées tout au long de l'année. Un volet accompagnement des seniors à l'usage de l'outil numérique est prévu.

Contact : 01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

Multi-activités

CLIC LA FERRE

Domaines multiples

Zone d'intervention : La Fère

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 56 21 82

clic@ch-laferre.fr

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du
SOISSONNAIS

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

agric-arico

Agence
nationale
de l'habitat



ars



Assurance
Maladie

Assurance
Retraite

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 SOISSONNAIS



Actions individuelles pour les seniors et les aidants accompagnés par le SPASAD

ASSOCIATION MEDICO-SOCIALE ANNE MORGAN (AMSAM)

Lien social

Zone d'intervention : le Soissonnais

Actions individuelles de prévention destinées aux seniors et aux aidants en priorisant les personnes identifiées comme fragiles. Des orientations vers des actions collectives sont également réalisées.

Contact : 03 23 75 51 00

ofernet@amsam.net

Mobilisation départementale contre l'isolement des âgés

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Lien Social

Zone d'intervention : Villers-Cotterêts

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. Un transport peut être assuré si besoin.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Soutenir les proches aidants, c'est offrir à chacun des instants de répit

LA RENAISSANCE SANITAIRE

Lien social

Zone d'intervention : Soissons, Villers-Cotterêts, Villiers-Saint-Denis

Activités de répit mis en place par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants (P.A.R.A.) de Villiers-Saint-Denis à destination des proches-aidants, au plus près de leur lieu de vie. Ces activités permettent de lutter contre l'isolement du couple aidant/aidé, de renforcer le lien social de l'aidant ainsi que l'estime de soi.

Contact : 03 23 70 53 30

plateforme-aidants@hls-villiers.net

**Ateliers de prévention en distanciel,
par téléphone ou Visio destinés aux
habitants du département de l'Aisne**
AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : le Soissonnais

Ateliers de prévention par groupe de 15 participants. Les personnes intéressées participent à des séances interactives sur différentes thématiques assurées par un spécialiste de la discipline en visio conférence ou en audio si elles n'ont qu'un téléphone.

Contact : 07 65 15 64 15

arnaud.brodzki@dylead.com

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

Lien social

Zone d'intervention : le Soissonnais

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone. L'objectif est de permettre aux aidants d'obtenir une première écoute, un premier soutien auprès d'anciens aidants, de partager leur expérience et d'obtenir de l'information adaptée à leurs besoins.

Contact : 06 95 63 86 53

alice@avecnosproches.com

**Ateliers théâtre : "Quand j'avais 20
ans, quand j'aurai 20 ans"**
LA COMPAGNIE ACALY

Culture

Zone d'intervention : Soissons

Atelier hebdomadaire de théâtre de 1h30, à destination des personnes de l'Unité Alzheimer de la résidence Saint-Léger à Soissons. L'objectif de ces ateliers est de permettre aux participants de mettre par écrit et en voix leurs souvenirs, avec pour finalité une rencontre avec des élèves d'une école du territoire.

Contact : 03 23 53 54 42

acaly@theatresaintmedard.com

Lectures-spectacles téléphoniques
THEATRE DE LA MASCARA

Culture

Zone d'intervention : Oulchy-le-Château

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD pour leur apporter une culture littéraire, théâtrale et maintenir un lien social auprès de ce public fragilisé par la situation sanitaire.

Contact : 06 49 42 72 58

mascara@la-mascara.fr

Parcours Santé

ASSOCIATION AID' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Soissons et alentours

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

La PPSA : actions de prévention

ciblées et variées dans une

dynamique coopérative

ASSOCIATION MEDICO-SOCIALE

ANNE MORGAN (AMSAM)

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Vic-sur-Aisne, Vailly-sur-Aisne, Oulchy-le-Château, Soissons et alentours

Un programme d'actions multithématiques (nutrition, sommeil, mémoire, activités physiques, etc.) structuré en fonction des besoins repérés et priorisés, coordonné avec l'ensemble des dispositifs existants, insérant la personne âgée dans un parcours de prévention mis en place par la Plateforme Promotion Santé et Autonomie (PPSA).

Contact : 03 23 75 51 00

ofernet@amsam.net

Stimulons nos neurones et restons

connectés ! Prenons soin de notre

santé !

