

2022/2023

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

60 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 seniors âgés de 60 ans et plus.



Carsat
Retraite de Santé au Travail
Hauts-de-France

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-artco

Agence nationale de l'habitat

santé famille retraite services

ars
Assurance Retraite de Santé
Hauts-de-France

MUTUALITÉ FRANÇAISE
HAUTS-DE-FRANCE

Assurance Maladie

Assurance Retraite

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

secteur
LE SAINT-QUENTINOIS

Page 09

secteur
LA THIÉRACHE

Page 03

secteur
LE CHAUNOIS

Page 19

secteur
LE SOISSONNAIS

Page 25

secteur
LE LAONNOIS

Page 31

secteur
LE SUD DE L' AISNE

Page 37





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



60 ACTIONS

POUR LES SENIORS
PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur de
LA THIÉRACHE

3



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 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 ?

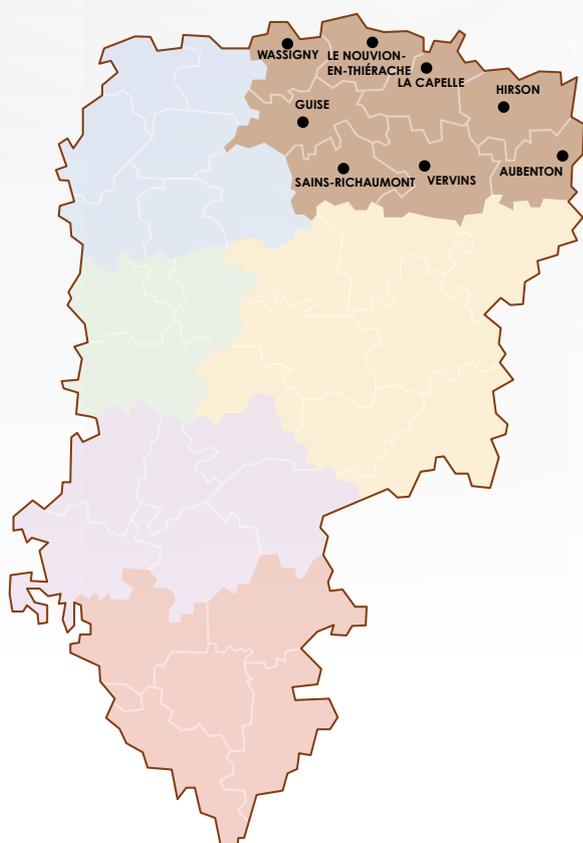
Prévention des chutes, activité physique, équilibre alimentaire, vie culturelle, bien-être, sécurité routière, nutrition, sommeil, mémoire... la Conférence des Financeurs soutient 60 actions portées par 50 structures mises en place tout au long de l'année 2022 jusqu'en 2023 et proposées à tous les Axonais 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.

“

LA THIÉRACHE

”



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

Entre'aides Bohainoises

CCAS BOHAIN

Lien social

Zone d'intervention : Vaux-Andigny

Rompres 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 99

accueil@ccasbohain.fr

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 collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ils sont destinés aux personnes souhaitant des conseils de spécialistes tout en se divertissant, pour passer d'agréables moments d'échanges. La séance d'une heure est interactive et permet d'aborder différents sujets : prévention santé, adaptation du logement, inclusion numérique, mobilité, etc.

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

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Le Nouvion-en-Thiérache

Évaluations 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 33 10

jean-michel.marcelli@ch-laon.fr

Le Corps et l'Esprit

WITH WOMEN

Santé/Bien-être

Zones d'intervention : Guise, Bernot

Pratique du yoga, de la sophrologie et de l'hypnose.

Diffusion de recettes locales, d'anecdotes, de citations d'écrivains et rédaction d'une petite revue par voie informatique.

Des cours d'informatique sont également proposés pour pallier l'illectronisme. Le thème abordé est Condorcet, l'humaniste.

Contact : 03 23 61 62 04

alain.blangy@wanadoo.fr

Défi Déclit, connectons-nous !

DÉFI AUTONOMIE SENIOR

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

#Centres Sociaux 2.0/6.0/8.0

FÉDÉRATION DES CENTRES SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS DES PAYS PICARDS

Numérique

Zones 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 : 03 60 52 38 14

angeline.dubois@centres-sociaux.fr

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 : 07 80 91 99 41

clement@happyvisio.com

C'est quoi ce Truc(k)? Le showroom mobile de SOLIHA pour favoriser le maintien à domicile et les économies d'énergie

UNION TERRITORIALE SOLIHA HAUTS-DE-FRANCE

Habitat et cadre de vie

Zone d'intervention : la Thiérache

Le Truck SOLIHA est un outil itinérant, illustrant les travaux d'adaptation et d'économies d'énergie possibles à la maison. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous le bon niveau d'informations et de conseils.

