

**Conférence des Financeurs
de la perte d'Autonomie
des personnes âgées de l'Isère**



**FICHES DESCRIPTIVES
DES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE & DES ACTIONS
DE SOUTIEN AUX AIDANTS
2021**

Actions financées par la Conférence des financeurs de l'Isère Année 2021

Ce cahier a été réalisé avec les fiches retournées par les porteurs des actions réalisées en 2021. Elles sont classées par thématiques.

Ce document est en cours de finalisation, certaines actions peuvent ne pas figurer dans ce document. Merci aux porteurs concernés de nous les faire parvenir s'ils lisent ces lignes 😊.

Considérons-le comme un test, qui permettra au lecteur / porteur de projet de trouver de l'information et de prendre des contacts.

Liste des thématiques :
(par ordre alphabétique)

- Accès aux droits
- Activité physique et / ou sportives adaptées, ateliers d'équilibre / prévention des chutes
- (Soutien aux) Aidants
- Bien-être et estime de soi
- Culture
- Habitat et cadre de vie
- Lien social, lutte contre l'isolement
- Mémoire, stimulation cognitive
- Mobilité (dont sécurité routière)
- Nutrition et santé bucco-dentaire
- Prévention du risque suicidaire
- Santé globale, repérage des troubles visuels
- Usage du numérique



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Accès aux droits



Mission de médiation santé en direction de personnes âgées isolées et vulnérables

Réseau Intermed

Thématique : Accès aux droits (Santé globale, bien-être, estime de soi)

Où : Département Isère

Agglomération grenobloise : Grenoble, St-Martin d'Hères, Echirolles, Fontaine, Seyssinet.

Nord Isère : Péage de Roussillon, Pont de Chéruy

Période : Année 2022

Forme : Actions de prévention santé + .

Favoriser le soutien à domicile, par une démarche d'aller-vers

Fréquence : Chez Adoma : 1 action collective par mois // Chez les partenaires : 1 action collective par trimestre en moyenne.

Description :

- Actions collectives de prévention santé chez Adoma et hors Adoma (pour l'agglomération grenobloise).

- Actions d'accompagnement individualisé pour les situations de santé complexe, éloignées du soin, dans le diffus.

Avec quels moyens techniques et humains :

• Moyens humains : Infirmier(e) expérimentée(e) en matière de gérontologie, de précarité (0,8 ETP), Coordinatrice (0,1 ETP).

Divers partenaires peuvent intervenir ponctuellement dans le repérage des situations, des thématiques à aborder voire coanimer des actions collectives.

• Moyens de communication : affiches, flyers d'invitation aux temps collectifs.

• Matériels divers – thé / café et autres pour les temps conviviaux.

Objectifs :

• Objectif n°1. Développer une démarche de prévention en favorisant la prévention des problématiques complexes de santé pour des personnes âgées isolées (migrants ou non), très éloignés du soin, logés dans le diffus ou chez Adoma

• Objectif n° 2. Favoriser le soutien à domicile, par une démarche d'aller vers

• Objectif n°3. Lutter contre l'isolement en favorisant le maintien d'un lien social pour des personnes très isolées dans leur logement

Points forts :

- Action de Prévention santé ciblées
- Aller-vers
- Lutte contre l'exclusion
- Création de lien
- Eviter le non-recours
- Orienter vers le droit-commun
- Prévenir l'aggravation de la dépendance par des interventions plus précoces

Quels retours des participants :

- permet de rompre l'isolement
- remise en lien
- temps conviviales
- information sur des thématiques santé
- échanges avec des professionnels
- prise en compte de nos problématiques de santé du moment
- sentiment de reconnaissance

Partenaires :

Adoma ; Petits Frères des pauvres ; Centres de santé Agecsa ;

Centres de santé communaux de Grenoble, Fontaine, St-Martin d'Hères CDS, Carsat, CPAM...

Contact (nom/prénom/fonction) :

Céline Herman – Coordinatrice Territoriale Isère

Tel: 07.60.66.22.91

Courriel: celine.herman@intermed-asso.fr

Web: www.intermed-reseau-sante.fr



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Activités physiques et / ou
sportives adaptées,
ateliers d'équilibre / prévention
des chutes



APA pour les seniors !

Acti'forme

Thématique : Activité physique

Où : Grenoble

Période : 2021-2022

Forme : conférence + atelier pratique

Fréquence : 4/semaine

Avec quels moyens techniques et humains : 2 enseignant en APA (50h chacun)

Description :

4 conférences sur le bien bouger pour bien vieillir (équilibre, Marche et santé, Mouvement et remise en forme, mouvement en digital)

10 séances de pratique en groupes sur chacun des thèmes .

Objectifs : Favoriser le bien vieillir , lutter contre la sédentarité et l'isolement et leurs méfaits.

informer sur l'intérêt des pratiques physiques, entamer le changement de comportement , mieux se connaître, decouvrir les APA et leur tissus local.

Points forts :

Proximité grâce à nos partenaire
individualisation avec groupes
restreint 10 personnes max, tout en
apportant un contenu théorique
au plus grand nombre (env
30/conférence)

Quels retours des participants :

- contenu très bien amener
- souhait de continuer sur ce type de pratique
- découverte de leurs difficultés et potentiels

Partenaires :

Ville de grenoble
Prescrit-bouge

Contact (nom/prénom/fonction) :

Alussi Anthony Enseignant en APA

Tel : 06.38.05.12.44

Courriel : apa.actiforme@gmail.com

Web : <https://www.actiforme-domiforme.fr/>



Poursuite de l'Activité Physique Adaptée et mise en place d'atelier mémoire

CCAS Champ sur Drac

Thématique : Santé globale et bien vieillir

Où : Champ sur Drac

Période : Annuel

Forme : atelier 1h30 par atelier

Fréquence : hebdomadaire pour l'Activité Physique Adaptée et tous les 15 jours pour les ateliers mémoires

Avec quels moyens techniques et humains :

APA encadré par une éducatrice spécialisée en Activité Physique Adaptée
Intervention d'une psychologue pour les ateliers mémoires

Description :

L'activité physique adaptée :

Le CCAS propose des Ateliers Physiques Adaptés (APA) en collectif pour des personnes âgées de plus de 60 ans autonomes ou en perte d'autonomie de la commune. Les séances sont dédiées à la prise en charge des capacités posturales et locomotrices des bénéficiaires.

Ateliers mémoire :

Le CCAS met en place des ateliers mémoire. Ils s'adresseront aux retraités soucieux de prendre en main leur mémoire et leur santé et qui sont concernés par une prévention plus globale des troubles cognitifs.

Objectifs :

- Favoriser la santé, l'autonomie afin d'assurer le « bien vieillir des personnes »
- Faire prendre conscience aux personnes des bienfaits de l'activité physique dans la prévention des problèmes de santé, sur le maintien de l'autonomie
- Limiter et prévenir les risques
- Entretenir et limiter la mémoire
- Favoriser l'échange, le lien social et rompre l'isolement

Points forts :

L'activité Physique Adaptée permet aux personnes de maintenir une activité physique hebdomadaire
Connaissance de l'intervenante
Lien et relation sociale qui s'est construite à l'intérieur du groupe
Les personnes acquièrent des outils et astuces pour faire travailler et entretenir la mémoire

Quels retours des participants :

Les participants apprécient ses deux activités qui leur permettent de les aider dans leur quotidien.
Ces actions permettent également aux personnes de sortir de l'isolement et de rencontrer d'autres personnes

Partenaires :

Intervenant de la ligue Rhône Alpes
APA CONCEPT
Mme SPINELLI Psychologue
Association UNRPA

Contact (nom/prénom/fonction) :

Olivier Camus – Directeur action sociale et politique associative

Tel : 04 76 68 48 95

Courriel : ccas@ville-champsurdrac.fr

Web :



Gym douce pour les patients du SSIAD du CCAS DE GRENOBLE

SSIAD DU CCAS de Grenoble

Thématique : activité physique et prévention des chutes

Où : dans une Maison des habitants

Période : début de l'activité en septembre 2022

Forme : ateliers de gym douce

Fréquence : mensuelle

Avec quels moyens techniques et humains : intervenant extérieur et coordination par le CCAS

Description :

atelier de prévention de la perte d'autonomie / mois.
Ces ateliers pourront prendre les formes suivantes :
atelier
autour de l'actualité, atelier mémoire, basket santé, etc.

