

PROGRAMMATION D'ACTIONS 2023

« AUTRES ACTIONS DE
PREVENTION »
(HORS FORFAIT AUTONOMIE)



Direction de l'Autonomie

SOMMAIRE

LA CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA SEINE ET MARNE

LA PROGRAMMATION 2023 DE L'AXE 1 - L'AMELIORATION DE
L'ACCES AUX EQUIPEMENTS ET AUX AIDES TECHNIQUES
INDIVIDUELLES

LA PROGRAMMATION 2023 DE L'AXE 5 - LE SOUTIEN AUX
PROCHES AIDANTS

LA PROGRAMMATION 2023 DE L'AXE 6 - LE DEVELOPPEMENT
DES ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

1

LA CONFERENCE DES
FINANCEURS DE LA
SEINE- ET-MARNE

PRESENTATION DU DISPOSITIF

La loi n°2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement, contient un volet relatif à "l'anticipation de la perte d'autonomie" dont l'objectif est de faire reculer la perte d'autonomie dite "évitables" en repérant et combattant au plus tôt les premiers signes de fragilité des personnes âgées et pour mieux accompagner celles qui ont besoin de l'être.

Pour ce faire, il s'agit de développer au niveau local des politiques coordonnées de prévention à travers l'instauration d'une "conférence départementale des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie" dont les modalités de mise en œuvre ont été précisées par décret le 26 février 2016.

La conférence des financeurs, présidée par le Président du Conseil départemental et vice-présidée par l'Agence régionale de santé, réunit des représentants des autres collectivités territoriales, de l'Agence Nationale de l'habitat, des régimes de base de l'assurance vieillesse et de l'assurance maladie, des fédérations des institutions de retraite complémentaire, des mutuelles ainsi que toute autre personne physique ou morale concernée par les politiques de prévention de la perte d'autonomie. En Seine-et-Marne cette conférence a été installée le 21 septembre 2016.

Cette conférence a trois missions :

- établir sur le territoire départemental un diagnostic des besoins des personnes âgées de plus de soixante ans et de leurs aidants ;
- recenser les initiatives locales ;
- élaborer un plan annuel d'actions individuelles et collectives de prévention, sur les besoins non ou insuffisamment satisfaits

Eléments du diagnostic départemental.

La Seine-et-Marne est un territoire divers et contrasté. S'agissant des personnes de plus de 60 ans visées par les actions de la conférence des financeurs de la perte d'autonomie, le diagnostic suivant peut être réalisé :

Démographie : la Seine-et-Marne est un département jeune qui connaît d'ores et déjà un vieillissement de sa population. L'avancée en âge progressive des générations du baby-boom faisant mécaniquement augmenter la part des 60 ans et plus au sein de la population totale.

Emploi – retraite : un taux d'activité des 55-64 ans en hausse et dans le même temps, une forte augmentation du nombre de retraités.

Revenus : un département favorisé avec toutefois certains territoires particulièrement touchés par la pauvreté des personnes âgées.

Logement : une très nette sur-représentation des propriétaires. Par ailleurs, le vieillissement des personnes hébergées dans les foyers de travailleurs migrants dont beaucoup sont frappés par le chômage et la précarisation des revenus qui mérite une attention particulière.

Santé, recours aux soins : une espérance de vie plus faible qu'en Ile-de-France (en particulier pour les femmes) et une offre de prévention et de soins de premier recours préoccupante. Des affections de longues durées et des cancers supérieurs à la moyenne nationale.

Accompagnement de la perte d'autonomie : une hausse régulière du nombre de bénéficiaires de l'APA et un vieillissement des personnes en situation de handicap.

AXE 1 - l'amélioration de l'accès aux équipements et aux aides techniques individuelles ;

AXE 2 - l'attribution d'un forfait autonomie par le conseil départemental aux résidences autonomie via un contrat pluriannuel d'objectifs et de moyens (CPOM) ;

AXE 3 - la coordination et l'appui des actions de prévention mises en oeuvre par les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

AXE 4 - la coordination et l'appui des actions de prévention mises en oeuvre par les services polyvalents d'aide et de soins à domicile (SPASAD) ;

AXE 5 - le soutien aux proches aidants

AXE 6 - le développement d'autres actions collectives de prévention.

La loi pour l'évolution du logement, de l'aménagement et de la transition numérique (loi ELAN) du 23 novembre 2018, quant à elle, étend la compétence de la conférence des financeurs à l'habitat inclusif.

PROGRAMMATION 2023 – GENERALITES

LA PROGRAMMATION 2023 A ETE PRESENTEE ET VOTEE EN SEANCE PLENIERE PAR LES MEMBRES DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS 77

Le 16 Décembre 2022, vote des projets 2023 déposés dans le cadre du recueil d'initiatives ouvert de juillet à fin septembre 2022.

Présentation des porteurs de projets

CCAS	Villes	Associations	Sociétés	EHPAD	Organismes
Combs la ville	Communauté de communes Moret Seine et Loing	Soutien Facile	Sénioralis Merci Julie	Pays de Nemours	CNAV
Lagny	Coupvray	Sillage	AS Mouvement	Canton de Nemours	Théâtre de sénart
Lésigny	St Fargeau Ponthierry	Comité UFOLEP		COALLIA Résidence la Garenne	Le Géronde'If
Saint Thibaut des vignes		CT2S		LA Guette	Mutualité Française IDF
Tournan en brie		DELTA 7		LBA Hermitage	Le PRIF
Vaires sur Marne		Fédération départementale ADMR		LBA LA Caravelle	
		Foyer rural de Chalautre la petite		LNA Résidence harmonie	
		La colombe des aidants		Orée du bois	
		LA compagnie des aidants		Rosa Gallica	
		Musiqafon			
		Néo Pilates			
		Les petits frères des pauvres			
		SIAD EXA de l'Auxence			
		Unis cité			

AXE 1

L'AMELIORATION DE
L'ACCES AUX
EQUIPEMENTS ET
AUX AIDES
TECHNIQUES
INDIVIDUELLES

L'objectif est de développer l'accès et l'utilisation des aides techniques individuelles permettant aux personnes âgées de maintenir leur autonomie dans leur lieu de vie.

L'article R. 233-7 du CASF définit les équipements et aides techniques mentionnés par la loi. Il s'agit de tout équipement, instrument, dispositif, système technique ou logiciel adapté ou spécialement conçu pour prévenir ou compenser une limitation d'activité, destiné à une personne âgée de soixante ans et plus.

Ils doivent contribuer à :

- maintenir ou améliorer l'autonomie dans la vie quotidienne, la participation à la vie sociale, les liens avec l'entourage ou la sécurité de la personne.
- faciliter l'intervention des aidants qui accompagnent la personne.
- favoriser ou accompagner le maintien ou le retour à domicile.

Les projets soutenus dans ce cadre pourront porter sur des actions :

- d'évaluations des besoins à domicile,
- d'accompagnement dans le choix et la prise en main des aides techniques par la personne âgée elle-même ou par ses aidants,
- de sensibilisation en direction des professionnels sur les possibilités d'aménagement de l'habitat (aides techniques et technologiques) en lien avec le vieillissement pour favoriser l'autonomie,

Ils devront nécessairement associer des ergothérapeutes.

Les aides techniques individuelles pouvant faire l'objet de financement par l'APA ou la Conférence des financeurs, la mise en œuvre de ses missions devra se réaliser de manière étroite avec les équipes SAPHA et les pôles autonomie territoriaux (PAT).



SENIORALIS Merci Julie

Intervention à domicile par un.e ergothérapeute pour le maintien de l'autonomie et la prévention du risque de chute grâce à la préconisation et à l'accompagnement à la mise en place d'aides techniques.

INFORMATIONS

- Où ? Ensemble du département
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Tout au long de l'année

LES ACTIONS

- évaluer les besoins des seniors à domicile
- prodiguer des conseils, réaliser des essais en situation et attribuer les aides techniques pour l'autonomie
- accompagner les personnes, à distance et au long court (> 6 mois)
- fédérer les acteurs locaux pour identifier et orienter les bénéficiaires

LES ENJEUX

- Intervenir au domicile des seniors fragiles sur l'ensemble du territoire
- Faciliter l'attribution des aides techniques pour l'autonomie
- Soulager le fardeau et lutter contre l'épuisement des aidants
- Sécuriser l'environnement domiciliaire et favoriser l'autonomie pour les actes de vie quotidienne
- Promouvoir l'usage d'aides techniques reconditionnées et à moindre coût

RENSEIGNEMENTS

BRIQUET Mickaël
mickael.briquet@merci-julie.fr
07 71 77 52 31

AXE 5

LE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

L'article 1^{er} du décret n°2016-209 du 26 février 2016 précise que les actions d'accompagnement des proches aidants mentionnées au 5^e de l'article L. 233-1 sont les actions qui visent à les informer, à les former et à leur apporter un soutien psychosocial.

Les actions éligibles au concours doivent s'adresser prioritairement aux proches aidants de personnes âgées en situation de perte d'autonomie.

Le périmètre des actions relevant de la compétence de la conférence des financeurs (accompagnement des aidants) n'inclut pas les dispositifs (établissements et services) qui apportent du répit à l'aidant en le remplaçant auprès de son proche :

1. Périmètre d'éligibilité :

Actions éligibles au titre du concours :

1. soutien psychosocial collectif : partage d'expériences et de ressentis entre aidants ; encadré par un personnel formé (psychologue, professionnel compétent ou personne bénévole obligatoirement formée) ; format : minimum 10h
2. soutien psychosocial individuel : fournir un soutien individuel ponctuel aux aidants repérés en risque d'épuisement ; animation par un psychologue ; format : maximum 5 séances d'1h sur une durée maximum de 6 mois
3. sensibilisation/information : conférences, forums, réunions collectives, etc. ; animation par un professionnel compétent ou une personne bénévole formée ; format : minimum 2h
4. formation s'adressant en priorité aux proches aidants de personnes âgées : processus pédagogique permettant à l'aidant de se positionner dans sa situation, d'acquérir des connaissances sur la pathologie ou le handicap de son proche ; vise in fine la prévention des risques d'épuisement et d'isolement de l'aidant ; ce n'est pas une formation professionnelle (ni diplômante, ni certifiante) ; format : minimum 14h par aidant, maximum 42h, en plusieurs modules d'une durée d'environ 3h.