Contact : 06 12 41 38 18

s.pereira@solih.fr

Atouts seniors

CENTRE SOCIOCULTUREL APTAHR

Domaines multiples

Zone d'intervention : CC Pays des Trois Rivières

"Atouts seniors" est un dispositif multiple visant l'inclusion sociale en encourageant notamment les liens intergénérationnels par l'exploitation du MICMAC, musée virtuel des objets et artefacts de Thiérache, la mise en œuvre d'ateliers numériques, des séances d'activités physiques adaptées adjointes aux permanences de la T@mbouille (foodtruck).

Contact : 03 23 98 63 93

pauline.pronau@gmail.com



Agir en faveur du Bien Vieillir

ASSOCIATION TAC TIC ANIMATION : CENTRE SOCIAL SUD

Domaines multiples

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 l'occurrence : gym douce, aquagym, "café des habitants", ateliers mémoire, calligraphie, etc.

Contact : 03 23 97 06 69

familles-sud@tac-tic-animation.org

Bien vieillir en entretenant son corps, sa mémoire, sa santé mentale

ASSOCIATION TAC TIC ANIMATION : CENTRE SOCIO-CULTUREL NORD

Domaines multiples

Zones 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 mémoire, des stages de sophrologie, des séances de gym douce et des séances d'aquagym à la piscine.

Contact : 03 23 97 79 72

directionnord@tac-tic-animation.org

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

Multi-activités

CLIC DE LA THIÉRACHE (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

60 ACTIONS

POUR LES SENIORS
PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du
SAINT-QUENTINOIS

9



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 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).

10

• Comment ?

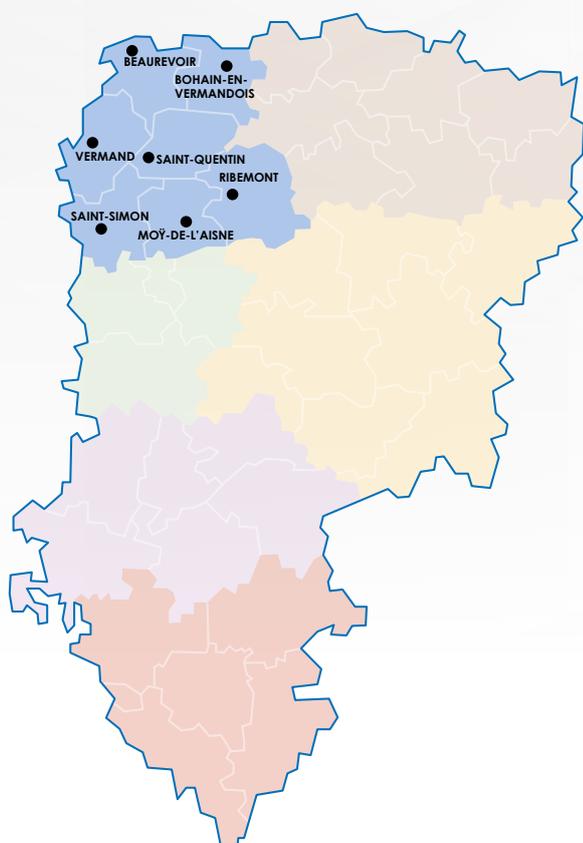
La Conférence départementale des Financeurs fédère de nombreux acteurs de la prévention de la perte d'autonomie (Agence Régionale de Santé, Caisses de Retraite, Mutualité Française, Agence Nationale de l'Habitat...) et définit une stratégie commune de prévention de la perte de l'autonomie sur l'ensemble 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 60 actions portées par 50 structures mises en place tout au long de l'année 2022 jusqu'en 2023 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



Les aidants de Bohain

CCAS DE BOHAIN-EN-VERMANDOIS

Lien social

Zones d'intervention : Bohain-en-Vermandois, Seboncourt, Becquigny, Vaux-Andigny

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 DE BOHAIN-EN-VERMANDOIS

Lien social

Zones d'intervention : Bohain-en-Vermandois, Becquigny, Seboncourt

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 35 59 99

accueil@ccasbohain.fr

Les visit'heures du casoc

CASOC CENTRE SOCIAL

Lien social

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

Contact : 03 23 09 20 31

seniorsfamilles@casocfresnoy.fr

Bien vieillir dans mon village !