DEFI AUTONOMIE SENIORS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : CC Val de l'Aisne

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine, et ainsi adopter les bons réflexes chaque jour. C'est aussi l'opportunité de passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contact : 03 22 82 62 23

contact@defi-autonomie-seniors.fr

Devenir acteur de son capital

autonomie : prévenir pour une

meilleure santé

LA RENAISSANCE SANITAIRE – CH

VILLERS-SAINT-DENIS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : CC Retz-en-Valois

Action à destination des personnes âgées de plus de 60 ans ayant pour but de les informer sur les risques liés au vieillissement et les moyens pour en limiter les effets. Ces actions se déroulent du lundi au vendredi, et s'articulent autour d'ateliers et de conférences animés par des professionnels et des membres d'associations proches.

Contact : 03 23 70 75 76

Semainedubienvieillir@hhrs-villiers.net

**La pratique sportive, vecteur
d'inclusion, de cohésion sociale, de
prévention et d'autonomie**
**COMITE DEPARTEMENTAL
HANDISPORT AISNE**

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Soissons, Belleu, Villeneuve-Saint-Germain, Cuffies, Crouy, Acy, Vierzy, Bucy-le-long, Mercin, Vauxbuin

Découvrir ou redécouvrir des activités physiques et sportives adaptées en intérieur, à l'extérieur et dans des lieux de pratiques spécifiques. Le but de ces ateliers sportifs est de lutter contre l'isolement, la perte d'autonomie et de diminuer les risques cardiovasculaires.

Contact : 06 17 75 08 42

couturier.cyn@gmail.com

"Restons en forme"
FEDERATION ADMR DE L' AISNE
Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Villers-Cotterêts

L'action a pour objectif de proposer aux seniors des activités physiques adaptées pour garder une certaine souplesse, de nutrition pour découvrir les bienfaits d'une alimentation équilibrée ainsi que des ateliers bien-être pour stimuler l'énergie et évacuer le stress.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Revivons Re-bougeons !
SIEL BLEU
Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Bucy-le-Long

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, afin de lutter contre les effets néfastes de la crise sanitaire. L'objectif est de retrouver des activités où l'on peut créer du lien social et se sentir bien dans son corps.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

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

Numérique

Zone d'intervention : Soissons, Villers-Cotterêts

Les ateliers permettront aux animateurs de former et de créer du lien chez un public numériquement exclu, et d'agir comme un levier d'épanouissement et de requalification des participants, surtout en ce contexte de crise sanitaire.

Contact : 07 49 02 43 51

anumeriquefcsp@gmail.com

Happy Visio : web conférences en faveur du Bien Vieillir

ADAM VISIO

Numérique

Zone d'intervention : le Soissonnais

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors. Possibilité de consulter les replays et des contenus associés aux visioconférences sur leur site Internet. De très nombreuses thématiques sont traitées tout au long de l'année. Un volet accompagnement des seniors à l'usage de l'outil numérique est prévu.

Contact : 01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

60 ans et la vie devant moi

FOYER CULTUREL ET SOCIAL DE BRAINE

Domaines multiples

Zone d'intervention : CC Val de l'Aisne

Le Foyer Rural de Braine vous invite à participer à diverses activités pour apprendre à prendre soin de sa santé et de soi sous forme d'ateliers (activités physiques, randonnées), de rencontres, de sorties, de forum et de conférences. Un transport peut être assuré si besoin.

Contact : 03 23 72 37 06

direction@frbraine.com

Multi-activités

CLIC SOISSONS

Domaines multiples

Zone d'intervention : cantons de Oulchy-le-Château, Soissons-sud, Vic-sur-Aisne, Villers-Cotterêts

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 73 49 51

clic.soissons@amsam.net

2021/2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du

LAONNOIS

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

agric-arico

Agence
nationale
de l'habitat



ars



Assurance
Maladie

Assurance
Retraite

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'au 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 LAONNOIS



Mobilisation départementale contre l'isolement des âgés

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Lien social

Zone d'intervention : Beaurieux, Montcornet, Marle

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. Un transport peut être assuré si besoin.

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fed02.admr.org

Bien vieillir à domicile

ADMR de MONTCORNET – SPASAD

Lien social

Zone d'intervention : CC des Portes de la Thiérache

Un accompagnement individuel proposé aux personnes âgées et aux aidants sous la forme de deux programmes :

- un programme de stimulation physique à destination de personnes souffrant de pathologie : maladie d'Alzheimer, Parkinson, SEP.
- un programme aidant-aidé : des travaux individuels et communs sont réalisés pour améliorer l'autonomie, le bien-être et la relation entre les deux personnes.