Objectifs :

- Lutter contre l'isolement des personnes vivant à domicile.
- Faciliter la transition domicile – établissement pour personnes âgées,
- Proposer des séances collectives d'activité physique adaptée pour les patients du SSIAD,
- proposer des ateliers collectifs de prévention de la perte d'autonomie pour les patients du SSIAD.

Points forts :

Quels retours des participants :

Partenaires :
Prestataire 'Depasapas'

Contact (nom/prénom/fonction) : Aurélie Neveu,
coordinatrice prendre soin

Tel : 0787441662

Courriel : Aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr

Web :



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

CCAS TULLINS

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Tullins

Période : du 9 sept.au 7 octobre

Forme : ateliers

Fréquence : hebdomadaire

Description :

5 ateliers de 2 H à raison d'une séance par semaine, 5 semaines consécutives.

Gym douce, yoga adapté, molkky, relaxation, auto-massage, équilibre, prévention des chutes, marche nordique

Avec quels moyens techniques et humains : Une enseignante en activités physiques adaptées, une coordinatrice des actions séniors

Objectifs :

Proposer des activités dans une atmosphère bienveillante et saine.

Montrer les effets bénéfiques d'une activité physique régulière.

Encourager les séniors à s'inscrire dans la durée dans une activité physique.

Points forts :

Les ateliers ont permis aux personnes âgées de se rencontrer, de se retrouver, d'échanger. Ils ont apprécié les ateliers d'autant plus qu'il n'existe pas de structure sur la commune proposant des activités physiques adaptées à ce public aussi variées.

Quels retours des participants :
Ils étaient ravis.

Partenaires :

Prestataire : UFOLEP

Communication : service de la Ville, associations de retraités

Contact (nom/prénom/fonction) :

Christelle ANCARNAT-PICCARDI

Tel : 04 76 07 40 00

Courriel : c.ancarnat@ville-tullins.fr

Web :



PRESCRI'BOUGE – PUBLIC SENIOR - DÉVELOPPEMENT TERRITORIAL 2021 - 2024

Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Isère Rhodanienne, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné

Période : Mars 2022-Mars 2023

Forme : Accompagnement vers la reprise d'activités physiques adaptées

Fréquence : Tous les jours

Avec quels moyens techniques et humains : Outils de développement du dispositif Prescri'Bouge – 2 ETP

Description :

Proposer, d'ici 2024, sur l'ensemble du département, des solutions de pratique et un accompagnement vers une pratique autonome de l'activité physique adaptée (notion de pratique encadrée au sein d'une structure mais également de pratique quotidienne) à destination des personnes de plus 60 ans.

Objectifs :

- Développement territorial d'un réseau sport santé (pro de santé/structure sportive)
- Accompagnement des bénéficiaires vers la reprise d'une activité physique
- Mise en place d'ateliers passerelles (cycle APA)
- Aide aux structures sportives pour développer des créneaux spécifiques seniors

Points forts :

- Existence du dispositif Prescri'Bouge depuis 2017
- Reconnaissance auprès des pro de santé
- Liens fort avec les associations sportives
- Bon accueil des collectivités
- Répond à un réel besoin de terrain

Quels retours des participants :

Apport de l'accompagnement dans l'aspect relationnel/social
Nécessité du suivi pour l'aspect motivationnel
Aide indispensable pour reprendre une activité physique adaptée et une activité quotidienne

Partenaires :

- Les professionnels du soin et de la santé
- Les associations sportives locales
- Les collectivités locales

Contact (nom/prénom/fonction) :

Manon Girard, Chargée de mission sport santé

Tel : 06 03 11 74 72

Courriel : manongirard@franceolympique.com

Web : <http://prescribouge.fr/>



Lutter contre les conséquences de l'isolement, en termes d'activités physiques / lien social, des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie, voire en situation de handicap physique.

Comité Départemental Handisport Isère

Thématique : Santé globale / Bien vieillir, dont : • Activités physiques et/ou sportives adaptées, atelier d'équilibre / prévention des chutes • Bien-être et estime de soi

Où : Grenoble et agglomération – Pays Voironnais

Période : Janvier -> Décembre 2022

Forme : Cycles – Stages – Événements ponctuels

Fréquence : Séances hebdomadaires – Sorties ponctuelles

Avec quels moyens techniques et humains :

Professionnels et bénévoles du CDHI – Stagiaires M2 APAS

Ensemble des moyens techniques et financiers du CDHI

Description :

Le projet de développement consiste à créer un pôle cardio-training et renforcement musculaire tout au long de l'année sur le territoire Voironnais. Cette activité se déroulera en parallèle des actions menées sur l'agglomération Grenobloise.

Au cours de l'année, le CDHI a pour objectif de mutualiser les activités physiques de pleine nature aux deux groupes de sportifs.

Objectifs : - Modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie (prévention primaire).

- Maintenir ou développer - l'autonomie dans les déplacements et les actes de la vie quotidienne
- Préserver ou améliorer les capacités physiques
- Développer des liens sociaux – Pratique en groupe avec le CDHI puis orientation des personnes vers un club handisport

Points forts :

L'organisation mise en place du CDHI est cohérente car elle permet à des personnes de débiter/découvrir une pratique d'activités avant de devenir plus autonome et de s'orienter vers une pratique seule ou en club. Les stages permettent aux personnes d'apprendre une nouvelle pratique avant de faire les démarches pour la pérenniser.

Quels retours des participants :

- Les cycles nous aident à progresser dans l'autonomie et à améliorer nos capacités.
- Les stages sont de bons moyens de débiter une activité.
- J'aime venir participer en groupe avec le CDHI.
- Je veux continuer pour être de plus en plus autonome.

Partenaires :

- Associations/clubs handisport,
- Collectivités,
- Cliniques et centres hospitaliers du département,
- Maison Départementale de l'Autonomie,

Contact (nom/prénom/fonction) : Romain Escamilla
– Technicien des activités physiques

Tel : 04 38 02 00 41

Courriel : cd38@handisport.org

Web : isere-handisport.org



Activité physique adapté

EHPAD La Ramée

Thématique : Activité physique

Où : Salle d'activité de l'EHPAD

Période : Janvier à décembre

Forme : Atelier

Fréquence : 1 fois par semaine tous les mercredis

Description :

Activités physiques et/ou sportives adaptées, atelier d'équilibre / prévention des chutes

Avec quels moyens techniques et humains : 1 professeur APA avec son matériel

Objectifs : prévention des chutes

Points forts :

Atelier dynamique et conviviale.

Atelier ludique.

Prévention des chutes

Quels retours des participants :

« Bonne ambiance »

« Le professeur APA est trop bien »

Partenaires : DE PAS à PAS

Contact (nom/prénom/fonction) : CHIATTI Bruno
Directeur

Tel : 04-76-45-06-24

Courriel : Bruno.chiatti@fondationpartageetvie.org

Web :



EHPAD de ST CHEF

Thématique : ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Où : EHPAD DE ST CHEF

Période : 2021-2022

Forme : Intervenants professionnels diplômés en activités de sports adaptés avec du matériel de gymnastique

Avec quels moyens techniques et humains : Intervenants diplômés et animatrice

Description :

- Mise en place de petits exercices physiques adaptés pour 15 personnes âgées au total : valides et en fauteuil encadrés par du personnel qualifié. :
- Assouplissement des différentes parties du corps par la mise en place de petits mouvements.
- Petits Jeux favorisant l'interaction avec les Autres à l'aide de matériel comme : le ballon, les cerceaux.

Objectifs :

- Maintenir ou favoriser les capacités physiques et mentales
- Garder ou créer le lien Social

Points forts :

- Encadrents professionnels diplômés en APA qui permet :
- De prendre en considération les différentes particularités du public afin,
- D'adapter les exercices à leurs besoins et capacités
- Fréquences quotidiennes qui permet une certaine continuité des actions et le maintien physique et mental des capacités des PA.