Rappel des actions non éligibles au titre du concours

1. Des actions relatives aux proches aidants sont exclues de droit du concours parce qu'elles ne relèvent pas de l'accompagnement d'une logique de prestation, de prévention non spécifique à l'aidant ou d'accueil dans un ESMS;
2. les dispositifs relevant de l'accueil temporaire (accueil de jour/hébergement temporaire) ou du répit en séjours de vacances organisées pour l'aidant et son proche (type village répit familles); l'animation de réseaux des acteurs de l'aide aux aidants, par exemple lorsqu'ils prennent la forme de plateformes territoriales d'aide aux aidants animées par les maisons de l'autonomie avec leurs partenaires ou sous la forme de groupements de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) ;
3. Les dispositifs relevant du relayage/baluchonnage (APA 2);
4. les dispositifs de conciliation vie familiale/vie professionnelle (entreprises);
5. les programmes d'éducation thérapeutique (assurance maladie).
6. les dispositifs de vie sociale et de loisirs de type journées-rencontres conviviales et festives, les sorties culturelles pour les couples aidants-aidés ou proches aidants;
7. les dispositifs de type forum internet entre aidants ou application numérique.
8. les actions de médiation familiale (offre en cours de construction avec des partenaires nationaux CF programme d'action porté par l'UNAF);

9. dépenses d'alimentation (hors projet nutrition)

10. sorties loisirs de type visite de musée, cinéma...

• Sont exclues des actions dont la finalité principale participe de la professionnalisation des intervenants au domicile des personnes même si elles concernent les aidants

- les actions de formation mixtes professionnels/proches aidants et les actions de formation des professionnels SAAD pour le repérage des aidants en situation de fragilité, qui peuvent être cofinancées dans le cadre de la convention de modernisation des services d'aides à domicile.



La Colombe des Aidants

Conférences-Débat : information sur les droits
Pièce de Théâtre-
Forum :sensibilisation à l'aidance

INFORMATIONS

- Où ? Samoreau et Vulaines
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Samoreau le 30 Mai ; Vulaines le 7 ou 14 Novembre 2023.

LES ENJEUX

- Sensibilisation à l'Aidance.
- découverte et reconnaissance du statut de l'Aidant par lui-même et son entourage.
- information orientation
- échanges, partage d'expérience...
- présentation des interlocuteurs institutionnels et associatifs.

LES ACTIONS

- A Samoreau : une conférence-débat sur le thème des aides financières et des formalités avec des intervenants CAF et MDPH77.
- A Vulaines-sur Seine : une pièce de théâtre-forum sur le thème de l'aidance avec la participation en questions-réponses de psychologues du Répit Avonnais, et de nos partenaires PAT, FA77, Malakoff Humanis.

Gratuité dans les 2 cas.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Fardoit Gilles
Adresse mail : 77lcda@gmail.com
Téléphone : 06 99 58 46 69



LA COMPAGNIE DES AIDANTS

Nous mettons en place une caravane pour aller au-devant des aidants, de les identifier et de leur apporter toutes les solutions dont ils ont besoin.



INFORMATIONS

- Où ? Sur une commune du Département
- Pour qui ? Pour les aidants seniors et ceux qui prennent soin d'un proche âgé de plus de 60 ans
- Quand ? Lors de la tournée de Printemps prévu en Juin 2023

LES ACTIONS

- capter les aidants à travers une installation attractive de la caravane « Tous Aidants »
- mener des entretiens d'évaluation de la situation aux aidants avec des assistantes sociales locales
- proposer aux structures locales de tenir un stand d'information à la caravane pour créer du lien entre les habitants et les solutions existantes
- distribuer de la documentation d'information des actions locales à destination des aidants (environ 300 flyers par étape)
- organiser une inauguration pour réunir tous les acteurs locaux, (une vingtaine de personnes attendues)
- réaliser un temps d'échanges auprès des acteurs locaux

LES ENJEUX

- 1 Améliorer l'accès aux droits et à l'information des proches aidants de personnes âgées et sensibiliser le grand public
- 2 Recenser et valoriser les solutions existantes du territoire de la Seine-et-Marne
- 3 Conduire au changement
- 4 Animer un réseau d'acteurs pour renforcer un ancrage territorial

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact Clémence Kulak

Adresse mail

ckulak@lacompagniedesaidants.org

Téléphone 01.76.28.40.81



Association SILLAGE

Coin des Aidants / Aidés

Espace de rencontres et d'échanges entre aidants encadré par des professionnelles où les aidés seront en même temps pris en charge par une équipe pluridisciplinaire.

INFORMATIONS

- Où ?

- Accueil de jour Alzheimer (AJA) de Rosa Gallica de Provins
- EHPAD Résidence l'Aubetine de Villiers-Saint-Georges

- Pour qui ?

- Toute personne de plus de 60 ans

- Quand ?

- 1 fois par mois le mercredi après-midi de 14h à 16h
- 1 fois par mois le jeudi après-midi de 15h à 17h

LES ACTIONS

- Ateliers de 2 heures :

- Prise de paroles
- Ecoute actives

- Ateliers :

- Echanges entre aidants
- Echanges d'information, d'aide et de solutions de soutien

LES ENJEUX

- Rompre l'isolement
- Eviter la maltraitance
- Eviter les violences familiales
- Eviter la rupture des liens sociaux
- Permettre la continuité de l'accompagnement

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Mme ZAHAF

Adresse mail : accueil3@pat-provins.fr

Téléphone : 01.60.58.00.95

AXE 6

**LE DEVELOPPEMENT
DES ACTIONS
COLLECTIVES DE
PREVENTION**

Les thématiques soutenues

1 .Améliorer les grands déterminants de la santé.

Les actions doivent être déclinées autour des thèmes suivants,

- Les clés du bien-vieillir,
- La nutrition, l'alimentation durable,
- Les activités physiques,
- Les dépistages,
- La prévention,
- Le sommeil
- Les risques psychologiques (solitude, dépression, Alzheimer, troubles divers)

Une attention particulière sera portée :

- aux interventions efficaces ou prometteuses en prévention et promotion de la santé.
- aux projets proposant une offre d'activité physique adaptée pour les personnes âgées, notamment sur celles associant lutte contre la perte d'autonomie et renforcement le lien social.
- Aux projets sur le thème de la sécurité routière. Les actions pourront porter sur la mise en place d'un programme de prévention permettant de réduire les risques d'accidentologie.
- Aux projets mettant en œuvre les deux principes clés du schéma des Solidarités.

2. Maintien du lien social/utilité sociale/lutte contre l'isolement.

Les actions doivent être déclinées autour des thèmes suivants,

- L'inclusion numérique,
- La lutte contre l'isolement,
- La solidarité de proximité,
- Le passage à la retraite sous l'angle de la transition en matière de vie sociale,
- L'utilité sociale du senior,
- La lutte contre les effets pervers de l'isolement passe aussi par un meilleur accès aux services publics.

Une attention particulière sera portée aux projets proposant un ancrage local concret (bénévoles, soutien de collectivités ou d'associations), mesurable et adapté aux actions proposées.

3. L'Accès aux droits.

Les actions doivent être déclinées autour des thèmes suivants, notamment pour accompagner :

- Le passage à la retraite,
- Le veuvage,
- L'accompagnement des travailleurs migrants vieillissant,

- Le passage à la retraite avec une information spécifique aux bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active (RSA) en lien avec les Maisons départementales des solidarités (MDS),

Une attention particulière sera portée aux projets proposant un ancrage local concret (bénévoles, soutien de collectivités ou d'associations), mesurable et adapté aux actions proposées.

4. Les actions de prévention de perte d'autonomie en EHPAD

L'instruction N° DGCS/3A/CNSA/2018/156 du 25 juin 2018 permet la mobilisation des concours versés aux conférences des financeurs à destination des résidents des EHPAD afin que soient mises en œuvre des actions collectives de prévention.

Depuis 2019, les ARS sont destinataires de crédits d'assurance maladie pour favoriser le déploiement d'actions de prévention de la perte d'autonomie dans les EHPAD.

Pour développer les actions de prévention en direction des résidents des EHPAD, les subventions de la CFPPA ont vocation à venir **en complément** de celles versées par l'ARS qui continuera à mobiliser ses crédits pour soutenir les projets sur cette thématique.

C'est sur ce fondement que les projets déposés par les EHPAD seront instruits collectivement.

Le présent appel à candidature vise à permettre aux EHPAD porteurs de projets de présenter une demande de participation en vue d'obtenir le financement de tout ou partie de(s) action(s) de prévention qui seront mises en place à leur initiative, et qui répondent aux conditions fixées dans le présent cahier des charges.

Le présent cahier des charges définit des priorités d'actions.

Il est précisé que la présentation d'une demande de participation en vertu du présent appel à candidature ne vaut pas octroi d'un financement.

Pour favoriser un engagement durable des équipes dans la prévention, les EHPAD devront développer des actions collectives destinées aux résidents. Ces actions pourront être ouvertes aux personnes âgées à domicile le cas échéant.

Les projets déposés ne doivent pas consister seulement en la réalisation d'actions ponctuelles mais ils doivent être le cadre d'action d'une véritable démarche impliquant l'ensemble des parties prenantes de l'établissement (résident-famille-personnel). Cette mobilisation est attendue au stade de la programmation, de sa mise en œuvre mais également de son évolution.

Le socle des actions proposé dans les EHPAD est constitué par

- des activités physique et sportive adaptée,
- des activités autour de l'alimentation / nutrition,
- action de prévention générale (restauration du lien social et participation à la vie de la cité).

Considérant ce socle, les projets qui seront déposés ne devront pas prendre en compte les thématiques ci-dessus mais venir en complément. A titre d'exemple les thématiques suivantes illustrent les possibilités de dépôt de projet :

- Actions culturelles,(théâtre, musicothérapie, danse ..)
- Médiation animale,
- trouble du comportement / risque suicidaire

Différents types d'actions peuvent être envisagés :

- ateliers
- actions de sensibilisation
- conférences-débat.

Type de projet éligible :

Les actions de prévention éligibles sont les actions collectives destinées aux personnes âgées résident en EHPAD et aux personnes âgées à domicile de + de 60 ans, visant à les informer, à les sensibiliser ou à modifier des comportements individuels, en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie.

L'objectif des actions mises en place peut également conduire à la sensibilisation de personnel EHPAD afin de lui permettre de dépister d'éventuels besoins du résident, de procéder à des repérages de fragilité, d'identifier en conséquence les personnes cibles dans le cadre des actions de prévention.

