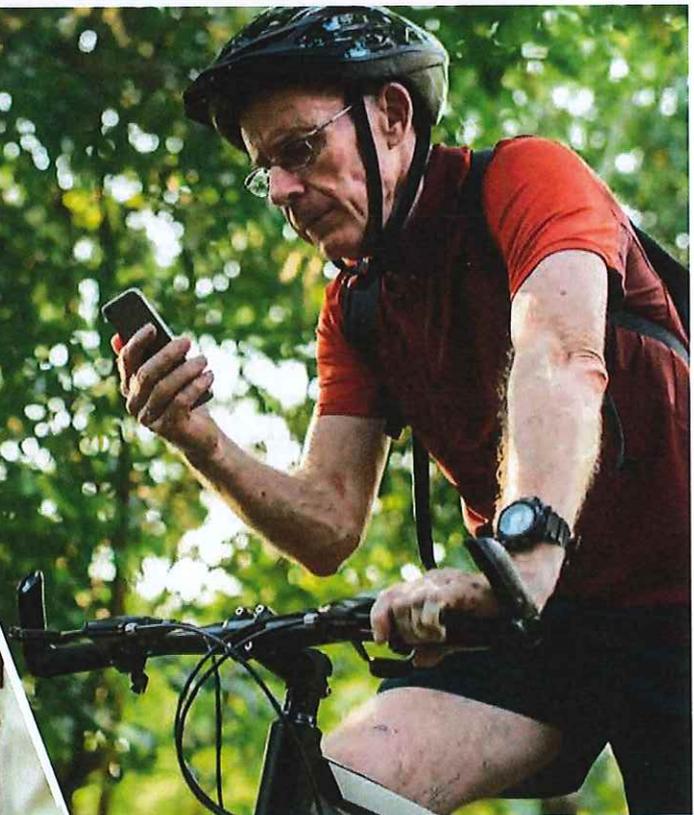


De mars 2019  
à mars 2020



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



**S'ENGAGE POUR LES SENIORS**

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



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

- **Pourquoi ?**

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

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

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

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

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

- **Comment ?**

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

- **Et concrètement ?**

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

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

# La Thiérache



## Une retraite riche en projet, Santé et Vitalité DEFI AUTONOMIE SENIOR

### Accès aux droits

Zone d'intervention : arrondissement de Vervins

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

Module 1. « Approche psychosociale de la retraite »

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

Module 3. « Prendre soin de sa santé »

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

Contact : 03 22 82 62 23

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

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

### Accès aux droits

Zone d'intervention : La Capelle le 17 octobre 2019

Un forum sur le Bien-Vieillir :

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

Contact : 03 23 97 79 72

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

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

### Activités Physiques Adaptées (APA)

Zone d'intervention : Thiérache du Centre

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

Contact : 03 23 97 79 72

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

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

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

Zone d'intervention : Sains-Richaumont, Vervins

Séances de marche nordique et de séances de natation.

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

Contact : 03 23 97 06 69

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

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

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

Zone d'intervention : Canton Hirson

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

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

Contact : 03 23 58 16 44

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

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

*Activités Physiques Adaptées (APA)*

Zone d'intervention : Guise

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

Contact : 03 23 61 01 07

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

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

*Bien-être*

Zone d'intervention : Boué, La Capelle

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

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

Contact : 03 23 97 79 72

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

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

*Bien-être*

Zone d'intervention : Guise

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

Contact : 03 23 61 01 07

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

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

*Bien-être*

Zone d'intervention : Tupigny

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

Contact : 03 23 60 81 72

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

**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.

**Mémoire partagée et Rencontres numériques**  
APTAHR

*Lien social*

Zone d'intervention : Aubenton, Vervins

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

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

Contact : 03 23 98 63 93

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

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

*Lien social*

Zone d'intervention : canton Hirson

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

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

Contact : 03 23 58 75 40

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

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

*Lien social*

Zone d'intervention : Aubenton, Origny Sainte Benoite

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

Contact : 03 23 26 03 03

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

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

*Lien social*

Zone d'intervention : Tupigny

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

Contact : 03 23 60 81 72

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

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

*Lien social*

Zone d'intervention : Tupigny

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

Contact : 03 23 60 81 72

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

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

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Thiérache du centre*

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

Contact : 03 23 97 79 72

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

**Stimulation mnésique**  
**CASSPA**

*Mémoire*

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

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

Contact : 03 23 53 43 55

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

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

*Mémoire*

*Zone d'intervention : Guise*

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

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

Contact : 03 23 61 01 07

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

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

*Prévention santé*

*Zone d'intervention : Canton de Laon*

Evaluations individuelles et ateliers collectifs.

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

Puis des ateliers collectifs sont organisés :

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

Contact : 03 23 29 08 38

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

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

*Nutrition*

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

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

Contact : 03 23 97 06 69

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

**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.

**Séniors auto-mobiles**  
**CASSPA**

*Sécurité routière*

Zone d'intervention : Sains-Richaumont,  
Vervins

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

Contact : 03 23 53 43 55

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

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

*Numérique*

Zone d'intervention : Etreaupont, Origny-  
Sainte Benoite

Initiation à la tablette numérique :

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

Contact : 03 23 23 48 49

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

**Inclusion Numérique Séniors**  
**APTAHR**

*Numérique*

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

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

Contact : 03 23 98 63 93

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

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

*Numérique*

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

Ateliers numériques proposés dans les  
centres sociaux partenaires :

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

Contact : 03 60 52 38 14

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

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

*Numérique*

Zone d'intervention : Vervins

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

Contact : 03 23 23 78 38

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