Quels retours des participants :

- Activités agréables, qui les aide à maintenir leurs capacités motrices et qui évite les différentes formes de dégradations et qui favorise les échanges avec les Autres comme : les déséquilibres dans la déambulation, les raideurs du corps, les complications de l'arthrose..... (exercices individuels et par petits groupes)

Partenaires :

- Association « ACTIFORME »

Contact : Mme Morel et Mme Khazarian

Tel : 04/74/27/78/30

Courriel : animatrice@mrsaintchef.fr

Web :



Rendez vous Âge illité

Kiné Prévention Auvergne Rhône Alpes

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes,

Où : Saint Martin d'heres , grenoble
3,seyssinet, la tronche, Meylan, Eybens

Période : Sept 2021- Mai 2022

Forme : Conférence et 8 ateliers

Fréquence : 1 fois par semaine

Avec quels moyens techniques et humains : 6 kinés et une coordinatrice, des partenariats (ccas) matériel pédagogique

Description :

Conférence et ateliers pratiques destinés aux seniors

Retrouver la confiance en son équilibre , importance de l'activité physique, et du lien social

Intérêt du collectif

Programme adapté aux problématiques de santé

Forme de l'action :

Réunion de préparation : 1h

- Conférence : 2 h
- 8 ateliers : 8 X 1h = 8 h
- Restitution et synthèse 1h

Objectifs : Diminuer, chez les participants aux ateliers, la fréquence, la gravité et les conséquences médico-sociales et psychologiques des chutes.

Dépister des facteurs de risque de chutes chez les participants aux ateliers.

Maintien d'une activité physique et du lien social

Points forts : Ateliers collectifs avec accompagnement individualisé
Bilans en entrée et sortie : les progrès sont rapides

Quels retours des participants :

« ça nous donne un but », « fait passer le temps », « On voit du monde », « plus de contact », « on rigole, c'est sympa » »

A nos âges on rit moins souvent » « Je me sens mieux que chez moi » « Je prends sur moi pour sortir »

« ça donne envie de faire des mouvements, de bouger » « Je me sens plus souple » « Plus je marche, moins j'ai mal »

Partenaires : CCAS

Contact (nom/prénom/fonction) : Laurence lestra

Tel : 0610010897

Courriel : l.lestra.kpaura@formationprevention.fr

Web : www.formationprevention.fr



Vieillir en bonne santé dans une résidence sociale

ODTI - Observatoire sur les discriminations et les territoires interculturels

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Grenoble

Période : 2021-2022

Forme : Repas partagés dans la résidence ODTI à Grenoble, et découvertes des parcs des communes de la Métropole...

Fréquence : hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains :

Diététicienne, Coordinatrice santé, Chargée de gestion, 2 volontaires en service civique

Description :

Mettre en œuvre des petits déjeuners santé hebdomadaires et des repas partagés tous les 2 mois, en présence d'un(e) nutritionniste.

- Organiser sur des après-midis (1 fois par mois) la découverte d'un parc de l'agglomération par la marche à pied, (bien-être, orientation dans l'espace, exercices physiques, stimulation de la mémoire, diabète, nutrition, etc.)

Objectifs : Donner les moyens aux personnes âgées d'origine étrangère d'améliorer leur qualité de vie de manière globale, de maintenir leur autonomie et d'orientation dans l'agglomération en prenant les transports en commun pour visiter des parcs, de s'ouvrir vers les structures du quartier.

Points forts :

Régularité
Participation accrue

Quels retours des participants :

Partenaire

AGECSA, ODLC, ISBA, MDH Centre-Ville, Association Pays' Ages

Contact (nom/prénom/fonction) :

Tel : 04 76 60 31 61

Courriel : khadijaelouardy@odti.fr

Web : www.odti.org



ACTIVITE PHYSIQUE – PREVENTION SANTE

P.U.V. FOYER SOLEIL

Thématique : activité physique – prévention des chutes

Où : Pontcharra

Période : Année 2022

Forme : atelier – durée 1h

Fréquence : hebdomadaire

Description :

Activité réservée aux résidents de notre structure

Avec quels moyens techniques et humains :

Mise à disposition d'une salle
Intervenant association Siel Bleu

Objectifs : préserver et maintenir l'autonomie des résidents

Points forts : échauffement, renforts musculaires, parcours pour la motricité et l'équilibre

Quels retours des participants :

Activité leur permettant de se concentrer (jeux de ballons) et de garder l'équilibre (parcours au sol)

Partenaires : conférence des financeurs

Contact (nom/prénom/fonction) :

Flavie AUDIFFRED

Tel : 07.81.25.74.80

Courriel : puvpora@fede38.admr.org

Web :



RMM RAFRAICHISSEMENT MUSCULAIRE EN MOUVEMENT

ROTATIONS CULTURELLES

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération Grenobloise, Bièvre Valloire, Grésivaudan, Matheysine, Oisans, Trièves, Vercors, Voironnais, Chartreuse

Période : Octobre 2021

Forme : Courrier postal

Fréquence : 2 X mois

Avec quels moyens techniques et humains :

Danseurs, rédacteurs, photographes professionnels

Description :

Création de 21 fiches pédagogiques à thématiques de mise en mouvement, évolutives + envoi postal personnalisé régulier = déploiement d'outils accessibles propices à la mise en mouvement ; suivi personnalisé à distance (alternative aux séances prévues « d'invitation à danser »).

Objectifs :

Maintenir chez les personnes de plus de 60 ans un désir de mouvement pour acquérir des connaissances, physique et créatives à faire à son rythme, apprendre à auto ajuster sa posture au quotidien et la mise en place d'habitude et jalons ;

Garder du lien à travers la poésie, complément à l'outil digital, apprécier la découverte d'un bel objet évolutif au rythme de chacun.

Points forts Ce projet a permis aux personnes fragiles d'accéder à une activité physique adaptée malgré les restrictions sanitaires. Outil complémentaire aux offres internet. Personnalisation et attention particulière pour chacune des personnes inscrite, Fidélité. Ouverture au mouvement et à la lecture poétique du corps anatomique à la danse, la créativité. Permet l'apprentissage de fondamentaux tout cela à son rythme grâce au support écrit.

Quels retours des participants :

Joseph 88 ans « J'apprécie la fidélité et la lecture » - « je me suis surprise plusieurs fois dans la journée me réajuster » - « Michel 70 ans « après avoir fait le tour des parties de mon corps qui me font mal, maintenant c'est le bonheur » - « comme ça fait du bien ! » 68 ans Françoise « je me suis familiarisé avec mon alignement et mon équilibre »

Partenaires :

Associations, France parkinson comité Isère Dapopa Danse pour Parkinson, Trèves Présence, les collectivités communauté commune centre sociaux culturels, les libéraux de santé, ostéo, kiné, médecin généraliste, infirmières

Contact (nom/prénom/fonction) :

Céline Perroud - intervenante

Tel : 06 35 56 32 87

Courriel : rotationsculturelles@gmail.com

Web :



SORTIES FRAÎCHEUR ET MONTAGNE – Bougeons Ensemble

Ville de Grenoble - PAGI

Thématique : Activités physiques et prévention des chutes

Où : Isère et métropole
Période : toute au long de l'année
Forme : Plusieurs groupes de niveau
Fréquence : 4 sorties montagne et 3 sorties fraîcheur par trimestre en lien avec la marche hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : 1 animateur des Sports, 1 animateur APA, des animateurs PAGI, des guides de montagne

Description :

Sorties Montagne et fraîcheur organisées dans le cadre des activités **BOUGEONS ENSEMBLE** – marche dans les parcs.

Objectifs :

Permettre une activité physique adaptée en dehors du cadre habituel
S'adapter à chaque niveau physique des usagers
Augmenter le nombre de personnes pouvant bénéficier de ces sorties tout en maintenant un encadrement adéquat

Points forts :

Représentation majoritaire du public des +65 ans
Amélioration de la santé physique et mentale
Temps de rencontre et de convivialité

Quels retours des participants :

Se sentent mieux physiquement
Ont retrouvé leur équilibre et se sentent plus sécurisées
Moment de rencontre
Lieu d'information sur les événements PAGI

Partenaires :

Services des Sports, de la Santé, Mission Montagne de la Ville de Grenoble
1 prestataire APA

Contact (nom/prénom/fonction) : Hakim KITOUNE

Tel : 06 47 12 67 37

Courriel :

Web :



Bien vieillir à Fontaine

Ville de Fontaine – Espace santé Simone Veil

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Ville de Fontaine

Période : toute l'année

Forme : multiples (ateliers...)