Contact : 03 23 21 31 28
ssiad.montcornet@fed02.admr.org

Atelier jardinage

VILLE DE LAON

Lien social

Zone d'intervention : Laon

Atelier de jardinage avec les résidents de la résidence Basselet, les personnes âgées habitant le quartier et les participants du chantier d'insertion de la Cuve Saint-Vincent. Les objectifs de cet atelier sont les suivants : l'échange de savoir-faire, la mise en valeur des espaces verts de la résidence, la création et l'entretien d'un carré aromatique.

Contact : 03 23 26 33 41
aperal@ville-laon.fr

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

Lien social

Zone d'intervention : le Laonnois

Ateliers de prévention par groupe de 15 participants. Les personnes intéressées participent à des séances interactives sur différentes thématiques assurées par un spécialiste de la discipline en visio conférence ou en audio si elles n'ont qu'un téléphone.

Contact : 07 65 15 64 15
arnaud.brodzki@dylead.com

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

Lien social

Zone d'intervention : le Laonnois

L'association « AVEC NOS PROCHES » accompagne tous les proches aidants par le biais du téléphone. L'objectif est de permettre aux aidants d'obtenir une première écoute, un premier soutien auprès d'anciens aidants, de partager leur expérience et d'obtenir de l'information adaptée à leurs besoins.

Contact : 06 95 63 86 53
alice@avecnosproches.com

Lectures-spectacles téléphoniques
THEATRE DE LA MASCARA
Culture

Zone d'intervention : le Laonnois

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD pour leur apporter une culture littéraire, théâtrale et maintenir un lien social auprès de ce public fragilisé par la crise sanitaire.

Contact : 06 49 42 72 58
mascara@la-mascara.fr

Parcours Santé
ASSOCIATION AID' AISNE
Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Chambry, Folembray

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

Atelier Prévention des conduites à risque et addictions chez les seniors

VILLE DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Atelier de sensibilisation aux conduites à risques et addiction à l'alcool avec alternance de jeux / quizz pour discuter et échanger sur les pratiques à risque, et plus particulièrement amener les participants à évaluer leur consommation et positionnement par rapport à l'alcool.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Vieillir Sereinement

RESOLADI

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : CA du Pays de Laon

Activités visant à réaliser un dépistage précoce chez les personnes fragilisées en risque de perte d'autonomie de plus de 60 ans et proposer des plans d'actions individualisés sous forme d'ateliers collectifs :

- Avancez en âge en tout équilibre
- Cuisine d'antan/cuisine d'aujourd'hui
- Le sommeil un atout vitalité.

Contact : 06 40 46 58 19

coordinatrice@resoladi.fr

Vieillir Sereinement

ASSOCIATION LAONNOISE DE SOINS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Accompagnement individualisé auprès de personnes âgées dans le cadre de la prévention des troubles de la nutrition, du sommeil, des risques de chute et de la iatrogénie médicamenteuse.

Contact : 03 23 79 15 92

association-laonnoise-de-soins@wanadoo.fr

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : le Laonnais

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 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

Gardons l'œil sur notre équilibre !

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Rozoy-sur-Serre, Saint-Erme

Une chute n'est jamais anodine et peut avoir des conséquences parfois importantes. "Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement. Il vous permettra aussi de pratiquer pour acquérir des gestes simples afin d'éviter de tomber, de garder une certaine agilité et vous donner les moyens de vous relever en cas de chute.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Stimulons nos neurones et restons connectés ! Prenons soin de notre santé !

DEFI AUTONOMIE SENIORS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon et arrondissement, Guignicourt

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine, et ainsi adopter les bons réflexes chaque jour. C'est aussi l'opportunité de passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contact : 03 22 82 62 23

contact@defi-autonomie-seniors.fr

Bien vieillir, bien conduire

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Corbeny, Crépy Guignicourt, Voyenne

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

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Ateliers mémoire

IFAC CENTRE SOCIAL LE TRIANGLE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Ateliers mémoire pour travailler et s'entraîner à la mémorisation à travers des activités ludiques, des jeux et des échanges. Venez vous entraîner en groupe et développer votre mémoire !

Contact : 07 60 85 16 68

isabelle.dain-babilotte@dso.ifac.asso.fr

Ateliers Gym douce et Gym d'équilibre

IFAC CENTRE SOCIAL LE TRIANGLE

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Laon

Travailler votre souplesse et l'équilibre à travers la pratique d'une activité physique en groupe. Rencontrer d'autres personnes autour d'ateliers de gymnastique douce et d'équilibre avec un intervenant spécialisé qui vous accueille et accompagne.