Seuls les EHPAD de la Seine-et-Marne sont autorisés à candidater.

Les établissements devront démontrer leur capacité à mettre en œuvre la / les action(s) collective(s) de prévention proposée(s), en termes de moyens humains, matériels et financiers. Pour chaque action présentée, le porteur de projet devra clairement décrire son action.

Ces actions doivent impérativement et nécessairement avoir un caractère collectif. Elles doivent impérativement être déployées sur l'année 2023.

Les actions proposées sont à destination des résidents des EHPAD et peuvent, le cas échéant, être également ouvertes aux personnes âgées de 60 ans et plus vivant sur le territoire de la Seine-et-Marne.

Dans le cas où l'action proposée serait ouverte à un public mixte, c'est-à-dire un groupe composé à la fois de résidents en EHPAD et de personnes âgées vivant à domicile, le porteur doit préciser la répartition du public (exemple : pour un groupe de 20 personnes, il y a 5 personnes âgées vivant à domicile et 15 résidents d'EHPAD).

Les actions de prévention **sont proposées gratuitement** aux bénéficiaires.

Lorsqu'un projet concerne plusieurs établissements, la demande de participation doit être portée et déposée par un seul établissement, dûment désigné en accord avec les autres établissements concernés et décrits clairement dans le dossier.

Dépenses éligibles pour les EHPAD

Sont éligibles les dépenses suivantes :

- prestations par des opérateurs et intervenants extérieurs (actions et formations)
- frais de personnel dès lors qu'ils sont directement rattachables à une action de prévention nouvelle ou supplémentaire, hors personnel de l'établissement.
- matériel ou petit équipement non amortissable strictement nécessaire à la réalisation de l'action collective.

Ne sont pas éligibles les dépenses suivantes :

- demande de financement de matériel sans programme d'action,
- frais de personnel permanent,
- dépenses de soins liées à l'intervention des professionnels suivants : masseurs-kinésithérapeutes, pédicures-podologues, chirurgiens-dentistes, orthophonistes remboursables aux assurés au titre de l'assurance maladie ou incluses dans le forfait soin global,
- matériel médical, aides techniques,
- dépenses d'investissement faisant l'objet d'un amortissement comptable,

- participation financière aux frais d'hébergement, de repas, de transport, location et achat de véhicule,
- dépenses d'investissement,
- dépenses d'alimentation (hors projet nutrition)
- sorties loisirs de type visite de musée, cinéma...

Les concours du dispositif étant annuels, ils ne permettent pas d'assurer des financements pérennes.

Le financement alloué aux porteurs de projets en 2023 vise des dépenses non reconductibles. Le financement des projets retenus interviendra, sous forme de subvention(s) versée(s) par le Conseil départemental au titre des concours financiers « Autres actions de Prévention » alloué par la CNSA:

Les projets seront retenus dans la limite des concours financiers annuels de la CNSA mobilisables au titre de la prévention en EHPAD.

5. L'Aide aux aidants

L'article 1^{er} du décret n°2016-209 du 26 février 2016 précise que les actions d'accompagnement des proches aidants mentionnées au 5^e de l'article L. 233-1 sont les actions qui visent à les informer, à les former et à leur apporter un soutien psychosocial.

Les actions éligibles au concours doivent s'adresser prioritairement **aux proches aidants de personnes âgées en situation de perte d'autonomie**.

Le périmètre des actions relevant de la compétence de la conférence des financeurs (accompagnement des aidants) n'inclut pas les dispositifs (établissements et services) qui apportent du répit à l'aidant en le remplaçant auprès de son proche :

1. Périmètre d'éligibilité :

Actions éligibles au titre du concours :

5. soutien psychosocial collectif : partage d'expériences et de ressentis entre aidants ; encadré par un personnel formé (psychologue, professionnel compétent ou personne bénévole obligatoirement formée) ; format : minimum 10h
6. soutien psychosocial individuel : fournir un soutien individuel ponctuel aux aidants repérés en risque d'épuisement ; animation par un psychologue ; format : maximum 5 séances d'1h sur une durée maximum de 6 mois
7. sensibilisation/information : conférences, forums, réunions collectives, etc. ; animation par un professionnel compétent ou une personne bénévole formée ; format : minimum 2h
8. formation s'adressant en priorité aux proches aidants de personnes âgées : processus pédagogique permettant à l'aidant de se positionner dans sa situation, d'acquérir des connaissances sur la pathologie ou le handicap de son proche ; vise in fine la prévention des risques d'épuisement et d'isolement de l'aidant ; ce n'est pas une formation professionnelle (ni diplômante, ni certifiante) ; format : minimum 14h par aidant, maximum 42h, en plusieurs modules d'une durée d'environ 3h.

Rappel des actions non éligibles au titre du concours

11. Des actions relatives aux proches aidants sont exclues de droit du concours parce qu'elles ne relèvent pas de l'accompagnement d'une logique de prestation, de prévention non spécifique à l'aidant ou d'accueil dans un ESMS;
 12. les dispositifs relevant de l'accueil temporaire (accueil de jour/hébergement temporaire) ou du répit en séjours de vacances organisées pour l'aidant et son proche (type village répit familles); l'animation de réseaux des acteurs de l'aide aux aidants, par exemple lorsqu'ils prennent la forme de plateformes territoriales d'aide aux aidants animées par les maisons de l'autonomie avec leurs partenaires ou sous la forme de groupements de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) ;
 13. Les dispositifs relevant du relayage/baluchonnage (APA 2);
 14. les dispositifs de conciliation vie familiale/vie professionnelle (entreprises);
 15. les programmes d'éducation thérapeutique (assurance maladie).
 16. les dispositifs de vie sociale et de loisirs de type journées-rencontres conviviales et festives, les sorties culturelles pour les couples aidants-aidés ou proches aidants;
 17. les dispositifs de type forum internet entre aidants ou application numérique.
 18. les actions de médiation familiale (offre en cours de construction avec des partenaires nationaux CF programme d'action porté par l'UNAF);
19. dépenses d'alimentation (hors projet nutrition)
20. sorties loisirs de type visite de musée, cinéma...

• Sont exclues des actions dont la finalité principale participe de la professionnalisation des intervenants au domicile des personnes même si elles concernent les aidants

- les actions de formation mixtes professionnels/proches aidants et les actions de formation des professionnels SAAD pour le repérage des aidants en situation de fragilité, qui peuvent être cofinancées dans le cadre de la convention de modernisation des services d'aides à domicile.



ADOMA – FTM Jaurès

Mise en place de la phase 2 du 2P3A.

Organisé en trois phases bien distinctes, le 2P3A est un dispositif qui s'inscrit dans une offre de prévention globale et adaptée aux besoins des résidents de plus de 55 ans des Foyer de Travailleurs Migrants et des Résidences Sociales.

INFORMATIONS

- Où ? À Dammarie Les Lys
- Pour qui ? Pour les résidents de plus de 55 ans
- Quand ? Du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024

LES ACTIONS

- Café social une fois par mois ;
- Dépistages : diabète, maladie cardio-vasculaire, maladie rénale, MST/VIH ;
- Des actions collectives avec EOS PSY ;
- Entretien individuel avec le maximum de résidents ;
- La mise en place de l'offre sociale ;
- Réunion information résidents réhabilitation/déménagement.

LES ENJEUX

- 1) Mettre en place des actions de prévention autour de l'accompagnement au bien vieillir, de l'inclusion numérique et au lien social ;
- 2) Favoriser le développement de l'offre et l'accès à l'offre de prévention locale de prévention pour les résidents notamment en repérant les partenaires locaux organisant des actions dédiées aux séniors sur le territoire de l'établissement ;
- 3) Accompagner l'avancée en âge des résidents en favorisant leur accès à des offres de prévention en particulier dans le domaine de l'habitat et des services d'accompagnement à domicile.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Jennifer NIEUVIARTS
Adresse mail : jennifer.nieuviarts@adoma.cdc-habitat.fr
Téléphone 07 63 97 41 91



Adoma – Résidence Sociale Les Sapins

Mise en place de la phase 1 du 2P3A.

Organisé en trois phases bien distinctes, le 2P3A est un dispositif qui s'inscrit dans une offre de prévention globale et adaptée aux besoins des résidents de plus de 55 ans des Foyer de Travailleurs Migrants et des Résidences Sociales.

INFORMATIONS

- Où ? à Villeparisis
- Pour qui ? Pour les résidents de plus de 55 ans
- Quand ? du 01/06/23 au 31/05/2024

LES ACTIONS

- Café social une fois par mois ;
- Dépistages : diabète, maladie cardio-vasculaire, maladie rénale, MST/VIH ;
- Entretien individuel avec le maximum de résidents.

LES ENJEUX

- 1) Mettre en place des actions de prévention autour de l'accompagnement au bien vieillir, de l'inclusion numérique et au lien social ;
- 2) Favoriser le développement de l'offre et l'accès à l'offre de prévention locale de prévention pour les résidents notamment en repérant les partenaires locaux organisant des actions dédiées aux séniors sur le territoire de l'établissement ;
- 3) Accompagner l'avancée en âge des résidents en favorisant leur accès à des offres de prévention en particulier dans le domaine de l'habitat et des services d'accompagnement à domicile.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Jennifer NIEUVIARTS
Adresse mail : jennifer.nieuviarts@adoma.cdc-habitat.fr
Téléphone 07 63 97 41 91



ADOMA – RS SOLEIL NOISEL

Mise en place de la phase 2 du 2P3A.

Organisé en trois phases bien distinctes, le 2P3A est un dispositif qui s'inscrit dans une offre de prévention globale et adaptée aux besoins des résidents de plus de 55 ans des Foyer de Travailleurs Migrants et des Résidences Sociales.

INFORMATIONS

- Où ? À Noisiel
- Pour qui ? Pour les résidents de plus de 55 ans
- Quand ? Du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024

LES ACTIONS

- Café social une fois par mois ;
- Dépistages : diabète, maladie cardio-vasculaire, maladie rénale, MST/VIH ;
- Des actions collectives avec EOS PSY ;
- Entretien individuel avec le maximum de résidents ;
- La mise en place de l'offre sociale.