Fréquence : variées (hebdo, mensuel, ponctuel...)

Description :

Mise en place d'ateliers « usage du numérique », « danse équilibre », « cuisine », « activité physique adaptée », déplacement à 3 spectacles dans l'année, actions dans le cadre de la semaine bleue

Avec quels moyens techniques et humains :

Objectifs :

- Promouvoir la santé physique et le bien-vieillir : activité physique, alimentation saine, maintien de l'équilibre
- Favoriser le bien être psychosocial notamment en luttant contre l'isolement

Points forts :

- Projet partenarial aux multiples facettes
- Adaptations des activités pour faire face à la crise sanitaire et reprendre dès que possible

Quels retours des participants :

- Participants nombreux, motivés et demandeurs d'activités favorisant le lien social, la pratique de l'activité physique et la cuisine notamment

Partenaires :

CCAS, équipements culturels, Maisons des habitants, résidences autonomes, associations

Camille LOUSTALOT-FOREST – coordinatrice actions santé – Ville de Fontaine

Tel : 04 76 26 97 47

Courriel : camille.loustalotforest@ville-fontaine.fr

Web : ville-fontaine.fr



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Soutien aux aidants



Séances d'information et de soutien envers les aidants

ADPA NORD-ISERE

Thématique : Action collective d'information

Où :

Période : 1^{ère} session : juin/juillet 2021 ;

2^{ème} session : octobre/novembre 2021

Forme : Séances en groupe de 8 personnes

Fréquence : 2 sessions de 3 séances

Description :

Séances en groupe de 8 personnes pour adapter l'animation aux conditions sanitaires actuelles.

Avec quels moyens techniques et humains :

Infirmière coordinatrice formée à la formation et accompagnement des aidants + assistante. Prêt gratuit de la salle, moyens de communication (flyer/courrier/support internet)

Objectifs :

- Permettre l'expression des aidants quant à leur vécu au quotidien ;
- Accompagner les aidants à prendre conscience de leur rôle et de leurs besoins ;
- Guider et orienter les aidants vers les structures adaptées à leurs besoins ;
- Donner de l'information sur les dispositifs existants

Points forts :

Utilité des informations données ;
Participation active et échanges facilités par le format ;

La dynamique de groupe dépend beaucoup des liens créés entre les personnes pendant les échanges.
Adaptation nécessaire des plannings de séances du fait du public concerné.

Quels retours des participants :

participants très satisfaits des échanges, des réponses apportées par l'animatrice, des liens créés pendant les séances entre les participants.

Souhait de plus de séances, sachant que la crise sanitaire a perturbé le déroulé initial des séances, notamment leur nombre.

Partenaires :

- Conseil Départemental
- CCAS
- La filière gérontologique/DAC
- Les structures d'accueil de personnes âgées ou en situation de handicap

Contact (nom/prénom/fonction) :

FLACHET Christine, Directrice

Tel : 04.74.93.85.85

Courriel : accueil@adpa-nordisere.org

Web :



ATELIERS EN FAVEUR DES AIDANTS

Mairie et CCAS de DOMENE

Thématique : Soutien aux aidants

Où : Domène

Période : Octobre 2021 - Mars 2022

Forme : 11 Ateliers collectifs

Fréquence : 8 premiers ateliers hebdomadaires, et 3 derniers ateliers mensuels

Avec quels moyens techniques et humains : Coach professionnel certifiée

Description :

Cycle de 11 ateliers collectifs de coaching pour un groupe de 10 aidants, afin de prendre conscience que pour bien s'occuper des autres, l'aidant doit d'abord s'occuper de lui.

Ces ateliers s'inscrivent dans une stratégie de prévention de l'épuisement et du développement de l'autonomie.

Objectifs : Par ces ateliers réguliers et inscrits dans la durée, les participants peuvent cheminer et initier des changements de comportement bénéfiques pour eux et pour leurs aidés

- prendre du recul pour mieux comprendre et gérer leur quotidien
- prendre conscience de leurs ressources propres, de leurs forces et de leur potentiel
- se rendre acteur pour ne pas subir la situation dans laquelle ils se trouvent
- prendre du temps pour eux, prendre soin d'eux, s'autoriser et déculpabiliser

Points forts :

- Un format collectif pour favoriser les échanges entre pairs, partager le vécu et briser l'isolement.
- 3 ateliers de consolidation, qui s'ajoutent aux 8 1ers ateliers de travail, et qui permettent de faire un premier bilan sur l'évolution des participants afin de revenir sur les points encore difficiles, avec des propositions de mise en situation
- L'animation par une coach certifiée et spécialisée dans l'accompagnement des aidants et la psychologie positive.

Quels retours des participants :

- Moments de partage et d'échange qui permettent de se rendre compte qu'il y a toujours des solutions pour ne pas se sentir isolé dans notre rôle d'aidant et surtout de nous donner les outils pour pouvoir gérer le stress, analyser les situations et chercher en nous l'énergie sans nous laisser submerger et sans s'oublier dans notre vie personnelle.
- Devenir « aidant » ne s'improvise pas, ces ateliers apportent de l'aide et permettent de réfléchir, se questionner autrement en découvrant que chacun possède la capacité d'avancer de façon plus sereine.

Partenaires :

 SLO Coaching

Contact (nom/prénom/fonction) : Michel BRET
Elu à la commission sociale à la mairie de Domène



Membre du Conseil d'Administration du CCAS



Tel : 06 47 77 50 79

Courriel : michel.bret38@gmail.com

AIDE AUX PROCHES AIDANTS

COMMUNAUTE PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTE DU VERCORS

Thématique : Séances collectives de prévention

Où : Vercors nord

Période : octobre 2021 à mars 2022

Forme : recrutement et action d' « aller vers »

Fréquence : quotidienne

Avec quels moyens techniques et humains :

1 poste dédié, 1 coordinatrice de CPTS, 1 référente de l'action sociale, les professionnels de santé et les secrétaires

Description :

Créer des environnements favorables
Orientation des aidants vers des réponses adaptées et sur mesure
Accompagner les aidants
Évoluer dans ses pratiques professionnelles
Suivi du parcours de soin si nécessaire
Structurer les ressources
Établir une communication à destination des professionnels et des aidants

Objectifs : prévenir les risques d'épuisement, diminuer le stress et l'anxiété des aidants

Points forts :

Un territoire bien limité et défini.
Un lien existant avec le tissu associatif local
Les professionnels de santé sont en lien de manière structurée et en lien avec les secteurs social et médico-social.
Renforcement du lien avec le service autonomie de la MDD, et la consolidation de la collaboration entre le sanitaire et le social.
Identification des ressources et des dispositifs d'aide.

Quels retours des participants :

Bénéfice pour les aidants d'identifier une personne ressource.
Bénéfice pour les professionnels (ou aideurs) de repérer les ressources, avec la capacité d'apporter une première réponse aux aidants (meilleure qualité de cheminement)

Partenaires : maison du département, communauté de communes du massif du Vercors

Contact (nom/prénom/fonction) :

Tel : 06 15 43 48 06

Courriel : valerie.mouton.vercors@gmail.com

Web :



Nom de la structure EHPAD La Maisoun, CH Fabrice Marchiol

Thématique : ACCOMPAGNEMENT DU PROCHE AIDANT

Où : salle animation EHPAD
Période : septembre à mars
Forme : Groupe de paroles
Fréquence : tous les 2 mois

Description :

Groupe de paroles à l'intention des familles de résidents, temps d'échanges sur des thèmes libres ou prédéfinis.

Avec quels moyens techniques et humains : psychologue extérieure + psychologue interne. Locaux de la structure.

Objectifs :

Accompagnement de la parole des familles en vue d'améliorer le bien-être des familles et donc du résident.
Echanges entre les familles et création de liens.

Points forts :

Renforcement du lien entre les familles
Valorisation de la parole des familles
Rencontres, partage de sentiments communs face à leur proche.

Quels retours des participants :

Familles soulagées et satisfaites d'avoir trouvé des personnes avec lesquelles partager des difficultés communes.