CASOC CENTRE SOCIAL

Lien social

Zones d'intervention : Brancourt-le-Grand, 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 4 P (Potager, Partage, Plaisir et Prévention)

CASOC CENTRE SOCIAL

Lien social

Zones d'intervention : Fresnoy-le-Grand, Brancourt-le-Grand, Croix-Fonsomme, Essigny-le-Petit, Estrées, Etaves-et-Bocquiaux, Fontaine-Uterte, Fonsomme, Joncourt, Lehaucourt, Levergies, Magny-la-Fosse, Montbrehain, Montigny-en-Arrouaise, Seboncourt, Sequehart, Ramicourt

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.frEXPR

Seniors en Action

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE LA VALLÉE DE L'OISE

Lien social

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

Activités riches et variées dans un cadre sympathique pour favoriser la rencontre sous forme d'ateliers hebdomadaires, mensuels et annuels. Propositions d'activités sportives, créatives, numériques et conviviales.

Contact : 03 23 07 78 79

centre.social.moy@wanadoo.fr

Multiplés activités permettant de maintenir le lien social des personnes âgées

SISSAD

(Syndicat Intercommunal de Services et de Soins à Domicile) de l'Amitié

Lien social

Zone d'intervention : Saint-Quentinois

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 inter-générationnels pour maintenir le lien social et mobiliser ses facultés cognitives.

Contact : 03 23 63 97 11

residence.sissad@gmail.com

Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou visio

AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : le Saint-Quentinois

Ateliers collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ils sont destinés aux personnes souhaitant des conseils de spécialistes, tout en se divertissant, pour passer d'agréables moments d'échanges. La séance d'une heure est interactive et permet d'aborder différents sujets : prévention santé, adaptation du logement, inclusion numérique, mobilité, etc.

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

Développer des actions de prévention, de lien social et de solidarité envers les personnes âgées fragiles et isolées

CENTRE SOCIAL MUNICIPAL EUROPE

Lien social

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Actions de maintien du lien social par le biais d'ateliers de prévention, de bien-être, de loisirs, sorties et séjours collectifs. Des actions au pied des immeubles seront également proposées afin d'aller vers les seniors les plus éloignés et isolés sur les 3 quartiers : Europe, Artois-Champagne et Neuville.

Contact : 03 23 62 03 43

mhamed.mahjoub@saint-quentin.fr

Les RELIES

ASSOCIATION MULTICITE

Lien social

Zone d'intervention : quartier Vermandois à Saint-Quentin

Les RELIES est un acronyme pour Ressources Loisirs Informations Expérimentation pour les Seniors. Il fait suite au projet REPITS. Différents ateliers sont ainsi proposés : numérique, chorale et temps de convivialité (thés dansants et sorties).

Des rencontres conviviales sont improvisées sur le territoire par l'intermédiaire de l'Inno'VAN, afin d'orienter les seniors vers des actions collectives.

Contact : 03 23 06 24 70

n.janiak.csv@orange.fr



"Bien vieillir à Saint-Martin"

ASS CENTRE SOCIAL QUARTIER SAINT-MARTIN

Lien social

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

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

Contact : 03 23 64 67 98

cs.stmartin@orange.fr

"Ensemble , Prenons soins de soi !"

Commune de CLASTRES

Lien social

Zone d'intervention : Clastres

Proposition d'un programme d'activités collectives autour du "faire ensemble" pour combattre l'isolement, maintenir le capital autonomie par le faire (pratiques) et le savoir (apports préventifs) : cuisine, activités physiques adaptées, créatives et formation PSC1.

Contact : 03 23 63 31 34

mairie.clastres@orange.fr

Animations et sorties auprès du public fragile

SIVOM DU CATELET

Lien social

Zone d'intervention : CC Pays du Vermandois

Mise en place d'animations individuelles à domicile (ateliers mémoire, jeux, bien-être, promenade...) et collectives (loto, chorale, gym douce...) pour rompre la solitude et l'isolement des personnes fragiles en milieu rural.