LES ENJEUX

- 1) Mettre en place des actions de prévention autour de l'accompagnement au bien vieillir, de l'inclusion numérique et au lien social ;
- 2) Favoriser le développement de l'offre et l'accès à l'offre de prévention locale de prévention pour les résidents notamment en repérant les partenaires locaux organisant des actions dédiées aux séniors sur le territoire de l'établissement ;
- 3) Accompagner l'avancée en âge des résidents en favorisant leur accès à des offres de prévention en particulier dans le domaine de l'habitat et des services d'accompagnement à domicile.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Jennifer NIEUVIARTS
Adresse mail : jennifer.nieuviarts@adoma.cdc-habitat.fr
Téléphone 07 63 97 41 91



AS Mouvement

Ateliers innovants et complets sur l'Activité Physique Adaptée et la Mémoire à destination des seniors autonomes de Seine et Marne.

INFORMATIONS

- Où ?: dans les zones blanches, QPV, ZRR de la Seine et Marne (en priorité)
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans, autonomes
- Quand ? de janvier à décembre 2023

LES ENJEUX

- Diffuser un message de prévention globale
- Sensibiliser les seniors à une pratique régulière
- Maintenir l'autonomie
- Travail de l'équilibre et renforcement musculaire
- Travail de la cognition

LES ACTIONS

- Ateliers Activité Physique Adaptée et Mémoire
- Par atelier : 10 séances d'1heure
- Pour 130 bénéficiaires
- Exercices adaptés mêlant à la fois des exercices physiques et de stimulation cognitive
- Dispensés par nos Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA)

RENSEIGNEMENTS

Camélia SAMBA
camelia.samba@asmouvement.fr
07 80 98 06 39

Mathilde GARENNE
mathilde.garenne@asmouvement.fr
06 43 42 55 10

*As
Mouvement*

CONFÉRENCE DES FINANCIERS AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

CCAS COMBS LA VILLE

Notre projet est de permettre à des seniors de se rencontrer lors d'une activité ludique et conviviale pour lutter contre l'isolement, créer du lien social et de promouvoir notre service. Ainsi que de faire découvrir des activités physiques pour améliorer les fonctions cognitives dans une intensité modérée dans la période estivale pour favoriser les actions intergénérationnelles.

INFORMATIONS

- Où ? Combs le Ville et Forêt de Fontainebleau
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? 3 au 7 juillet 2023

LES ACTIONS

- 10 activités sur la semaine :
- Marche Nordique
- Disc Golf
- Aquagym
- Geocatching
- Aqua training
- Biathlon
- Escrime santé
- Volley santé
- Sophrologie
- Olympiades

LES ENJEUX

- Lutter contre l'isolement et la sédentarité
- Encourager l'entraide et la coopération entre les générations
- Entretenir le lien créé entre les générations
- Favoriser les échanges dans un climat convivial et de respect mutuel
- Faire découvrir le tissu associatif de la commune

RENSEIGNEMENTS

LEFRANC Jean-François
Jean-francois.lefranc@mairie-combs-la-ville.fr
Port / 06 08 23 44 94



CCAS DE COUPVRAY

remise à niveau du code de la route

INFORMATIONS

- Où ? Coupvray
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Octobre 2023

LES ACTIONS

- Ateliers de ... : remise à niveau du code de la route
- Séances de ... 3 heures
- Ateliers de
- Ateliers
- Ateliers

LES ENJEUX

actualisation des connaissances

comportements en circulation et sensibilisation des risques chez les conducteurs séniors

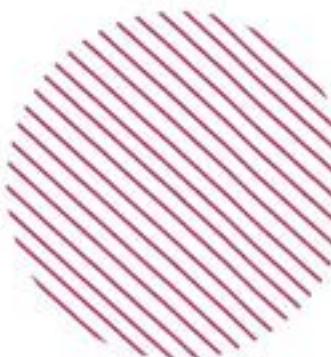
RENSEIGNEMENTS

Nom du contact Patricia FERNANDEZ
Adresse
patricia.fernandez@coupvray.fr
Téléphone 01 64 63 31 76



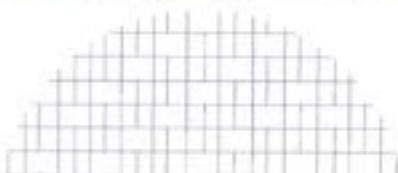
CENTRE DES PYRAMIDES CCAS DE LESIGNY

Favoriser le bien vieillir à Lésigny par le biais d'actions pluridisciplinaires
(alimentation, activité physique, sophrologie, ateliers
mémoire)



INFORMATIONS

- Où ? Centre des Pyramides de Lésigny
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De mars à décembre 2023



LES ENJEUX

- Développer le bien-être par la sophrologie
- Favoriser le lien social et l'activité physique du public senior
- Contribuer au bien-vieillir sur la thématique de l'équilibre alimentaire
- Utiliser des outils concrets favorisant la mémoire et la concentration



LES ACTIONS

- Ateliers mémoire
- Séances de sophrologie
- Ateliers cuisine
- Séance de « basket santé »
- Séance de réveil musculaire

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : M. Larbouillat Julien
mail : julien.larbouillat@lesigny.fr

Téléphone 06.82.47.99.90





CCAS de Saint-Fargeau-Ponthierry

« Mon histoire c'est aussi la tienne »

Le vieillissement est souvent un risque d'isolement des seniors avec une perte du lien social, accéléré souvent par l'éloignement géographique des enfants, des petits-enfants. Au risque d'une marginalisation de nos aînés et d'une perte de leur histoire individuelle et donc d'une perte collective pour notre société. Projet qui se veut intergénérationnel, autour de l'oralité, de l'écoute, du partage et de la transmission.

Il s'agit de recueillir, de partager et de restituer la mémoire des seniors à partir de supports variés (récit, objet, photo, chanson, musique...)

Le fil conducteur de ce projet est un conteur (Le conteur du temps) qui va enclencher le projet et permettre de faire le lien entre les 2 générations.

INFORMATIONS

- Où : Saint-Fargeau-Ponthierry
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand : janvier à juin 2023

LES ACTIONS

- 4 Ateliers avec le conteur : 2 séances d'1h30, 2X4 seniors ;
 - récolte de la parole
 - Mise en perspective sous forme de récit de la parole
 - Scénarisation du récit
- Ateliers avec le service évènementiel et les enfants du CME sur les récits portant sur la libération de la ville en perspective des 80 ans de la libération en 2024
- Ateliers avec le service communication (portraits filmés + journal local)
- Restitution en juin auprès des écoles

LES ENJEUX

- Projet intergénérationnel autour du patrimoine immatériel
- Partant de l'oralité et de l'écoute, collecter la parole des seniors
- Sensibiliser la jeune génération sur le vécu des aînés
- Contribuer à lutter contre l'isolement des seniors
- Incrire les seniors dans un cercle vertueux de valorisation de soi à travers le partage de leur récit

SEINE-ET-MARNE

LE DÉPARTEMENT

/ Hôtel du Département | CS 50377 | 77100 Fontainebleau | **Téléphone** : 01 60 65 78 98 | www.seine-et-marne.fr

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Chantal Fay
Adresse mail : cfay@saint-fargeau-ponthierry.fr





Espace de Vie Sociale de Saint-Thibault des Vignes

Défis courageux séniors : sport/ santé

INFORMATIONS

- Où ? À Saint-Thibaut des Vignes
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023

LES ACTIONS

- Ateliers de découverte à de nouveaux sports
- Séances d'entraînements pour se préparer aux olympiades
- Ateliers de sports adaptés
- Ateliers autour du bien-être et de la santé
- Ateliers autour de l'alimentation

LES ENJEUX

- Favoriser l'activité physique chez les séniors
- Éviter l'isolement
- Créer un lien social intercommunal pour les séniors de l'agglomération Marne et Gondoire
- Sensibiliser les séniors autour du bien-être et de la santé

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : EVS de Saint-Thibault des Vignes
Adresse mail : maryse.nourri@ville-st-thibault.fr
Téléphone : 01 60 31 73 39

TOURNAN /EN/BRIE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Place Edmond de Rothschild
ccas@tournan-en-brie.fr
Tél. : 01 64 42 79 23

Certains l'aiment show : quand Mamie se prend pour Beyoncé

Création d'un spectacle-concert original. Les seniors seront les acteurs et les moteurs de ce projet de A à Z, suivis et conseillés par des professionnels du Conservatoire et de la Ville.

INFORMATIONS

- Où ? Tournan-en-Brie
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De février à décembre 2023

LES ACTIONS

- Atelier Hebdomadaire
 - 33 séances, hors vacances scolaires
 - Les mardis de 14h à 16h
 - à partir du 7 mars 2023
 - Espace Culturel de la Ferme du Plateau, 101 rue de Paris

Contenu de l'atelier :

- Atelier chanson : écriture de chanson à partir des souvenirs ou des expériences des seniors
 - Atelier musique : pratique du chant et/ou d'instruments de musique, MAO,...
 - Atelier expression corporelle : avec une professeure de danse
 - Création de la scénographie du spectacle
- Réunion d'information :
14 février 2023 à 14h

LES ENJEUX

- 1 Maintien du lien social
- 2 Lutte contre l'isolement des seniors
- 3 Utilité sociale du senior
- 4 Lutte contre l'âgisme

RENSEIGNEMENTS

C.C.A.S. de Tournan-en-Brie
ccas@tournan-en-brie.fr
01.64.42.79.23

- Ateliers Couture :
Création du look scénique du groupe à l'aide de machines numériques : bombers floqués ou brodés
4 séances de 3h
 - lundi après-midi de 14h à 17h
 - en juillet et/ou septembre 2023
- Making of
 - Captation photos et vidéos tout au long de l'année par un groupe de seniors



TOURNAN /EN/BRIE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Place Edmond de Rothschild
ccas@tournan-en-brie.fr
Tél. : 01 64 42 79 23

Gretz-Armainvilliers



DéfiSeniors : Tous au sport !

Les DéfiSeniors se dérouleront sur toute l'année 2023 et proposeront à la population deux types d'action : des ateliers sport ou santé réguliers et des défis sportifs qui réuniront les participants des deux villes.