Partenaires :

Information Commune /
CCAS

FAURE Adeline, responsable animation en gériatrie

Tel : 04 76 81 42 64

Courriel : AFaure@ch-lamure.fr

Web : <https://www.ch-lamure.fr>



Ateliers Proches Aidants

Kiné Prévention Auvergne Rhône Alpes

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants

Où : La tronche, Meylan, villefontaine, fil de l'ambre, Echirolles
Période : décembre 2021 sept 2022
Forme : Conférence et 3 ateliers
Fréquence : 1 fois par semaine

Avec quels moyens techniques et humains : 6 kinés et une coordinatrice
Partenariat CCAS, maison des aidants

Description :

Ateliers pratiques qui permettent aux participants d'échanger sur les astuces pour ne pas se faire mal dans leur quotidien. Préserver son dos, expérimentations des techniques d'aide à la mobilisation des aidés

Objectifs :

Renforcer le soutien des aidants,
Accompagner l'aidant à prendre conscience de ses besoins (aides humaines, solutions de repit, soutien, lien social, aide technique et aménagement du domicile ...)
Développer l'information et la formation des aidants
Améliorer la gestuelle spécifique de mobilisation des personnes

Points forts : un public très sollicité physiquement qui apprécie de prendre du temps pour lui
Des ateliers pratiques
Un bilan d'entrée

Quels retours des participants :

« je fais plus attention à moi, meilleure aisance dans la vie quotidienne,
« plus à l'aise sur les manipulations, »
« le partage des expériences et informations est appréciable, »
« bon rapport entre les membres du groupe... »

Partenaires :
CCAS, maison des aidants,
maison de santé

Contact (nom/prénom/fonction) : Laurence Lestra

Tel : 0610010897

Courriel : l.lestra.kpaura@formationprevention.fr

Web : www.formationprevention.fr



Prenons soins de ceux qui aident

Mutualité française ARA

Thématique : Aidants

Où : Salon de l'Autonomie Bernin

Période :

Forme : Stand Expo

Fréquence : 1 fois dans l'idéal suivi d'ateliers

Description :

A destination du tout public.
Sensibilisation à la santé des aidants et orientations structures ressources / répits.

Avec quels moyens techniques et humains : chargée de projets PPS

Objectifs :

L'objectif de cette rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant.

Points forts :

Temps d'échange global pour faire le point et orientation des aidants vers différentes structures existantes.

Quels retours des participants :

Méconnaissance des droits et solutions de répits des aidants
Souhait de poursuivre avec des ateliers en extérieurs / plutôt bien-être sur le secteur avec ouverture pour les parents – aidants.

Partenaires :

Financement CFPPA38
partenariat salon de l'Autonomie Bernin

Contact : PLENET Aurélie (Responsable d'activité)

Tel : 06 34 45 52 31

Courriel : a.plenet@mfarara.fr

Web : <https://ara.mutualite.fr/evenements/>



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Bien être & estime de soi



Inspirez- vous !

ADPA

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grenoble

Période : juin à décembre 2022

Forme : 3 cycles de 8 séances d'une heure

Fréquence : toutes les semaines

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenante en sophrologie + coordinatrice

Prévention

Description :

Trois cycles (trois groupes) de 8 séances d'une heure pour découvrir la sophrologie (pratique assise)

Objectifs : permettre aux participants de retrouver et réharmoniser leur équilibre corporel en activant les capacités d'attention, améliorant la qualité de sommeil, aidant à gérer la douleur, en remobilisant une certaine énergie, calmant le stress, l'anxiété, les angoisses.

Points forts : pas assez de recul

Quels retours des participants :
idem

Partenaires : Cabinet médical Ferrié

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



LES ATELIERS BIEN-ETRE

ARPE - EQUIDES

Thématique : Bien-être et estime de soi, activités physiques et lien social

Où : Vernioz, La Chapelle de Surieu, St Romain de Surieu, Sonnay.

Bénéficiaires provenant de 13 communes de l'Isère Rhodanienne

Période : décembre 2021 – mars 2022

Forme : Ateliers

Avec quels moyens techniques et humains :

Bénévoles, intervenants extérieurs, chevaux

Lieux : locaux prêtés, écurie manège

Description :

Des ateliers avec les chevaux pour se découvrir, communiquer, s'affirmer et gagner en confiance et estime de soi

Des ateliers Souffle et Voix pour améliorer son souffle, poser sa voix

Des ateliers pour se ressourcer, laisser aller son imaginaire grâce aux voyages sonores

Objectifs :

Objectifs de prévention, de facilitation du lien social, d'amélioration de l'estime de soi et du bien-être physique et mental.

Points forts :

Des ateliers innovants

La mise en relation avec les chevaux, la communication et l'Equi coaching

Quels retours des participants :

Découverte du cheval,

Confiance en et estime de soi améliorées,

Découverte de nouvelles formes de ressourcement et de bien-être

Partenaires :

CCAS Vernioz et Auberives,
2 centres sociaux

Contact : Nguyen My-Trang

Tel: 06 74 50 61 13

Courriel: assoharpe38150@gmail.com

Web: <https://www.arpeasso.blog>



MON HEURE SANTE

Brain Up

Thématique : bien-être et estime de soi

Où : département

Période : oct à déc. 2021

Forme : atelier

Fréquence : Hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : plateforme audio/visio, ordinateur, Association Au Bout du fil, psychologues, diététicien.nes

Description :

Atelier composé de 5 séances hebdomadaires de 1h00, animées en distanciel (téléphone/visio) qui donne clés pour agir concrètement au quotidien sur différents axes la mémoire, le sommeil, l'alimentation, l'estime de soi et le bien-être mental.

Objectifs :

Mieux comprendre les mécanismes associés au vieillissement et l'impact des comportements quotidiens sur la qualité de celui-ci / Lutter contre l'isolement social des personnes âgées peu mobiles ou excentrées géographiquement, en leur apportant un soutien et une émulation de groupe / Donner l'envie d'approfondir la démarche de prévention en incitant le public à participer à des actions de prévention en présentiel, proches de chez eux, lorsque c'est possible.

Points forts :

- Modalités d'accès inclusives : téléphone et ordinateur pour permettre au plus grand nombre de participer
- Une durée de séance adaptée aux contraintes du distanciel
- La dynamique collective retrouvée

Quels retours des participants :

Extraits des réponses aux enquêtes de satisfaction réalisées à l'issue de chaque séance :

1) Avez-vous apprécié cette séance ? Oui : 93% ; Non : 7%

2) L'atelier étant en distanciel, l'avez-vous trouvé compliqué à comprendre ? Simple : 60% ; Intermédiaire : 16% ; Compliqué : 25%

3) Pensez-vous mettre en pratique ce que vous avez appris durant l'atelier ? Oui : 89%

Partenaires :

Association Au Bout Du Fil (communication, identification, inscription et gestion des retraités, gestion de la plateforme audio/visio)

Contact (nom/prénom/fonction) : Nathalie

Genestoux, Déléguée régionale Brain Up

Tel : 07.82.89.46.27

Courriel : ngenestoux@brainup.fr

Web : www.brainup.fr



REPRENDRE PIED ET ALLER DE L'AVANT

Brain Up

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Claix, La-Côte-Saint-André, Domène, Seyssins, Villefontaine, Voreppe

Période : sept à déc. 2021

Forme : atelier

Fréquence : Hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : 1 salle avec vidéoprojecteur, tables et chaises, 1 psychologue

Description :

Atelier composé de 5 séances hebdomadaires de 2h00, animées par un psychologue pour comprendre les impacts psychologiques de la crise sanitaire, avoir les clés pour agir au quotidien sur son bien-être mental et psychologique

Objectifs : comprendre les impacts psychologiques de la crise sanitaire, exprimer son ressenti et être rassuré, (re)trouver confiance en soi, dans sa relation avec l'Autre ; définir les prochaines priorités ; prendre soin de son corps et l'amener à mieux se protéger

Points forts :

- Espace d'expression et de partage d'expérience bienveillant
- La dynamique collective
- La démarche pédagogique à base de jeux pour faciliter la compréhension et la participation
- Des intervenants qualifiés formés à l'écoute(psychologues)

Quels retours des participants :

Les ateliers ont été vécus par les participants comme une véritable bulle d'oxygène, qui leur a permis d'exprimer leur vécu, libérer la parole. Au fil des séances, les participants « s'allégeaient » et l'impact sur leur quotidien était mesurable.