Contact : 03 23 66 23 90

sivom.sfalchero@orange.fr

Mes rendez-vous prévention santé 2022

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

Contact : 03 23 09 20 31

seniorsfamilles@casocfresnoy.fr

Parcours Santé

ASSOCIATION AID' AISNE

Santé/Bien-être

Zones 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 : 07 76 00 48 54

e.lanez@aid-aisne.fr

Le Corps et l'Esprit

WITH WOMEN

Santé/Bien-être

Zones d'intervention : Saint-Quentin, Gauchy, Villers-le-Sec, Ribemont, La Ferté-Chevresis, Chevresis-Monceau, Pleine-Selve, Parpeville, Surfontaine, Renansart, Sissy, Regny, Brissy-Hamégicourt, Origny-Sainte-Benoîte

Pratique du yoga, de la sophrologie et de l'hypnose.

Diffusion de recettes locales, d'anecdotes, de citations d'écrivains et rédaction d'une petite revue par voie informatique.

Des cours d'informatique sont également proposés pour pallier l'illectronisme. Le thème abordé est Condorcet, l'humaniste.

Contact : 03 23 61 62 04

alain.blangy@wanadoo.fr

Santé et seniors :

évittez le parcours du combattant !

ASSOCIATION MULTICITE

Santé et bien-être

Zone d'intervention : quartier Vermandois à Saint-Quentin

L'action animée par un professionnel diplômé en sport et en prévention santé prend principalement la forme d'ateliers qui se déclinent de la manière suivante : sport adapté, marche nordique, cuisine/santé et des séances dédiées à la prévention des chutes.

Contact : 03 23 06 24 70

n.janiak.csv@orange.fr

Activ'Santé

COMMUNE DE SERY-LES-MEZIERES

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zones 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



Toque Chef

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE BOHAIN

Cuisine

Zones 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

FÉDÉRATION DES CENTRES SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS DES PAYS PICARDS

Numérique

Zones 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

C'est quoi ce Truc(k)? Le showroom mobile de SOLIHA pour favoriser le maintien à domicile et les économies d'énergie

UNION TERRITORIALE SOLIHA HAUTS-DE-FRANCE

Habitat et cadre de vie

Zone d'intervention : La Thiérache

Le Truck SOLIHA est un outil itinérant, illustrant les travaux d'adaptation et d'économies d'énergie possibles à la maison. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous le bon niveau d'informations et de conseils.

Contact : 06 12 41 38 18

s.pereira@soliha.fr

Plan de formation des proches aidants de personnes de plus de 60 ans

ADAPECO

Domaines multiples

Zone d'intervention : Saint-Quentin

Action de formations courtes à destination des aidants afin de faciliter leur quotidien, adaptées à leur particularité horaire.

Contact : 06 26 59 48 98

jeremy.l@adapeco.com

Multi-activités

CLIC ST QUENTIN

Domaines multiples

Zones d'intervention : canton 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



60 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.



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).

20

• Comment ?

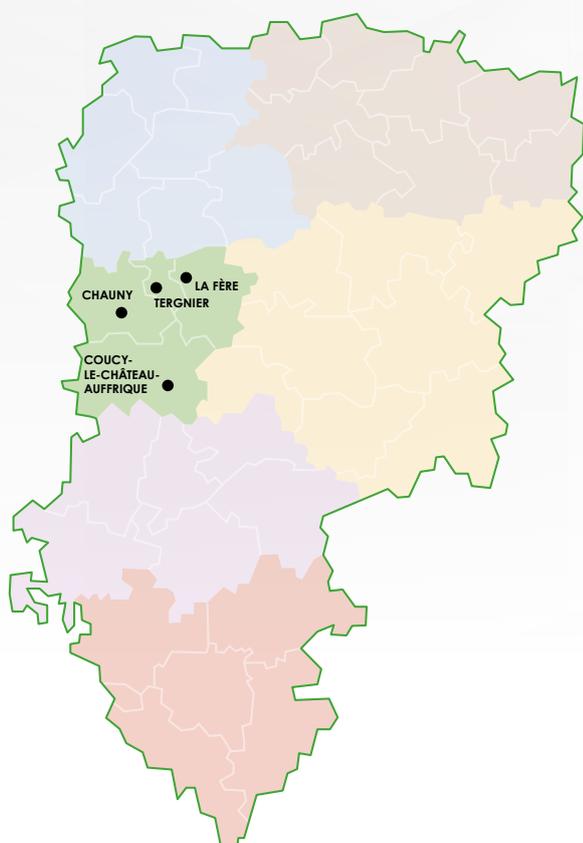
La Conférence départementale des Financeurs fédère de nombreux acteurs de la prévention de la perte d'autonomie (Agence Régionale de Santé, Caisses de Retraite, Mutualité Française, Agence Nationale de l'Habitat...) et définit une stratégie commune de prévention de la perte de l'autonomie sur l'ensemble 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 60 actions portées par 50 structures mises en place tout au long de l'année 2022 jusqu'en 2023 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