Contact : 07 60 85 16 68

isabelle.dain-babilotte@dso.ifac.asso.fr

"Restons en forme"

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Beaurieux, Sissonne, Saint-Erme, Montcornet

L'action a pour objectif de proposer aux seniors des activités physiques adaptées pour garder une certaine souplesse, de nutrition pour découvrir les bienfaits d'une alimentation équilibrée ainsi que des ateliers bien-être pour stimuler l'énergie et évacuer le stress.

Contact : 03 23 26 03 03

clgosset@fede02.admr.org

Atelier Gym cérébrale

VILLE DE LAON

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Laon

Atelier de gym cérébrale sous forme de jeux permettant aux participants de stimuler leur mémoire et leurs fonctions cognitives tout en s'amusant.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Atelier Gym douce

VILLE DE LAON

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Laon

Atelier à destination des seniors pour favoriser le maintien d'une activité physique adaptée et régulière, et ainsi prévenir les chutes et conserver sa mobilité : 2h de jeux et d'exercices adaptés.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Revivons Re-bougeons !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Chambry, Liesse-Notre-Dame, Montcornet

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, afin de lutter contre les effets néfastes de la crise sanitaire. L'objectif est de retrouver des activités où l'on peut créer du lien social et se sentir bien dans son corps.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominarczyk@sielbleu.org

Ateliers initiation informatique PC et tablettes - Séniors connectés

IFAC CENTRE SOCIAL LE TRIANGLE

Numérique

Zone d'intervention : Laon

Envie de découvrir ou d'approfondir vos connaissances en informatique ? Participez à des ateliers numériques par semaine sur PC et tablette pour maîtriser un minimum de notions en informatique et en navigation Internet. Un intervenant spécialisé pourra répondre à toutes vos demandes et questions.

Contact : 07 60 85 16 68

isabelle.dain-babilotte@dso.ifac.asso.fr

Ateliers initiation au numérique

VILLE DE LAON

Numérique

Zone d'intervention : Laon

Ateliers d'initiation au numérique pour se familiariser avec l'outil informatique et apprendre à effectuer ses démarches en ligne en toute sécurité et sérénité.

Contact : 03 23 26 33 41

aperal@ville-laon.fr

Happy Visio : web conférences en faveur du Bien Vieillir

ADAM VISIO

Numérique

Zone d'intervention : le Laonnois

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors. Possibilité de consulter les replays et des contenus associés aux visioconférences sur leur site Internet. De très nombreuses thématiques sont traitées tout au long de l'année. Un volet accompagnement des seniors à l'usage de l'outil numérique est prévu.

Contact : 01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

Défi Décllic, connectons-nous !

DEFI AUTONOMIE SENIOR

Numérique

Zone d'intervention : CC du Pays de la Serre, CC des Portes de la Thiérache, CC du Chemin des Dames

Ateliers pour rendre les participants plus autonomes dans la pratique de base du numérique. L'objectif est de donner aux participants, l'envie, la confiance en soi et les repères face au numérique en favorisant la convivialité et le lien social, et ainsi leur permettre de communiquer, de s'informer et de réaliser des démarches en ligne en toute sécurité sur Internet.

Contact : 03 21 24 61 28

lievre.nicolas@defi-autonomie-seniors.fr

Multi-activités

CLIC LAONNOIS

Domaines multiples

Zone d'intervention : Laon1, Laon2, Guignicourt, Marle, Vervins

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 23 78 35

cliclaonnois@wanadoo.fr

Multi-activités

CLIC DE LA THIERACHE (HIRSON)

Domaines multiples

Zone d'intervention : canton de Marle

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupes de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 58 81 56

clic@hirson.net

2021 / 2022

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

72 ACTIONS POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du
SUD DE 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.



Carsat

agric-arico



ars



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'au 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.

Lectures-spectacles téléphoniques

THEATRE DE LA MASCARA

Culture

*Zone d'intervention : Nogent-l'Artaud,
Charly-sur-Marne, Condé-en-Brie,
Château-Thierry*

Réalisation de lectures-spectacles téléphoniques hebdomadaires (individuelles ou collectives) auprès des résidents en EHPAD pour leur apporter une culture littéraire, théâtrale et maintenir un lien social auprès de ce public fragilisé par la situation sanitaire.