Partenaires :

Centre social les Sources à La-Côte-Saint-André, Le Phare à Villefontaine, le Diapason à Domène, CCAS de Claix, CCAS de Seyssins, CCAS de Voreppe

Contact (nom/prénom/fonction) : Nathalie

Genestoux, Déléguée régionale Brain Up

Tel : 07.82.89.46.27

Courriel : ngenestoux@brainup.fr

Web : www.brainup.fr



Des vacances pour les résident-es d'EHPAD

EHPAD Saint Bruno (CCAS Grenoble)

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : EHPAD Saint Bruno

Période : 2021-2022

Forme : 2 séjours vacances

Fréquence : 1 séjour en nov 2021, 1 séjour en avril 2022

Avec quels moyens techniques et humains : RH de l'EHPAD

Description :

Organisation de 2 séjours vacances pour les résidents de l'EHPAD St Bruno,

Les lieux d'accueil : il s'agit de 2 centres gérés par l'Association Les Petits Frères des Pauvres, qui sont accessibles aux PMR. Lieux : Jully les Buxy et La Seyne sur Mer.

- sur 5 jours, du lundi au vendredi.
Chaque séjour a été organisé pour 8 personnes, avec un encadrement de 4 professionnels.

Objectifs :

- Rompre le rythme routinier de l'EHPAD pour redonner goût à la découverte de nouveaux lieux, de nouvelles activités, de nouvelles rencontres et permettre aux résident-es de se projeter dans un projet.
- Créer des souvenirs vécus entre résident-es, qui seront à cultiver tout au long de l'année (photos, carnet de voyages, ateliers mémoires/discussions...).
- Favoriser les liens entre résident-es et agent-es du CCAS lors d'un séjour hors de l'EHPAD, et ainsi favoriser la démarche de 'prendre soin'.
- Faire l'expérience de séjour pour les résident-es d'EHPAD et évaluer cette action, dans le but de développer ensuite ces séjours et de les organiser dans plusieurs EHPAD.

Points forts :

Projet réussi et fort apprécié.
Demande une forte mobilisation de l'équipe.

Quels retours des participants :

Retour très positif des soignant-es et résident-es : un vrai ressourcement.

Partenaires : L'Association les Petits Frères des Pauvres qui a accueilli es résident-es dans ses maisons

Contact (nom/prénom/fonction) :

Aurélie Neveu

Tel : 07 87 44 16 62

Courriel : Aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr

Web :



COMMENT ETRE HEUREUX ET LE RESTER 😊

CCAS DE PONTCHARRA

Thématique : Bien être et estime de soi

Où : MAIRIE DE PONTCHARRA
Période : Automne 2022 (à partir de septembre)
Forme : 10 Ateliers
Fréquence : Hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : Prêt d'une salle + 1 intervenant

Description :

Atelier de psychologie positive

Objectifs : Contribuer à l'épanouissement des personnes en leur permettant de :

- réorienter leur attention vers les aspects positifs de la vie, de mieux la savourer ;
- retrouver de l'énergie, de la vitalité, de l'enthousiasme ;
- les sensibiliser pour qu'elles modifient leurs comportements pour plus de bien-être ;
- réduire leurs affects négatifs (anxiété, symptômes dépressifs) ;
- augmenter leur satisfaction de vie ;
- identifier et développer des valeurs qui donnent du sens à leur vie ;

Points forts :

Quels retours des participants :
Aucun pour le moment du fait que les ateliers se feront à l'automne.

Partenaires :
Département

Contact (nom/prénom/fonction) : Frédérique MURIGNEUX, technicienne CCAS

Tel : 04 76 97 82 02

Courriel : frederique.murigneux@pontcharra.fr

Web :



Ateliers santé bien-être va bene

MIXAGE CAFE (CCAS St Vérand)

Thématique : BIEN ÊTRE ET ESTIME DE SOI

Où : MIXAGE CAFE SAINT VERAND

Période : 03 /2021-12-2021

Forme : Ateliers de 1h, 1h30

Fréquence : 1 fois par semaine ou une fois par mois

Avec quels moyens techniques et humains : Animateurs, prestataires, partenaires. Salle du Mixage, vidéoprojecteur

Description :

Atelier bien-être : respiration, relaxation, équilibrage, automassage

Atelier Mémoire : visuelle, auditive, court et long terme

Atelier Philo : réflexion collective autour de thématique sous un angle philosophique autour de thématiques de la vie quotidienne

Dynam'séniors : gym adaptée, équilibre, prévention des chutes

Atelier yoga/Sophrologie : réduction du stress, amélioration de la respiration

Objectifs : bien-être psychologique et maintien de l'activité physique pour les séniors de plus de 60 ans .

Points forts :

Dispositif adapté au public du Mixage Café. La diversité des activités proposées permet à chacun de choisir en fonction de ses préférences et besoins.

Quels retours des participants :

Les ateliers étaient pour la plupart complets. Les retours des participants sont positifs.

Partenaires :

CCAS, Conseil départemental, communautés communes, MSA

Contact (nom/prénom/fonction) :

LIONS Léa Coordinatrice

Tel : [04 76 38 82 19](tel:0476388219)

Courriel : mixage-coordination@saint-verand-38.fr

Web : <https://mixagecafe.wixsite.com/ccas>



Conférence santé

Centre Social et Culturel de l'île du Battoir (Beaurepaire 38270)

Thématique : Santé/bien-être

Où : Centre social
Période : Annuelle (hors période de vacances)
Forme : Ateliers thématiques
Fréquence : 8 ateliers

Avec quels moyens techniques et humains : 1 animatrice + 2 intervenants extérieurs

Description :

3 ateliers de Phytothérapie et aromathérapies (« comment se soigner au naturel ? ») dans lesquels ils ont pu échanger et comprendre les effets, bienfaits, efficacité et contre-indications (10 seniors présents). En complément, 2 ateliers cuisines ont été proposés, le premier : ramassage d'orties puis cuisine et repas partagé, le deuxième : cuisine autour de l'huile essentielle. 3 ateliers en lien avec la CARSAT ont été proposés aux seniors sur le thème de : « bien vivre sa retraite » (comment réaménager son intérieur, alimentation seniors, gestion du stress et sommeil).

Objectifs : - Prendre soin de soi et de sa santé

Points forts : - Le travail partenarial avec la CARSAT- Participation nombreuse des habitants- Evolution des pratiques des seniors

Quels retours des participants : - Les seniors ont une réelle appétence à apprendre et découvrir de nouvelles pratiques
- Ils ont pris conscience qu'il est important de s'occuper de soi
- C'est un lieu d'échange et lien social où chacun peut se retrouver

Partenaires :
CARSAT
Prestataire extérieur

Contact : RENZY Stéphanie (Directrice)

Tel : 04 74 79 07 20

Courriel : centre-ile-battoir@wanadoo.fr

Web : www.centresocial-territoiredebeaurepaire.fr



Corps en mouvement

Mairie de Saint-Quentin-Fallavier/Direction des solidarités

Thématique : bien être, estime de soi

Où : Saint-Quentin-Fallavier
Période : juin 2021-juillet 2022
Forme : atelier collectif
Fréquence : mensuelle

Avec quels moyens techniques et humains :
1 art-thérapeute

Description :

Séances de danse pour personnes en perte de motricité, articulées autour d'exercices de mise en confiance, mise en condition, et échauffements, permettant aux participants de créer des mouvements sur la musique.

Objectifs : Stimuler les fonctions motrices et cognitives à travers les mouvements dansés
Renforcer l'équilibre et prévenir les chutes
Retrouver un bien-être corporel et mental
Reprendre confiance en ses capacités et croire en soi

Points forts :

Reprise de la confiance en soi et en ses capacités
Cohésion de groupe
Meilleure acceptation de son corps
Bienfaits physiques et psychologiques

Quels retours des participants :

Ambiance conviviale
Bienveillance
Plaisir de se retrouver et de partager dans le respect de particularités de chacune

Partenaires :

Club des retraités, Maison des habitants, maison de retraite

Contact (nom/prénom/fonction) : Anne PLATTARD

Tel : 04 74 94 88 50

Courriel : solidarites@sqf38.fr

Web : <https://st-quentin-fallavier.fr>



L'Enigmatique Poésie du Désir

Compagnie du Savon Noir

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglo Grenobloise-Grésivaudan
Trièves-Haut-Rhône Dauphinois

Période : Juillet 2021 à mars 2022

Forme : collecte témoignages, ateliers, expo-animée

Fréquence : Ateliers photo/radio hebdo, collectes témoignages/expo-animées fonction des partenariats.