Zones d'intervention : le Chaunois et le Ternois

Ateliers collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ils sont destinés aux personnes souhaitant des conseils de spécialistes tout en se divertissant, pour passer d'agréables moments d'échanges. La séance d'une heure est interactive et permet d'aborder différents sujets : prévention santé, adaptation du logement, inclusion numérique, mobilité, etc.

Contact : 07 65 15 64 15

arnaud.brodzki@dylead.com

**Accompagnement par téléphone
des proches aidants de l'Aisne**

AVEC NOS PROCHES

Lien social

Zones 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

Entre Nous

ASSOCIATION AID' AISNE

Lien social

Zones d'intervention :

CA Chauny - Tergnier - La Fère

Les cafés "Entre Nous" itinérants à bord d'un camping-car permettent d'aller à la rencontre des proches aidants pour les informer, comprendre leurs besoins, et leurs proposer le cas échéant des actions de soutien et de bien-être au sein de l'Espace Seniors Chauny et de l'accueil de jour de La Fère.

Contact : 03 23 06 12 64

e.lanez@aid-aisne.fr

Parcours Santé

ASSOCIATION AID' AISNE

Santé/Bien-être

Zones d'intervention : Chauny, Tergnier, La Fère 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

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zones d'intervention : Chauny, Tergnier, Beautor

Évaluations 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 33 10

jean-michel.marcelli@ch-laon.fr

Le Corps et l'Esprit

WITH WOMEN

Santé/Bien-être

Zones d'intervention : Chauny, Blérancourt

Pratique du yoga, de la sophrologie et de l'hypnose.

Diffusion de recettes locales, d'anecdotes, de citations d'écrivains et rédaction d'une petite revue par voie informatique.

Des cours d'informatique sont également proposés pour pallier l'illectronisme. Le thème abordé est Condorcet, l'humaniste.

Contact : 03 23 61 62 04

alain.blangy@wanadoo.fr

Activité Physique Adaptée rime avec Eco-Santé !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : La Fère

Programme d'activités physiques adaptées orienté vers l'Eco-Santé. À cet effet, après chaque séance, un temps d'échanges collectifs sur un thème d'éco-santé est introduit (ex : mobilité douce et alternative). L'objectif est de partager les expériences de chacun, en toute bienveillance et sans jugement.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

#Centres Sociaux 2.0 6.0 8.0

FÉDÉRATION 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

Zones 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

C'est quoi ce Truc(k) ? Le showroom mobile de SOLIHA pour favoriser le maintien à domicile et les économies d'énergie

UNION TERRITORIALE SOLIHA HAUTS-DE-FRANCE

Habitat et cadre de vie

Zones d'intervention : le Chaunois et le Ternois

Le Truck SOLIHA est un outil itinérant, illustrant les travaux d'adaptation et d'économies d'énergie possibles à la maison. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous le bon niveau d'informations et de conseils.

Contact : 06 12 41 38 18

s.pereira@solih.fr

Multi-activités

CLIC LA FÈRE

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-lafere.fr



60 ACTIONS

POUR LES SENIORS PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du SOISSONNAIS

25



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.



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).

26

• 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 ?