INFORMATIONS

- Où ? Tournan-en-Brie, Gretz-Armainvilliers
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De février à décembre 2023

LES ENJEUX

- 1. Améliorer les grands déterminants de la santé
- 2. La santé par le sport
- 3. Lutter contre l'isolement

RENSEIGNEMENTS

C.C.A.S. de Tournan-en-Brie
ccas@tournan-en-brie.fr
01.64.42.79.23
SEINE & MARNE
LE DÉPARTEMENT

LES ACTIONS

- Ateliers hebdomadaires Gym douce :
 - 2 x 30 séances
 - février à décembre 2023
 - 2 cycles :
 - février à juin ;
 - septembre à décembre
- Rando Santé
 - 11 et 25 mai
 - 8 juin
 - autres dates en préparation
- Ateliers nutritions
 - 5 ateliers de mars à juin
 - 5 ateliers de septembre à novembre
- Défis mensuels
 - Bowling: 16 février
 - Fléchettes : 20 avril
 - Pétanque : 15 juin, 12 juillet, 31 août
 - Belote : 27 septembre
 - Autres dates à venir (tir à l'arc, etc.)
- Journée Olympiades
 - 4 octobre 2023
- Journée de clôture, remise des prix
 - fin novembre 2022

TOURNAN /EN/BRIE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Place Edmond de Rothschild
 ccas@tournan-en-brie.fr
 Tél. : 01 64 42 79 23

Cet atelier d'écriture permettra à des seniors de se retrouver chaque semaine pour laisser parler leur créativité et la partager avec les autres. Les restitutions numériques ou en public permettront à tous, petits et grands, de se rendre compte de la richesse de créativité que ces seniors ont encore à transmettre aux autres.

INFORMATIONS

- Où ? Tournan-en-Brie
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De février à décembre 2023

LES ENJEUX

- 1 : Lien social
- 2 : Lutte contre l'isolement des seniors
- 3 : Inclusion numérique

RENSEIGNEMENTS

C.C.A.S. de Tournan-en-Brie
 ccas@tournan-en-brie.fr
 01.64.42.79.23

LES ACTIONS

- Ateliers d'écriture
 - 28 séances de 2h
 - à partir du 7 février 2023
 - Espace Culturel de la Ferme du Plateau, 101 rue de Paris
 - 12 participants, sur inscriptions

2 cycles pendant l'année

- février à juin - 15 séances ;
- septembre à décembre - 13 séances

- Ateliers Numériques
 - 10 séances de 2H
 - à partir d'avril 2023
 - Mise en forme, publication des textes sur un blog, etc.

- Restitutions publiques
 - Cycle 1 : vendredi 30 juin
 - Cycle 2 : vendredi 15 décembre
 - 18h à la médiathèque de Tournan-en-Brie



CCAS DE VAIRES-SUR-MARNE

Qi Gong pour les seniors

Le CCAS de Vaires-sur-Marne organise, avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la perte d'Autonomie, des séances de QI GONG pour les seniors.

Cette activité permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide donc à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire.



INFORMATIONS

- Où ? Le jardin du pavillon Louis XIII de Vaires-sur-Marne
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? d'avril à octobre 2023

LES ACTIONS

- Séances de QI GONG, tous les mardis de 9h à 10h30 d'avril à octobre 2023: (sur inscription)

LES ENJEUX

- 1 Prévenir la perte d'autonomie
- 2 Maintenir le lien social par une pratique collective
- 3 offrir une visibilité aux seniors par une activité en extérieur

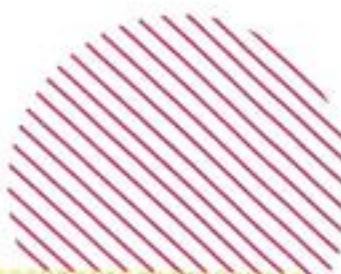
RENSEIGNEMENTS

Nom du contact
Adresse mail
action.sociale@vairessurmarne.fr
Téléphone 01 64 72 89 91



Communauté de Communes Moret Seine et Loing

Collectes des histoires et souvenirs des séniors en vue de la création de contes racontés par eux à l'occasion de 2 représentations ouvertes au public.



INFORMATIONS

- Où ? Territoire de la Communauté de Communes (18 communes)
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? 1^{er} semestre 2023

LES ENJEUX

- Sortir les séniors de l'isolement
- Recueillir leur parole
- Faire travailler leur mémoire
- Garder une trace de leur histoire
- Nouer du lien social

LES ACTIONS

- Ateliers de récoltes de paroles
- Séances de sensibilisation au projet
- Ateliers d'écriture
- Séance de répétition
- Représentations théâtrales

PARTENAIRE

Denis Lamarre, conteur, comédien et animateur – « Le conteur du temps »

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact Celine DUCHARNE

Adresse mail
celine.ducharme@ccmsl.com

Téléphone 07 79 24 53 76





Ville de SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY Centre Municipal de Santé

Prévention de la perte d'autonomie chez les séniors et promotion du bien vieillir par l'organisation d'ateliers autour de la nutrition, de la gestion des maladies et leurs traitements, le sommeil, la prévention des chutes, le bien-être, l'accès aux droits. Organisation d'un théâtre forum sur la prévention des chutes pendant la semaine bleue.



INFORMATIONS

- Où ? Ville De Saint-Fargeau-Ponthierry
 - Centre municipal de santé
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? de mars à décembre 2023

LES ENJEUX

- Renforcer les compétences et favoriser la prise de décision et le "prendre soin de soi".
- Stimuler les fonctions cognitives.
- Favoriser le bien-être des personnes vieillissantes.
- Accompagner certains changements ou évènements de la vie: veuvage...
- Maintenir le lien social.
- Accompagner les aidants.
- Favoriser l'accès aux droits.

LES ACTIONS

- Ateliers de :
 - Ateliers diététiques (équilibre nutritionnelle, les 5 sens, alimentation et santé, mémoire et papilles)
 - Ateliers infirmiers (prévention des maladies chroniques, gestion des maladies et traitements, gestion des douleurs)
 - vieillissement et sommeil,
 - prévention des chutes,
 - vieillissement et mémoire,
 - bien-être et détente,
 - lutter contre l'isolement (transition à la retraite..),
 - comment faire face aux évènements de la vie (veuvage..),
 - l'accès aux droits,
 - conférence: accompagnement des aidants,
 - théâtre forum sur la prévention des chutes suivie

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Isabelle LELEU
 Adresse mail : ileleu@saint-fargeau-ponthierry.fr
 Téléphone : 01 60 65 81 52



CT2S - Centre Thérapeutique Santé Service

Mise en place d'ateliers autour de la mobilité, du lien social et de la diététique. Ces ateliers sont dispensés par des professionnels (éducateur sportif, diététicienne-nutritioniste) sur 4 communes du sud Seine-et-Marne pour une population d'environ 160 personnes. 2 séances d'activité par semaine et, 1 atelier diététique par mois sur un centre.

INFORMATIONS

- Où ? Sud Seine-et-Marne
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De janvier à décembre 2023

LES ENJEUX

- Lien social - connaissance de sa localité
- Forme physique - garder son potentiel pour éviter la perte d'autonomie
- Alimentation adaptée - connaître les effets de l'alimentation
- Bien faire ses courses - reconnaître les informations clés sur les étiquettes alimentaires

LES ACTIONS

- Ateliers d'activité physique adaptée :
 - Renforcement
 - Équilibre
 - Souplesse
 - Coordination
- Séances de bien-être :
 - Sonothérapie
 - Qi Gong
 - Sophrologie
- Ateliers sur la diététique :
 - Lecture des étiquettes alimentaires
 - Recettes traditionnelles revisités
- Ateliers activités extérieures :
 - Randonnées en forêt sur sentier denecourt.

RENSEIGNEMENTS

Fabrice Khédadi
contact@ct2s.net
06 51 69 59 08



DELTA 7

Sur le piste du ... géocaching
Une journée de randonnée pour s'initier au numérique et pratiquer une activité physique.

INFORMATIONS

- Où ?
Département Seine-et-Marne
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Plusieurs créneaux de mai à octobre.

LES ENJEUX

- Proposer une activité physique via une randonnée « chasse au trésor »
- Créer du lien social, travailler le repérage dans l'espace
- S'appuyer sur un outil numérique facile à prendre en main

LES ACTIONS

- Séances de Géocaching :
- 14/06/23 : Bussy Saint Martin
 - 28/06/23 : Crouy sur Ourcq
 - 05/07/23 : Fontainebleau
 - 20/09/23 : Noisy sur Ecole

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Tourneaux Vincent
Adresse mail formation.tablette@delta7.org
Téléphone : 06 98 61 70 87



DELTA 7

Olympiade de la prévention.
Une journée d'olympiade entre 4 villes sur les grandes thématiques de la prévention

INFORMATIONS

- Où ?
Département Seine-et-Marne
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Plusieurs créneaux de mars à octobre.

LES ENJEUX

- Mobiliser les seniors d'un même département sur une action préventive
- Faire découvrir plusieurs thématiques : numérique, activités physiques, stimulation cognitive.
- Créer du lien social
- Entrer en contact avec des structures relais pour répondre à des sujets d'intérêts

LES ACTIONS

- Olympiade de la prévention
Une journée d'intervention au sein d'une de nos mairies partenaires.
Au programme des concours sur les thématiques suivantes :
 - nutrition
 - mémoire
 - numérique
 - Esport
 - Prévention routière

Des conférences débats entre chaque concours et des stands découvertes pour en connaître encore plus sur le numérique.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Tourneaux Vincent
Adresse mail formation.tablette@delta7.org
Téléphone : 06 98 61 70 87



FÉDÉRATION ADMR DE SEINE-ET-MARNE

ATELIER AUTO-MASSAGE ADMR

Des ateliers collectifs « d'auto-massages » vont être proposés dans deux résidences intergénérationnelles où l'ADMR y anime des ateliers. Sur une durée de heure par session, les participants vont découvrir l'auto-massage. Cette technique consiste à se masser soi-même sur des zones précises (points de pression). Les exercices proposés permettent de mobiliser la posture, se concentrer sur la respiration, étirer et frictionner différentes parties du corps.



INFORMATIONS

- Où ? Résidences intergénérationnelles de St-Pierre-lès-Nemours et de Champagne-sur-Seine.
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ?