Contact : 06 49 42 72 58

mascara@la-mascara.fr

Devenir acteur de son capital

autonomie : prévenir pour une

meilleure santé

LA RENAISSANCE SANITAIRE

Santé/Bien-être

*Zone d'intervention : CA de la région de
Château-Thierry, CC du canton de Charly-
sur-Marne*

Action à destination des personnes âgées de plus de 60 ans ayant pour but de les informer sur les risques liés au vieillissement et les moyens pour en limiter les effets. Ces actions se déroulent du lundi au vendredi, et s'articulent autour d'ateliers et de conférences animés par des professionnels et des membres d'associations proches.

Contact : 03 23 70 75 76

Semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net

Gardons l'œil sur notre équilibre !

FEDERATION ADMR DE L' AISNE

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Fère-en-Tardenois

Une chute n'est jamais anodine et peut avoir des conséquences parfois importantes. "Gardons l'œil sur notre équilibre" est un atelier qui vous permettra de vous soucier de la sécurité dans votre logement. Il vous permettra aussi de pratiquer pour acquérir des gestes simples afin d'éviter de tomber, de garder une certaine agilité et vous donner les moyens de vous relever en cas de chute.

Contact : 03 23 26 03 03

clqosset@fede02.admr.org

Stimulons nos neurones et restons

connectés ! Prenons soin de notre

santé !

DEFI AUTONOMIE SENIORS

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Fère-en-Tardenois

Ateliers abordant des thématiques variées (sommeil, nutrition, sécurité routière, etc.) pour une retraite plus sereine, et ainsi adopter les bons réflexes chaque jour. C'est aussi l'opportunité de passer un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

Contact : 03 22 82 62 23

contact@defi-autonomie-seniors.fr

Bien vieillir, bien conduire
FEDERATION ADMR DE L' AISNE
Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Fère-en-Tardenois, Jaulgonne

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

Contact : 03 23 26 03 03
clgosset@fede02.admr.org

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

Zone d'intervention : Braine, Château-Thierry

Les ateliers permettront aux animateurs de former et de créer du lien chez un public numériquement exclu, et d'agir comme un levier d'épanouissement et de requalification des participants, surtout en ce contexte de crise sanitaire.

Contact : 07 49 02 43 51
anumeriquefcsp@gmail.com

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

Zone d'intervention : le sud Aisne

Un programme de web conférences animées en direct par des professionnels et à destination des seniors. Possibilité de consulter les replays et des contenus associés aux visioconférences sur leur site Internet. De très nombreuses thématiques sont traitées tout au long de l'année. Un volet accompagnement des seniors à l'usage de l'outil numérique est prévu.

Contact : 01 76 28 40 84
contact@happyvisio.com

Défi Décllic, connectons-nous !
DEFI AUTONOMIE SENIOR
Numérique

Zone d'intervention : CA de la région de Château-Thierry

Ateliers pour rendre les participants plus autonomes dans la pratique de base du numérique. L'objectif est de donner aux participants, l'envie, la confiance en soi et les repères face au numérique en favorisant la convivialité et le lien social, et ainsi leur permettre de communiquer, de s'informer et de réaliser des démarches en ligne en toute sécurité sur Internet.

Contact : 03 21 24 61 28
lievre.nicolas@defi-autonomie-seniors.fr

Séniors en mouvement

MUTUALITE FRANÇAISE HAUTS-DE-FRANCE

Domaines multiples

Zone d'intervention : Fère-en-Tardenois

L'action "Seniors en mouvement" vise à inscrire une réflexion pérenne autour du « Bien vieillir » sur un territoire pour répondre au besoin de reconnaissance et de participation des seniors. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie des seniors de plus de 60 ans en luttant contre l'isolement social et en les mobilisant sur des projets de santé.

Contact : 03 23 66 85 82

alexia.richelet@mutualite-hdf.fr

Multi-activités

CLIC DU SUD AISNE

Domaines multiples

Zone d'intervention : Fère-en-Tardenois, Neuilly-Saint-Front, Château-Thierry, Charly-sur-Marne, Condé-en-Brie

Votre CLIC vous accompagne en organisant :

- des sessions d'information collectives sur des thématiques de prévention (nutrition, activités physiques, sommeil, santé bucco-dentaire...)
- des actions en faveur des aidants (groupe de parole, actions bien-être)
- des ateliers d'initiation informatique pour l'accès aux droits.

Contact : 03 23 82 78 00

clic@uccsa.fr



Carsat Service de l'emploi et de la formation
Métiers de l'artisanat

agric-artco



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