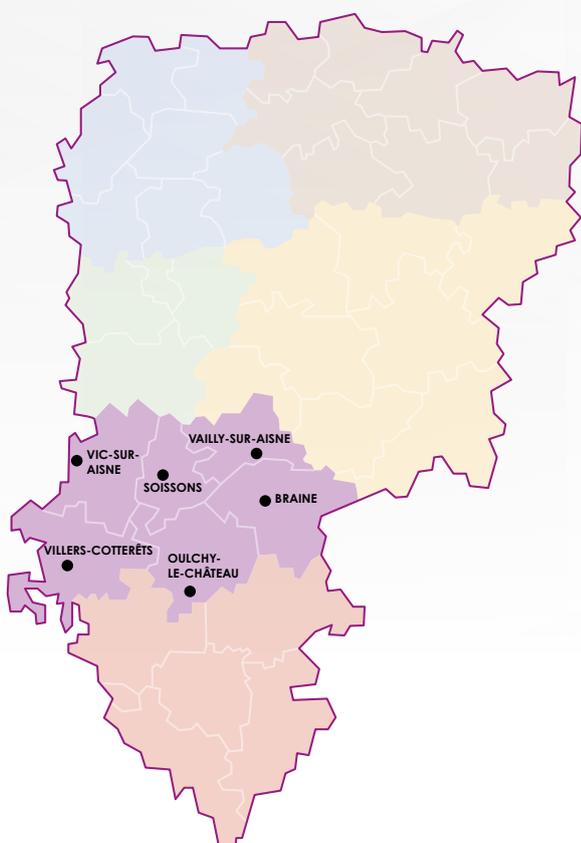
Prévention des chutes, activité physique, équilibre alimentaire, vie culturelle, bien-être, sécurité routière, nutrition, sommeil, mémoire... La Conférence des Financeurs soutient 60 actions portées par 50 structures mises en place tout au long de l'année 2022 jusqu'en 2023 et proposées à tous les Asonais 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

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

LA RENAISSANCE SANITAIRE

Lien social

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

Activités de répit mises 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@hlrs-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 collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ils sont destinés aux personnes souhaitant des conseils de spécialistes tout en se divertissant, pour passer d'agréables moments d'échanges. La séance d'une heure est interactive et permet d'aborder différents sujets : prévention santé, adaptation du logement, inclusion numérique, mobilité, etc.

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

Parcours Santé

ASSOCIATION AID' AISNE

Santé/Bien-être

Zones 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

Zones 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

Accompagnons les aidants du Soissonnais

ASSOCIATION MEDICO-SOCIALE

ANNE MORGAN (AMSAM)

Santé/Bien-être

Zones d'intervention : Soissons, Oulchy-le-Château

En complément des dispositifs de répit existants, l'AMSAM souhaite accompagner les aidants sur le secteur soissonnais sur plusieurs dimensions:

1. Dispositif d'écoute et d'orientation : poursuite du Café des Aidants du Soissonnais
2. Programme d'activités collectives à destination des aidants
3. Formations à destination des aidants issues de l'Association Française des Aidants.

Contact : 03 23 75 51 00

ofernet@amsam.net

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

LA RENAISSANCE SANITAIRE CH VILLIERS-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@hls-villiers.net

**Activité Physique Adaptée rime
avec Eco-Santé !**

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Missy-sur-Aisne

Programme d'activités physiques adaptées orientées vers l'Eco-Santé. A cet effet, après chaque séance, un temps d'échanges collectifs sur un thème d'éco-santé est introduit (ex : mobilité douce et alternative). L'objectif est de partager les expériences de chacun, en toute bienveillance et sans jugement.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

Atelier cuisine

ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER AISNE

Cuisine

Zone d'intervention : Soissons

Ateliers cuisine destinés aux personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative afin de travailler leur motricité, leur mémoire, et continuer à ressentir le plaisir de manger des plats préparés par elles-mêmes. Cela a également pour objectif de créer un groupe d'échanges.

Contact : 06 30 56 25 13

aisnealzheimer@gmail.com

#Centres Sociaux 2.0/6.0/8.0

FÉDÉRATION DES CENTRES SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS DES PAYS PICARDS

Numérique

Zones 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

30

C'est quoi ce Truc(k)? Le showroom mobile de SOLIHA pour favoriser le maintien à domicile et les économies d'énergie

UNION TERRITORIALE SOLIHA HAUTS-DE-FRANCE

Habitat et cadre de vie

Zone d'intervention : la Thiérache

Le Truck SOLIHA est un outil itinérant, illustrant les travaux d'adaptation et d'économies d'énergie possibles à la maison. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous le bon niveau d'informations et de conseils.

Contact : 06 12 41 38 18

s.pereira@solihha.fr

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

Zones 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

contact@clicsoissons.net

60 ACTIONS

POUR LES SENIORS
PARTOUT DANS L' AISNE



Secteur du
LAONNOIS

31



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 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).

32

• 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 ?