Avec quels moyens techniques et humains :

Exposition de témoignages et photos itinérante, animée par 2 comédiennes (Delphine Dubois Fabing et Catherine Loehr)

Description :

Réalisation d'une collecte de témoignages auprès de personnes de + de 70 ans (vivant en EHPAD/RA ou à domicile) de toute origine sociale et culturelle, ainsi que d'aidants professionnels et familiaux.

Réalisation d'ateliers photos et radiophoniques auprès de personnes de + de 70 ans (vivant en EHPAD/RA ou à domicile).

Animation d'une 30aine d'expositions à travers toute l'Isère en EHPAD, RA, bibliothèque, CCAS, mairies, MDH, musée.

Objectifs :

- Favoriser l'expression des plus de 75 ans sur la vie affective et le plaisir sensuel
- Cocréer avec les personnes âgées du projet des espaces de création artistique sur la vie affective et le plaisir sensuel : les modalités de création artistique seront ainsi décidées de manière complètement participative.
- Créer un dialogue intergénérationnel autour du thème et des créations artistiques réalisées

Points forts :

- Confrontation des représentations des aidants pros et familiaux sur la vie amoureuse et sexuelle au grand âge avec les témoignages des personnes de + de 70 ans avec les
- Echanges forts et riches lors des expo-animées, ateliers photos-radios
- Echanges intergénérationnels forts lors des expo-animées en MDH, biblio, mairie et musée.
- Plusieurs articles dans les médias ont permis de parler de cette thématique.

Quels retours des participants :

- Les personnes de + de 70 ans ont été agréablement surprises d'être interrogées sur cette thématique
- Elles ont eu le sentiment d'être considérées et ont apprécié être envisagées comme des sujets désirants
- Les professionnel.les ont apprécié pouvoir s'exprimer sur un sujet peu traité dans leur vie pro
- Les aidants familiaux ont apprécié pouvoir s'exprimer sur un sujet qui souvent les met mal à l'aise

Partenaires : PAGI (Grenoble secteur 6), MDA Grésivaudan et Sud-Grésivaudan, bibliothèque Saint Bruno, Musée de Mens, MDH Abbaye Jouhaux, nombreu.x.ses EHPAD, RA et CCAS

Contact (nom/prénom/fonction) :

LOEHR Catherine

Tel : 06 07 69 74 58

Courriel : mediation@ciedusavonnoir.fr

Web :

www.ciedusavonnoir.fr



RELAXATION SONORE + REFLEXOLOGIE

EHPAD La Maisoun du CH Fabrice Marchiol

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : salon coiffure esthétique de l'EHPAD

Période : Août 2021 à avril 2022

Forme : collective et individuelle

Fréquence : hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : animatrice + chariot de soin, serviettes de toilettes, GHA,

Description :

3 Séances de relaxation sonores (projet arrêté par l'intervenante)

+ 23 séances de réflexologie

Actions réalisées dans une ambiance cocooning avec musique et boissons / biscuits

Objectifs : apporter de la détente, améliorer circulation sanguine et soulager les douleurs. Créer du lien et des échanges entre les résidents dans un moment de détente.

Points forts :

L'intervenante a su s'adapter aux problèmes d'organisation liés au COVID. Elle a surtout su s'adapter aux différentes pathologies des personnes âgées des plus désorientées aux plus dépendantes.

Quels retours des participants :

Les résidents ont beaucoup apprécié ces moments de bien-être. L'intervenante était très attendue dans les services. Les familles ont ressenti les bénéfices pour leurs parents (plus apaisé, détendu)

Partenaires : Nous avons prévu de faire appel aux bénévoles et aux encadrants de l'accueil de jour, mais les principaux partenaires étaient internes (covid)

FAURE Adeline, responsable animation en gériatrie

Tel : 04 76 81 42 64

Courriel : AFaure@ch-lamure.fr

Web : <https://www.ch-lamure.fr>



YOGA ASSIS

EHPAD de st CHEF

Thématique : BIEN ETRE ET ESTIME DE SOI

Où : EHPAD de St Chef

Période : 2021-2022

Forme : Yoga assis sur chaise avec petits matériels

Fréquence : 2 fois/mois

Avec quels moyens techniques et humains : Professeur de Yoga diplômé et petits matériels adaptés

Description :

- Mise en place de petits exercices de mouvements du corp et relaxation en fin de chaque séance.
- Quelques fois exercices de vocalisations et yoga du rire.

Objectifs : Favoriser l'Etat de Bien Être psychologique et physique chez la Personne Agée

Points forts : Personne diplômée en Yoga .

Exercices adaptés et individualisés en fonction des diverses pathologies et entraide dans les mouvements à réalisés.

Quels retours des participants :

Chacun participe à sa manière en fonction de ses propres possibilités, pas de jugements. Séances agréables qui favorisent la détente. Apport de mieux être psychologique et physique en fin de séance grâce à la relaxation.

Partenaires : Professeur d Yoga (Nathalie Barbaise) diplômée d'Etat et Animatrice

Contact) : Mme Morel et Mme Khazarian/
Animatrices

Tel : 04/74/27/78/30

Courriel : animatrice@mrsaintchef.fr

Web :



YOGA SUR CHAISE

P.U.V. FOYER SOLEIL

Thématique : bien-être – estime de soi

Où : Pontcharra

Période : Année 2022

Forme : atelier – durée 1h

Fréquence : hebdomadaire

Description :

Activité réservée aux résidents de notre structure

Avec quels moyens techniques et humains :

Mise à disposition d'une salle
Intervenante asso arbre joie

Objectifs : prendre soin de son corps, apaiser les douleurs, les rigidités.

Points forts : moments de détente et partage entre les résidents.
Prise de conscience du corps.

Quels retours des participants :
Activité pratiquée dans la bonne humeur, leur permettant d'apaiser leurs douleurs

Partenaires : conférence des financeurs

Contact (nom/prénom/fonction) :

Flavie AUDIFFRED

Tel : 07.81.25.74.80

Courriel : puvpora@fede38.admr.org

Web :



RENFORCEMENT DES ATELIERS DE PRÉVENTION

Ateliers de psychologie positive

Ville de Grenoble - PAGI

Thématique : Bien être et estime de soi

Où : Grenoble
Période : de mars à décembre 2022
Forme : 2 à 3 ateliers de psychologie positive, 6 ateliers yoga, 6 ateliers gym douce
Fréquence : 10 séances par atelier

Avec quels moyens techniques et humains : mobilisation des professionnels des PAGI (inscriptions, lien avec les prestataires)

Description :
Sorties Montagne et fraîcheur organisées dans le cadre des activités BOUGEONS ENSEMBLE – marche dans les parcs.

Objectifs :
Renforcer les programmes d'ateliers Bien-être
Mettre en place des ateliers psychologie positive en intersecteurs
Déployer des ateliers Gym douce et Yoga sur les 6 secteurs

Points forts :
Permet à un nombre plus grand d'usagers de bénéficier des ateliers de prévention
Mise en place d'une activité de bien-être psychologique (aujourd'hui peu déployée sur les PAGI)

Quels retours des participants :
Peuvent pratiquer une activité physique, maintien en forme, favorise l'équilibre et la confiance en soi
Permet de trouver les ressources personnels pour vivre mieux

Partenaires :
Ville de Grenoble : PAGI et MDH

Contact (nom/prénom/fonction) : Nadège BRIAND

Tel : 06 48 11 46 00

Courriel : nadege.briand@grenoble.fr

Web :



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Culture (lien social)



PANASH ET CIE

P.U.V. FOYER SOLEIL

Thématique : culture

Où : Pontcharra

Période : Année 2022

Forme : spectacle – durée 2h

Fréquence : tous les trimestres

Description :

Activité réservée aux résidents de notre structure

Avec quels moyens techniques et humains :

Mise à disposition d'une salle
Intervenant du spectacle

Objectifs : passer un moment convivial lors d'un après-midi en chansons

Points forts : après-midi détente
Participent activement

Quels retours des participants :
Apprécient de pouvoir chanter sur les répertoires proposés

Partenaires : conférence des financeurs

Contact (nom/prénom/fonction) :

Flavie AUDIFFRED

Tel : 07.81.25.74.80

Courriel : puvpora@fede38.admr.org

Web :



NOM DU PROJET

Musique pour tous !