De mi-février à décembre 2023

LES ACTIONS

- Ateliers collectifs d'auto-massage :
 - 2 sessions par mois à la résidence intergénérationnelle « Les Cenelles » de Champagne-sur-Seine.
 - 2 sessions par mois à la résidence intergénérationnelle de Saint-Pierre-lès-Nemours

LES ENJEUX

- Promouvoir le bien vieillir
- Développer la pratique d'activités physiques adaptées
- Lutter contre l'isolement et favoriser le lien social et l'intergénération

RENSEIGNEMENTS

Nom des contacts :
Mme HIROUX et M GIRAUT
Adresses mail :
qualite77@fede77.admr.org
direction77@fede77.admr.org

Téléphone
07 85 86 70 76
06 12 89 42 41





FOYER RURAL de CHALAUTRE la PETITE

Activité physique adaptée

INFORMATIONS

- Où ?
Salle des Fêtes de la Commune de Chalautre la Petite
- Pour qui ? Toutes personnes âgées de plus de 60 ans
- Quand ?
Du 01 janvier 2023 au 31 décembre 2023. Chaque mercredi en 3 séances de 1 heure

LES ENJEUX

- Inciter les personnes de plus de 60 ans aux exercices physiques en prévention de la perte d'autonomie
- Rompre l'isolement
- Etendre notre périmètre d'action sur la commune de Soisy-Bouy
- La professeure diplômée met en place des exercices physiques adaptés aux difficultés ou handicap des bénéficiaires, ce qui implique des groupes de 5/6 personnes maximum.

LES ACTIONS

- Séances de Gymnastique adaptée dans le cadre de la Prévention de la Perte d'Autonomie.
 - Parcours Labyrinthe mémoire
 - Trampoline
 - Corde
 - Equilibre Mémoire
 - Ballon



RENSEIGNEMENTS

BERGEROLLE Patrick
patrick.bergerolle@wanadoo.fr
06.70.56.35.83



CONFÉRENCE DES FINANCEURS
AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

GEROND'IF

Lutte contre l'âgisme

INFORMATIONS

- Kits de prévention de la perte d'autonomie et de lutte contre l'âgisme disponibles et en libre accès sur www.solidage-idf.org
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans

LES ACTIONS

- Animation de conférences thématiques sur 8 axes de prévention
- Animation de conférences sur l'âgisme, ses méfaits et les moyens pour lutter contre ce fléau
- Mise à disposition d'outils de communication disponibles pour tous les acteurs de terrain
- Informer le grand public

LES ENJEUX

- 1 Renforcer et proposer des outils au service de la prévention positive dans tous les domaines : prévention des chutes, aménagement du domicile, nutrition, prévention cognitive, perte sensorielle, prévention en santé, activité physique et lien social
- 2 Favoriser la prise de conscience pour changer les comportements
- 3 changer le regard sur la vieillesse

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Caroline Baclet-Roussel
Adresse mail : caroline.baclet-roussel@gerondif.org
Téléphone : 01 85 73 73 20



Mutualité Française Ile-de-France

Check up santé en résidence sociale ADOMA

INFORMATIONS

- Où ? Résidence Sociale Adoma
21, Rue de la République
77186 VILLEPARISIS
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Année 2023 : 2 journées en présentiel de 9h30-12h30 et 14h-17h

LES ACTIONS

2 journées de dépistages et de sensibilisation à la prévention santé.
Parcours individuel de 2h environ composés de 5 consultations avec des professionnels de santé :

- Santé visuelle
- Santé auditive
- Santé cardiovasculaire
- Santé bucco-dentaire
- Santé nutritionnelle

LES ENJEUX

- Proposer des dépistages liés au cœur et aux sens
- Apporter des conseils prévention santé adaptés
- Si nécessaire : orienter et accompagner la prise de rendez-vous avec des dispositifs d'accès aux droits et aux soins, des professionnels de santé et des dispositifs de prévention du territoire.

Remise d'un Passeport Santé à chaque participant :
Compte-rendu des dépistages, des conseils préventifs et des éventuelles orientations.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact Mme VAN Sotheara
Adresse mail svan@mutualite-idf.fr
Téléphone 07 85 03 06 24



ASSOCIATION MUSIQAFON

Actions culturelles et festives

INFORMATIONS

- Où ? Dans le sud 77 (Pays de Nemours, Pays de Fontainebleau, Gâtinais Val de Loing), en Ehpad et Résidences Séniors
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans

LES ENJEUX

- 1 Lien social
- 2 Apporter la Culture
- 3 Mémoire et motricité
- 4 Accompagner les projets
- 5 Intergénérationnel

LES ACTIONS

- Ateliers culturels et artistiques (chant, musique..)
- Animations festives, soirée, goûters, dîners, concerts d'artistes pro locaux
- Ateliers Créatifs
- Ateliers potagers avec collégiens
- Relaxation, détente
- Montage de projets avec et pour les résident(e)s

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Thierry Boccanfuso
Adresse mail : assomusiqafon@gmail.com
Téléphone : 06 88 16 51 87



NEOPILATES

Les séniors retrouve la forme / stages de remobilisation corporelle

INFORMATIONS

- Où ? Nangis ,Fontenailles,Maincy,vlp
- Rampillon
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? du 1^{er} fevrier au 31 décembre

LES ACTIONS

- Ateliers de : 1h30
- Séances de Remobilisation corporelle
- Ateliers de Nutrition
- Ateliers posture
- Ateliers équilibre

LES ENJEUX

- Posture
- équilibre
- renforcement musculaire
- conseil en nutrition
- autonomie

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact Lerche sophie
Adresse mail lerchesophie@gmail.com
Téléphone 06 10 78 61 52



Association Petits Frères des Pauvres, CC Morêt Seine-et-Loing & PRIF BARAQUE À FRAT'

Un projet itinérant qui s'inscrit dans l'ALLER VERS. Un véhicule type camionnette s'installera au cœur du village ou salle municipale, et réunira différents acteurs du Soin, Bien-être, du Social, de l'animations pour des ateliers, jeux ludiques, café convivial. Sur le thème de l'autonomie et la prévention des séniors isolés, la création de liens sociaux, de convivialité, sera centrale. La Baraque à Frat' ira de commune rurale en commune rurale sur la CC de Morêt Seine et Loing.

INFORMATIONS

- Où / Quand ? Sur 4 communes rurales :
 - La Genevraye (1^{er} juin 2023),
 - Dormelles (6 juillet 2023),
 - Ville-Saint-Jacques (14 septembre 2023)
 - Remauville (12 octobre 2023).
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans.

LES ENJEUX

- Développer une stratégie conjointe avec nos partenaires en termes de prévention de l'autonomie et de l'isolement
- Promouvoir la prévention comme axe des politiques départementales
- Favoriser un accompagnement adapté aux besoins des personnes âgées et le repérage des personnes âgées en difficulté, fragilisées, invisibles, et/ou isolées.
- Mettre en œuvre des outils d'analyses partagés entre partenaires.
- Permettre d'ALLER VERS les personnes âgées en milieu rural

LES ACTIONS

- Ateliers Bien-être : massage, sophrologie et socio-esthétique
- Atelier accès au numérique
- Atelier autour de la nutrition/alimentation
- Atelier intergénérationnel TRICOT : « j'apprends le Tricot » et « Petits Bonnets INNOCENT »
- Séances de sport : défi sportif, Vélo-smoothie,
- Thé dansant avec goûter l'après-midi et café convivial tout au long de la journée
- Déjeuner partagé
- Présence de divers partenaires : Conseiller juridique, Assistante sociale, Evaluatrices APA ou PAT, Conseiller Service unique de rénovation énergétique, conseiller numérique, REVESDIAB, UDAF77, France Alzheimer

RENSEIGNEMENTS

Amandine JAUBERT

Coordinatrice Développement Social (77sud)

amandine.jaubert@petitsfreresdespauvres.fr

☎ : 06 37 17 17 72



SSIAD-ESA de l'Auxence

UBUNTU : « Je suis parce que nous sommes tous »
partage d'ateliers culturels mêlant exercices théâtraux,
danse, musique et chants.

INFORMATIONS

- Ateliers réalisés au centre culturel de Provins pour un public du secteur du Provinois, de Nangis, de la Bassée et du Montois.
- A l'attention des personnes avec pertes de mémoire et leurs aidants vivants à domicile.
- Un mardi par mois, de 14h à 16h

LES ACTIONS

- Ce sont des ateliers culturels inclusifs où se rencontrent les aidés, les aidants, les professionnels du domicile et les bénévoles.
- L'artiste propose des exercices de théâtre/musique/chant/danse réalisés par l'ensemble du groupe, placé en cercle.
- Les exercices permettent une stimulation globale de la personne : stimulations motrices, cognitives, sociales. Ils favorisent l'émergence de la parole, de l'expression et de l'agir.
- En fin de séance, un temps d'échange entre participants est prévu autour d'une collation.

LES ENJEUX

- lutter contre l'isolement social des aidés et des aidants.
- partager un temps convivial et redécouvrir son proche aidé en dehors du quotidien.
- agir contre l'image stéréotypée des maladies de la mémoire et valoriser les capacités présentes.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Mme SIMON Patricia
mail : esa.auxence@fede77.admr.org
Téléphone : 01.60.67.30.87



Prif – Prévention Retraite Ile-de-France

Construit autour de 10 ateliers, le Parcours prévention du Prif est accessible à tous les retraités qui veulent échanger sur la santé et le bien-être et acquérir de bons réflexes. Les ateliers, collectifs, peuvent être mis en place par tous les partenaires qui accueillent du public retraité autonome. Ils sont intégralement financés par le Prif et la Conférences des financeurs de Seine et Marne.

INFORMATIONS

- Où ? Le Prif intervient dans toute la Seine et Marne
- Pour qui ? Retraités autonomes
- Quand ? Tout au long de l'année, en visio ou dans les communes

LES ACTIONS

Le Prif est un organisme créé en 2011 par les caisses de retraites qui en assurent la gouvernance.

Le Parcours de Prévention du PRIF recouvre les thématiques clés du bien vieillir :

- Ateliers mémoire : 11 séances pour faire travailler ses fonctions cognitives
- Atelier L'équilibre en mouvement : 12 séances de renforcement musculaire
- Atelier Bien sur internet : 10 séances pour prendre en main l'outil informatique et savoir communiquer avec ses proches et les institutions
- Atelier « + de pas » : 5 séances de sensibilisation aux bienfaits de la marche et de challenges connectés
- Atelier Tremplin : 5 séances pour accompagner le passage à la retraite
- Atelier Bien dans son assiette : 5 séances pour prendre plaisir à manger équilibré
- Atelier Bien chez soi : 5 séances pour rendre son logement sûr et confortable
- Atelier Vitalité : 7 séances pour échanger sur le bien-être et la santé

LES ENJEUX

- Accroître l'espérance de vie en bonne santé : en sensibilisant les seniors à devenir acteurs de leur santé, et en favorisant le développement du lien social de proximité,
- Maintenir les grands déterminants de la santé en favorisant la culture de la prévention chez les séniors,
- Valoriser la place des séniors dans la société et leurs compétences via une meilleure reconnaissance et valorisation de leurs compétences.