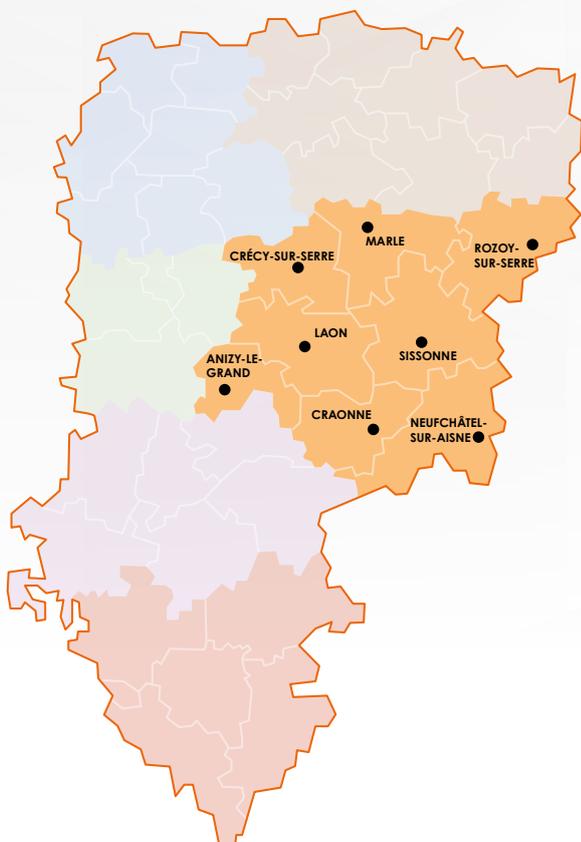
Prévention des chutes, activité physique, équilibre alimentaire, vie culturelle, bien-être, sécurité routière, nutrition, sommeil, mémoire... La Conférence des Financeurs soutient 60 actions portées par 50 structures mises en place tout au long de l'année 2022 jusqu'en 2023 et proposées à tous les Asonais 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

”



Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou visio

AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : le Laonnois

Ateliers collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ils sont destinés aux personnes souhaitant des conseils de spécialistes tout en se divertissant, pour passer d'agréables moments d'échanges. La séance d'une heure est interactive et permet d'aborder différents sujets : prévention santé, adaptation du logement, inclusion numérique, mobilité, etc.

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

Vieillir Sereinement

CENTRE HOSPITALIER DE LAON

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : le Laonnois

Évaluations 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

Le CORPS et l'ESPRIT

WITH WOMEN

Santé/Bien-être

Zone d'intervention : Laon

Pratique du yoga, de la sophrologie et de l'hypnose.

Diffusion de recettes locales, d'anecdotes, de citations d'écrivains et rédaction d'une petite revue par voie informatique.

Des cours d'informatique sont également proposés pour pallier l'illectronisme. Le thème abordé est Condorcet, l'humaniste.

Contact : 03 23 61 62 04

alain.blangy@wanadoo.fr

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

Activité Physique Adaptée rime avec Eco-Santé !

SIEL BLEU

Activités Physiques Adaptées

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

Programme d'activités physiques adaptées orientées vers l'Eco-Santé. A cet effet, après chaque séance, un temps d'échanges collectifs sur un thème d'éco-santé est introduit (ex : mobilité douce et alternative). L'objectif est de partager les expériences de chacun, en toute bienveillance et sans jugement.

Contact : 07 84 96 40 63

emmeline.dominiarczyk@sielbleu.org

Bien-être santé loisirs de Voyenne

Activités Physiques Adaptées

Zone d'intervention : Voyenne

Gymnastique volontaire douce destinée aux seniors pour garder son équilibre et se maintenir en forme, 2 fois par semaine.

Contact : 06 87 82 44 10

mariepierre.aubert650@gmail.com

Bien bouger dans son corps et chez soi

LUSIS SPORT

Activités Physiques Adaptées

Zones d'intervention : Pinon, Anizy-le-Grand, Prémontré, Wissignicourt, Royaucourt-et-Chailvet, Chavignon, Suzy

Action réalisée sous forme d'atelier en intérieur et en extérieur pour améliorer le tonus musculaire, l'amplitude articulaire et l'équilibre. Durant ces cycles, plusieurs thèmes seront abordés pour améliorer le bien-être des bénéficiaires, notamment via des séances de sophrologie. Des ateliers sur la prévention des chutes à domicile seront également réalisés sous forme de jeu (Perkichute).

Contact : 06 65 05 92 53

laon@lusion-sport.fr

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

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 !

DÉFI AUTONOMIE SENIOR

Numérique

Zones 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

36

C'est quoi ce Truc(k)? Le showroom mobile de SOLIHA pour favoriser le maintien à domicile et les économies d'énergie

UNION TERRITORIALE SOLIHA HAUTS-DE-FRANCE

Habitat et cadre de vie

Zone d'intervention : la Thiérache

Le Truck SOLIHA est un outil itinérant, illustrant les travaux d'adaptation et d'économies d'énergie possibles à la maison. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous le bon niveau d'informations et de conseils.