RENSEIGNEMENTS

Site Internet : [Accueil - PRIF - Partenaire des jeunes de plus de 60 ans](#)

Mail : contact.prif@prif.fr



SOUTIEN FACIL PARCOURS PREVENTION SANTE

Café Littéraire

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De mars à décembre

LES ACTIONS

- 5 séances de 8 à 12 personnes
- Séances de 2h environ

LES ENJEUX

- 1 Permettre un maintien de lien social via le partage de lectures
- 2 Stimuler les seniors à lire et donc à maintenir une activité stimulante
- 3 Le partage d'une lecture avec un groupe nécessite la prise de parole, mais aussi l'organisation de ses idées, de ses ressentis

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL PARCOURS PREVENTION SANTE

La iatrogénie

INFORMATIONS

- Où ? A confirmer
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? A préciser

LES ACTIONS

- 4 séances de 12 à 15 personnes
- Séances de 2h environ

LES ENJEUX

- 1 Prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux
- 2 Savoir repérer les symptômes d'alerte et savoir les communiquer aux professionnels de santé
- 3 Organiser le suivi d'un traitement au quotidien

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
 Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
 Téléphone : 01 64 28 75 25



CONFÉRENCE DES FINANCEURS
AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

SOUTIEN FACIL – PARCOURS

SPORT BIEN ETRE

MEDITATION

INFORMATIONS

- Où ? Nemours
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans ou aidant
- Quand ? Toute l'année, le mardi après midi

LES ACTIONS

- Ateliers de 12 personnes
- Séances de 1h30
- Environ 30 ateliers au total

LES ENJEUX

- 1 Découverte et pratique de la méditation de pleine conscience
- 2 La méditation agit sur la santé, le sommeil, l'anxiété...
- 3 Permettre à chaque participant d'accroître sa pratique
- 4 Favoriser le lien social au sein du groupe

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL PARCOURS PREVENTION SANTE

Prévention risques cardio-vasculaires

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? A préciser

LES ACTIONS

- Conférence de 2h
- 3 Ateliers de 15 personnes
- Séances de 2h environ

LES ENJEUX

- 1 Permettre aux seniors de mieux cerner les comportements à risque
- 2 Diffuser des conseils du quotidien pour limiter les risques
- 3 Faciliter les échanges et le lien social

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



CONFÉRENCE DES FINANCEURS
AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

SOUTIEN FACIL PARCOURS

SPORT BIEN ETRE

T'es dansant ?

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Septembre à Octobre (mardi ou jeudi matins)

LES ACTIONS

- Ateliers de 20 personnes
- Séances de 1h30 à 2h30
- 5 Ateliers au total

LES ENJEUX

- 1 S'appuyer sur une activité ludique pour travailler l'équilibre et les déplacements dans l'espace
- 2 Favoriser la stimulation mémoire
- 3 Favoriser le lien social
- 4 Permettre à certains seniors de retrouver une activité physique en couple

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL – PARCOURS SPORT BIEN ETRE *YOGA*

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? à définir

LES ACTIONS

- Ateliers de 12 à 15 personnes
- Séances de 1h à 1h30
- 6 Ateliers au total

LES ACTIONS A MENER

- 1 Faciliter le retour à une activité physique
- 2 Agir sur l'anxiété, les douleurs, les troubles du sommeil
- 3 Faciliter le lien social

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL PARCOURS SPORT BIEN ETRE

Ateliers Marche avec Bâtons

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? du 13 au 27 juillet 2023

LES ACTIONS

- 2 cycles sur l'année, sur 2 communes différentes
- 12 séances de 8 personnes par cycle
- Séances de 2h30 environ

LES ENJEUX

- 1 Permettre aux seniors de découvrir la marche avec bâtons
- 2 Favoriser le partage et le lien social
- 3 Développer l'imaginaire
- 4 Développer un projet stimulant et collaboratif

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL PARCOURS PREVENTION SANTE

Mémoire Vive

INFORMATIONS

- Où ? à préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? à préciser

LES ACTIONS

- 1 séance « prise de contact »
- 10 Ateliers de 15 personnes
- Séances de 1h environ

LES ENJEUX

- 1 Permettre une meilleure utilisation de nos mémoires via des pratiques variées
- 2 Faciliter le lien social
- 3 Rétablir la confiance en soi

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL PARCOURS PREVENTION SANTE

Ateliers écriture

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? De mars à Décembre

LES ACTIONS

- 2 cycles sur l'année, sur 2 communes différentes
- 12 séances de 8 personnes par cycle
- Séances de 2h30 environ

LES ENJEUX

- 1 Permettre aux seniors de retrouver le plaisir de l'écriture
- 2 Favoriser le partage et le lien social
- 3 Développer l'imaginaire
- 4 Développer un projet stimulant et collaboratif

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
Adresse mail :
accueil@pat-fontainebleau.fr
Téléphone : 01 64 28 75 25



SOUTIEN FACIL PARCOURS PREVENTION SANTE

RESUME DE L'ACTION : *Alimentation*

INFORMATIONS

- Où ? A préciser
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? A préciser

LES ACTIONS

- Conférence de présentation générale de 2h
- 5 Ateliers de 10 à 12 personnes
- Séances de 2h environ

LES ENJEUX

- 1 Communiquer sur l'importance d'une alimentation diversifiée pour une bonne santé
- 2 Déculpabiliser les seniors vis-à-vis de l'alimentation
- 3 Proposer des repas simples et rapides à préparer
- 4 Favoriser une alimentation de saison, de proximité
- 5 S'alimenter à petit prix

RENSEIGNEMENTS

Nom du référent : Katia LEFORT
 Adresse mail : accueil@pat-fontainebleau.fr
 Téléphone : 01 64 28 75 25



THEATRE-SENART, SCENE NATIONALE

RESUMÉ

Ce projet dirigé par Jean-Christophe Bleton, danseur et chorégraphe de la Cie des Orpailleurs et par Laurent Paillier, photographe, propose au groupe de participants de réaliser, en premier lieu, une création chorégraphique. La forme participative choisie pour ce projet favorisera l'autonomie des participants. La pratique dansée améliore la mobilité, permet un fonctionnement plus fluide du mouvement et les compétences spatio-temporelles ainsi qu'intellectuelles (mémoire, écoute, prise de décision). Et sa dimension collective renforce les liens sociaux. Par ailleurs, le projet s'inscrit également dans le patrimoine local qui sera présent dans le cadre d'ateliers «in situ» réalisés avec les participants. Le travail photographique valorisera le travail chorégraphique mené pour le plateau et les lieux choisis du patrimoine local.

INFORMATIONS

- Où ? Au Théâtre-Sénart et dans les Centres Sociaux de la Ville de Savigny-le-Temple
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans habitant en Seine-et-Marne
- Quand ? De fin janvier 23 à octobre 23 (semaine bleue)

LES ENJEUX

- 1 Lutter contre l'isolement des séniors en vivant une expérience artistique collective
- 2 Valoriser la parole et la place des séniors dans un processus artistique
- 3 Maintenir une mobilité physique et psychique
- 4 Construire/consolider une image positive de soi
- 5 Sensibiliser les séniors à des pratiques culturelles et artistiques

LES ACTIONS

19 ateliers de 3H répartis entre janvier 2023 et octobre 2023

- Rencontre et présentation du projet aux séniors
- Venue sur le spectacle Bêtes de Scène de Jean-Christophe Bleton au Théâtre-Sénart le 21/01/23
- 11 Séances de danse en intérieur avec Jean-Christophe Bleton
- 5 Séances de danse et de prise de vues photographiques en intérieur avec Jean-Christophe Bleton et Laurent Paillier
- 3 Séances de danse et de prise de vues photographiques sur des lieux patrimoniaux de Seine-et-Marne avec Jean-Christophe Bleton et Laurent Paillier
- Restitution dans la Grande Salle du Théâtre-Sénart sur la semaine bleue 2023
- Exposition itinérante des photographies dans différents lieux du département

RENSEIGNEMENTS

Lucile CAUX
lcaux@theatre-senart.com
01 60 34 53 72 / 06 79 30 98 94



InterGénéreux 77 pour lutter contre l'isolement des séniors

INFORMATIONS

Où ? Melun, Dammarie les Lys, Savigny le Temple, Combs la Ville, Brie Comte Robert, Nangis, Provins et Le Chatelet en Brie

Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans

Quand ? Du 2 janvier au 6 juillet

LES ENJEUX

Réduire l'isolement des personnes âgées recevant peu de visites de leur entourage, qu'il soit familial ou issu du voisinage

Développer des liens intergénérationnels avec des jeunes engagés en service civique et valoriser les parcours de vie

Favoriser le bien-être et le bien-vivre des personnes âgées dans leur quartier

Contribuer à préserver leur autonomie et leur maintien à domicile

LES ACTIONS

Des binômes de volontaires en Service Civique proposent aux séniors se sentant isolés :

- Des visites de convivialité à domicile en proposant des temps d'échange, de loisirs, de balade, de jeux... Selon les envies
- Des appels de convivialités
- Des animations collectives auprès de nos partenaires (CCAS et centre sociaux)

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact TONDOUX Floriane
Adresse mail ftondoux@uniscite.fr
Téléphone 07 61 13 41 15



UFOLEP 77

Le projet Y'APA D'AGE

INFORMATIONS

- Où ? 3 communes du 77 : Savigny-le-Temple, Moissy-Cramayel, Melun
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Sur l'année 2023

LES ENJEUX

- Accompagner les personnes âgées à réduire leur sédentarité au quotidien.
- Utiliser le multisport pour travailler sur les capacités physiques et mentales dans le but de retarder la perte d'autonomie.
- Réduire l'accentuation de l'isolement social (éloignement physique)
- Améliorer l'accessibilité aux activités physiques d'extérieur
- Préserver l'autonomie des personnes âgées pour anticiper les effets négatifs de l'âge.