Contact : 06 12 41 38 18

s.pereira@solihha.fr

Plan de formation des proches aidants de personnes de plus de 60 ans

ADAPECO

Domaines multiples

Zone d'intervention : Laon

Action de formations courtes à destination des aidants afin de faciliter leur quotidien, adaptées à leur particularité horaire.

Contact : 06 26 59 48 98

jeremy.l@adapeco.com

Multi-activités

CLIC LAONNOIS

Domaines multiples

Zones 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

60 ACTIONS

POUR LES SENIORS
PARTOUT DANS L' AISNE

Secteur du
SUD DE L' AISNE

37



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.



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).

38

• 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 ?

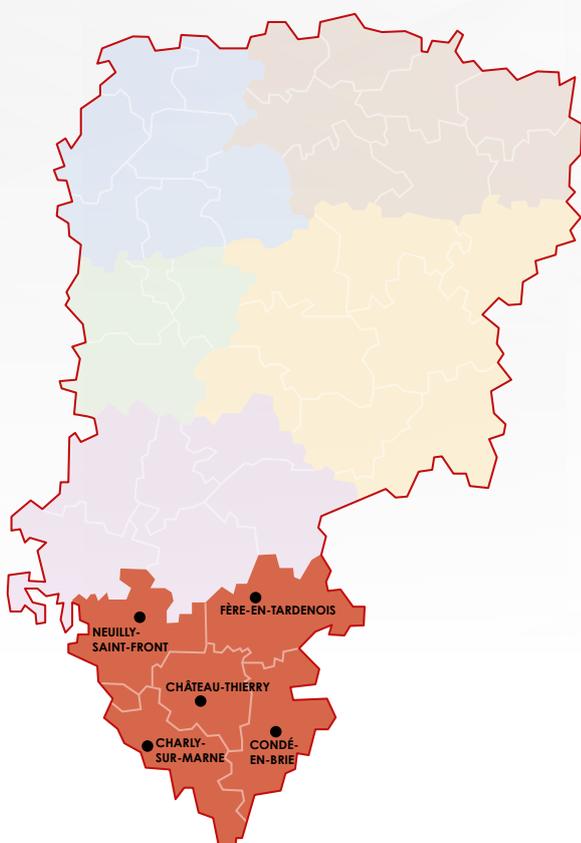
Prévention des chutes, activité physique, équilibre alimentaire, vie culturelle, bien-être, sécurité routière, nutrition, sommeil, mémoire... La Conférence des Financeurs soutient 60 actions portées par 50 structures mises en place tout au long de l'année 2022 jusqu'en 2023 et proposées à tous les Axonais 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 SUD DE L' AISNE

”



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

LA RENAISSANCE SANITAIRE

Lien social

Zone d'intervention : Fère-en-Tardenois

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@hlrs-villiers.net

Ateliers de prévention en distanciel, par téléphone ou visio

AU BOUT DU FIL

Lien social

Zone d'intervention : le sud Aisne

Ateliers collectifs accessibles depuis un simple téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ils sont destinés aux personnes souhaitant des conseils de spécialistes tout en se divertissant, pour passer d'agréables moments d'échanges. La séance d'une heure est interactive et permet d'aborder différents sujets : prévention santé, adaptation du logement, inclusion numérique, mobilité, etc.

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 sud Aisne

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

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

LA RENAISSANCE SANITAIRE

Santé/Bien-être

Zones 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@hls-villiers.net

#Centres Sociaux 2.0 6.0 8.0

**FÉDÉRATION DES CENTRES
SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS
DES PAYS PICARDS**

Numérique

Zones 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 !

DÉFI 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

C'est quoi ce Truc(k) ?
Le showroom mobile de SOLIHA
pour favoriser le maintien à domicile
et les économies d'énergie

UNION TERRITORIALE SOLIHA **HAUTS-DE-FRANCE**

Habitat et cadre de vie

Zone d'intervention : le sud Aisne

Le Truck SOLIHA est un outil itinérant, illustrant les travaux d'adaptation et d'économies d'énergie possibles à la maison. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, le Truck permet d'apporter à tous le bon niveau d'informations et de conseils.

Contact : 06 12 41 38 18
s.pereira@solihha.fr

Multi-activités

CLIC DU SUD AISNE

Domaines multiples

Zones 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





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