LES ACTIONS

- Ateliers multisports à destination des seniors ayant réalisés une prise en charge ponctuelle (ex : PRIF avec l'atelier « d'Equilibre en Mouvement »).
- Séances d'1 heure par semaine (hors vacances scolaires) auprès de 15 personnes par groupe. 2 éducateurs sportifs diplômés interviennent sur le projet.
- Environ 30 séances sur l'année.
- Evénement de sport senior « Week and moove » le 12 mai 2023 au Plateau des Maillettes à Moissy-Cramayel. 100 personnes y sont attendues.
- Des tests qualitatifs et quantitatifs sont réalisés en début, milieu et fin de programme.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact BEGAT Ambre
Adresse mail
ambre.begat@ufolep77.org
Téléphone 01 64 41 08 30

CONFÉRENCE DES FINANCEURS AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

coallia >
pour l'insertion, vers l'autonomie
| EHPAD LA GARENNE

**COALLIA
RESIDENCE LA GARENNE
LA GRANDE PAROISSE**

INFORMATIONS

- Où ? LA GRANDE PAROISSE
- Pour qui ? RESIDENTS DE L'EHPAD
- Quand ? 3 lundis par mois

LES ENJEUX

- Promouvoir l'autonomie psychique et physique
- Favoriser l'estime de soi et le bien être
- Permettre l'expression d'émotion et la résurgence de souvenirs
- Redévelopper un sentiment d'appartenance

LES ACTIONS

- Ateliers d'Art thérapie
 - Ateliers Chorale
- Le projet vise à maintenir un niveau d'activité favorable au maintien des capacités physiques et cognitives de nos résidents tout en favorisant le lien social et lutter contre l'isolement. Outre le bénéfice sur la Santé des activités proposées, le fait de partager des moments de convivialité permet à nos résidents de créer des liens qui se renforcent au gré des activités. Il s'agira de prévenir la perte d'autonomie en agissant sur la préservation de l'équilibre psychique, social et moral...
- Art-thérapie: contribue à apaiser les tensions internes, transformer les souffrances physiques.
 - Atelier chorale : Permet d'évacuer le stress, de prendre confiance en soi, d'améliorer ses capacités respiratoires et la mémoire.

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Vincent MENARD
Adresse mail : vincent.menard@coallia.org
Téléphone : 01.60.57.51.30



Résidence Harmonie

Musicothérapie

INFORMATIONS

- Où ? Résidence Harmonie
Ruelle des Masgons
77250 Moret
- Pour qui ? Unité protégée
- Quand ? 1 fois tous les 15 jours

LES ACTIONS

- Ateliers de : Musicothérapie

LES ENJEUX

- 1 Favoriser la diminution de la fréquence et de l'intensité des troubles du comportement
- 2 limiter le recours aux traitements médicamenteux
- 3 Réduire l'angoisse de fin de journée
- 4 Aide à la relaxation
- 5 Diminuer la déambulation et favoriser le sommeil

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact : Stéphanie Maryn
Adresse mail :
psychologue1.harmonie@lna-sante.com
Téléphone : 0164316300



EHPAD LA GUETTE – Fondation de Rothschild 77174 Villeneuve St Denis

Mise en place d'une Tover TAFEL ou « Table magique »

INFORMATIONS

- Où ? Ehpad La Guette 77174 Villeneuve Saint Denis
- Pour qui ? Pour les 120 résidents
- Quand ? mars 2023

LES ACTIONS

- Les séances de Tover Tafel sont organisées quotidiennement sous la supervision de la psychologue ou animatrice ou AMP. Elles peuvent également intervenir la nuit pour des résidents désorientés afin de fixer leur attention et éviter la circulation nocturne.
- Les séances pourront également être animées par les familles, spécialement le WE.
- Un bilan global sera dressé par notre psychologue et notre médecin après quelques semaines d'utilisation.

LES ENJEUX

- 1 Stimuler les fonctions cognitives
- 2 Maintenir le lien social, procurer du plaisir
- 3 Favoriser les interactions sociales entre résidents, professionnels et familles
- 4 Amélioration de l'humeur grâce à la stimulation sensorielle
- 5 Diminuer la charge médicamenteuse

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact Pascal ADROIT
Adresse mail p.adroit@f-d-r.org
Téléphone 01 60 43 53 00



CAFE REMINISCENCE

L'atelier *Café Réminiscence* permet de faire le lien entre un sujet général de philosophie et les souvenirs des résidents.

INFORMATIONS

- Où ? A la Résidence LBA - Lucie et Edgar Faure située à Boissise-la-Bertrand.
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans. Plusieurs groupes de 8 personnes sur l'année 2023.
- Quand ? Deux mercredis après-midi par mois

LES ENJEUX

- L'expression de chacun sur de sujets divers
- Développer et entretenir l'appartenance à un groupe, créer des liens sociaux entre les participants.
- Initier des débats sur des sujets qu'ils abordent peu habituellement, ou au contraire qu'ils aimeraient développer davantage
- Partager leurs souvenirs s'ils en ressentent l'envie

LES ACTIONS

- Accueillir des résidents avec un café et une collation, et par la présentation du sujet du jour avec le psychologue BRUNO DUNY.
- Introduire le sujet par une question philosophique générale
- Développer le sujet par un premier tour de table
- Débattre entre les habitants avec un partage d'idées et d'expériences de vie
- Evoquer les points les plus importants de la séance en conclusion

PS : 2 séances hors résidence seront réalisées dans des cafés connus par nos habitants

RENSEIGNEMENTS

Résidence LBA - Lucie et Edgar Faure
dirboissise@asso-lesbruyeres.org
01 64 14 23 21



LBA Les Bruyères Association

« La Caravelle »

Utiliser le rire la joie, a des fins thérapeutique pour permettre de stimuler la mémoire à travers le rire, diminuer le stress. Approche non médicamenteuse de l'anxiété et de la dépression.



INFORMATIONS

- Où ? La Caravelle dans une grande salle au calme, ou nous pouvons nous mettre en cercle
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? A partir de Mai 2023 une séance tous les mois puis deux 2 séances sur les mois les plus triste (Périodes de vacances Juillet Août et en fin d'année Novembre Décembre)

LES ENJEUX

- Maintien du lien social
- Ressentir un état de bien-être et de calme
- Oublier le quotidien
- Stimuler la motricité, la mémoire, le rythme, la coordination
- Reprendre confiance en soi à travers les expressions corporelles
- Apprendre à évacuer le stress

LES ACTIONS

- Séances de 1h tous les mois ou 2 séances sur 4 mois
- Ateliers de mémoire (jeux thérapeutique)
- Ateliers de développement respiratoire (vocalise et évacuation du stress, relaxation)
- Ateliers souvenir d'antan lié aux chants
- Ateliers de gymnastique ludique (rythme, danse) : Réveille articulaire et posturale
- Ateliers d'improvisation théâtrale et de développement de l'humour

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact HURTAUD Claire
Adresse mail anistsouplets@asso-lesbruyeres.org
Téléphone 01 60 61 54 97



E.H.P.A.D. du « Pays de Nemours »

MUSICOTHERAPIE



INFORMATIONS

- Où ? A L'E.H.P.A.D. du Pays De Nemours
- Pour qui ? Les résidents de l'E.H.P.A.D. du Pays de Nemours pour toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? Du mois de janvier 2023 au mois de Décembre 2023

LES ENJEUX

- 1 Aide à réduire les symptômes dépressifs et/ou anxieux.
- 2 Agir sur les troubles du comportement.
- 3 Raviver la mémoire à long terme.
- 4 Stimuler les capacités cognitives.
- 5 Contribuer au bien-être et la qualité de vie des résidents.

LES ACTIONS

- Ateliers de verbalisation
Accueil des participants
Echange sur l'ensemble de la séance
- Séances de respiration
Abdominale
Progressive haute
Accompagnement gestuel
- Ateliers de yoga du son (avec des instruments)
Le ventre, le cœur, la gorge

- Ateliers de chant
Programme en fonction de chaque séance
- Rituel de fin
Musique classique

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact **CONTA Isabelle**
LEVILLAIN Johana
Adresse mail i.conta@ch-sud77.fr
j.levillain@ch-sud77.fr
Téléphone 01 64 45 26 00
01 64 45 26 28



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES, COORDINATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE



INFORMATIONS

Où ? À l'E.H.P.A.D. du Canton de Nemours

Quand ? : Du mois de janvier 2023 au mois de décembre 2023

Pour qui ? Les résidents de l'E.H.P.A.D. CANTON de Nemours âgées de plus de 73 à 99 ans

LES ENJEUX

- 1. Limiter la perte d'autonomie chez la personne âgée.
- 2. Tenter de ralentir l'aggravation des maladies chroniques.
- 3. Réduire le stress, l'anxiété et la dépression, en emmenant une activité adaptée, quantitative pour contribuer au confort et la sécurité des résidents.
- 4. Contribuer au bien-être et la qualité de vie des résidents

LES ACTIONS

1. Séances d'assouplissements :
2. Séances de renforcement musculaire :
3. Séances d'équilibre :
4. Séances de coordination

- Ateliers pour améliorer et stabiliser la mobilité des personnes âgées
- Ateliers pour la fluidité articulaire et musculaire
- Ateliers pour soulager le dos, maintien de la structure portante, de la posture
- Ateliers afin d'aider à être plus stable dans les déplacements

RENSEIGNEMENTS

Nom du contact CONTA Isabelle
ROCHER Sandra

Adresse mail i.conta@ch-sud77.fr
s.rocher@ch-sud77.fr

Téléphone 0164454707

0164454701



Résidence l'Orée du Bois

Faire découvrir aux résidents les arts du Cirque en prévention de la perte d'autonomie

INFORMATIONS

- Où ? La Résidence l'Orée-du-Bois à Bois-le-Roi.
- Pour qui ? Toute personne de plus de 60 ans
- Quand ? D'avril à Décembre 2023

LES ENJEUX

- Coordination bimanuelle
- Coordination des mouvements
- Travailler la dextérité globale et fine
- Travailler l'équilibre
- Travailler la mémoire
- Estime de soi
- La précision des mouvements

LES ACTIONS

- Ateliers d'une durée : 1h30
- Séances au total : 32 séances
- Ateliers 1 à 3 : séances découverte
- Ateliers 4 et 5 : Choix de la discipline (comiques, jonglage, mimes...)
- Ateliers 6 à 12 : travailler l'équilibre
- Ateliers 12 à 18 : mise en mouvement et occupation de l'espace
- Ateliers de 14 à 32 : préparations des ateliers en vue des portes ouvertes de l'établissement

RENSEIGNEMENTS

Nom des contacts
Mme BENTAHAR Warda
Mme COALPART Gabrielle
Adresse mail : w.bentahar@acppa.fr
g.colpaert@sinoplies.fr
Téléphone : 01 64 87 12 77