Nom de la structure Association La puce à l'oreille

Thématique : Culture (lien social)

Où : Isère

Période : 2021

Forme :

Fréquence : 15 séances sur 15 lieux différents

Avec quels moyens techniques et humains : 1 intervenant, avec un BAO PAO complet – 1 salle – des chaises

Description :

Animation, découverte d'un instrument atypique pour tous

Objectifs : - permettre aux personnes de se retrouver pour pratiquer un instrument de musique

- Leur proposer un lieu, un instant dédié à leur accueil
- Sensibiliser à la découverte du BAO PAO

Points forts :

- Journée agréable, festive
- découverte d'un nouvel instrument
- sortir de chez soi,
- rencontres
- animation innovante

Quels retours des participants :

- Content
- Etonnement
- Activité magique et ludique
- Chant, danse
- Heureux de cette découverte

Partenaires : CCAS

Contact (nom/prénom/fonction) :

Emilie Coutelier - directrice

Tel : 06 81 05 14 60

Courriel : lapucealoreille.direction@gmail.com

Web : <https://www.bao-pao.com/wp/>



ATELIER DES GOURMANDS – Les Madeleines de Proust culinaires, recueil de paroles

Ville de Grenoble - PAGI

Thématique : Culture

Où : Grenoble

Période : janvier à décembre 2022

Forme : Rencontre avec les habitants

Fréquence : 1 fois par secteur de la ville

Avec quels moyens techniques et humains :

2 professionnels de la ville PAGI) et un illustrateur (prestation)

Description :

Animation de groupes de paroles

Présence d'un illustrateur qui croque sur le vif

Compilation des paroles dans un livret et exposition

Objectifs :

Réaliser un objet de culture sur la mémoire, le partage de souvenirs, le lien social et la cuisine

Mobiliser différents groupes de paroles et collecter leurs souvenirs culinaires

Illustrer ces temps de paroles

Réaliser avec ces matériaux un recueil et une exposition

Points forts :

Action transversale sur l'ensemble des secteurs

Moment convivial entre habitants

Valorisation des souvenirs des usagers

Rencontres multiculturelles

Quels retours des participants :

Très beaux moments partagés

Les illustrations sont très belles

Cela fait du bien de parler cuisine et souvenirs

Partenaires :

Ville de Grenoble : PAGI et MDH

CCAS : résidences autonomie, club de personnes âgées

Contact (nom/prénom/fonction) :

Sonia Theetten, Dorisse Delépine

Tel : 06 30 09 93 53 – 06 07 24 84 52

Courriels : sonia.theetten@grenoble.fr, dorisse.delepine@grenoble.fr

Web :



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Habitat & cadre de vie



Le Lien Habitat

ADPA

Thématique : Habitat et cadre de vie – Accès aux droits

Où : Matheysine

Période : Mars à décembre 2022

Forme : visites du truck Soliha, point de sensibilisation des équipes

Fréquence : ponctuel / RDV

Avec quels moyens techniques et humains : Une intervenante + coordinatrice Prévention ADPA

Description :

Projet entre l'ADPA, l'UNA et SOLIHA, avec trois financements (AG2R, CDF et CARSAT) visant à encourager l'accès aux droits des personnes concernées par l'aménagement du domicile.

Objectifs : Sensibiliser les bénéficiaires de l'ADPA sur la Matheysine aux avantages de l'adaptation de leur logement pour le maintien de leur autonomie. Encourager les personnes concernées à utiliser les aides et dispositifs existants. Faciliter leur parcours.

Points forts : L'implication des aides à domicile dans l'identification des besoins en aménagement des logements, la valorisation d'une compétence qui reste souvent informelle.

Quels retours des participants :
Pas encore !

Partenaires : Les professionnels du secteur (bailleurs sociaux, CCAS, Service Autonomie...)

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



Une chambre en plus

Domicile Inter Générations Isérois

Thématique : Habitat, solidarité et cadre de vie

Où : Territoire de l'Isère

Période : Actions sur l'année

Forme : Réunions d'information et actions de sensibilisation

Fréquence : Année et renouvelable

Avec quels moyens techniques et humains :

3 ETP et 2 service civique Solidarités Seniors (SC2S)

Description :

Permettre aux personnes âgées de rompre leur solitude et de retrouver le plaisir de l'échange et de la rencontre.

Mieux vivre dans le logement, souvent trop grand

Etre sécurisé au domicile, particulièrement la nuit

Permettre aux jeunes de s'engager dans des actions locales de cohésion sociale, de cohabiter, d'accéder à un logement à moindre coût mais aussi de découvrir la "richesse" de personnes d'un autre âge que le leur.

Objectifs : - donner aux seniors un autre moyen de rester chez eux en leur proposant de les accompagner dans la cohabitation intergénérationnelle avec la chambre conviviale ou solidaire.

- sensibiliser et informer sur les solutions existantes entre logement et avancée en âge.

- créer d'autres liens avec le bailleur social et de lutter contre la sous occupation du parc.

Points forts :

- Lutter contre la sous occupation dans le parc social
- Renforcer la solidarité
- Renvoyer image positive sur le parc social, notamment pour les jeunes

Quels retours des participants :

- Intérêt pour les objectifs
- Relai de l'information
- Sensibilisation à la solidarité envers les jeunes
- Séniors pas toujours prêt à accueillir à leur domicile

Partenaires :

Bailleurs sociaux
conventions Actis SDH
En cours Alpes Isère Habitat et Pluralis
CCAS
ADIL
Soliha
Cohabilis

Contact (nom/prénom/fonction) :

PIQUET LEWANDOWSKI Annick - Directrice

Tel : 0476032418

Courriel : secretariat@digij38.org

Web : <https://digij38.org/>



ATELIERS BIEN CHEZ SOI

SOLIHA Isère Savoie

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Sur tout le territoire de l'Isère

Période : 2022

Forme : actions « d'aller vers »

Fréquence : à définir avec les collectivités et acteurs locaux.

Avec quels moyens techniques et humains :

Outil visuel

Accessoires et matériels adaptés

Technicien Habitat, CESF, Ergothérapeute

Description :

L'atelier se décline en 3 séances :

- Séance 1 : Un logement pratique et facile à vivre. Être bien chez soi, astuces et conseils. L'objectif est de donner beaucoup de conseils afin que les personnes soient plus en sécurité à leurs domiciles - Séance 2 : Les bons gestes et postures au quotidien Cette séance est animée par l'ergothérapeute de SOLIHA. L'objectif est de montrer les positions à avoir pour éviter de « se faire mal » au quotidien. Elles font également découvrir aux personnes beaucoup d'accessoires innovants qui peuvent les aider dans la vie de tous les jours. - Séance 3 : Appréhender les possibilités d'aménagement du logement et les aides existantes. L'objectif est de donner les principes de base d'un aménagement réussi ainsi que de parler des aides financières envisageable.

Objectifs :

- **Sensibiliser les personnes retraitées à l'importance de l'habitat et de leur environnement pour leur confort de vie au quotidien,**
- **Inform**er le public sur les bons gestes et postures,
- **Anticiper les besoins d'aménagements** nécessaires au vieillissement à domicile pour éviter les aménagements en urgence, leur apporter les informations, sur les aides mobilisables.

Points forts :

- Différentes thématiques abordées :

Les économies d'énergie, les conseils pour aménager les pièces de votre logement et le sécuriser, les accessoires destinés à vous faciliter la vie au quotidien, les acteurs qui peuvent vous aider à concevoir et financer votre projet d'aménagement...

- Rencontres interactives et ludiques.
- Echanges entre les participants, partage d'expérience...
- Découverte et essai de matériel avec l'intervention d'un ergothérapeute, etc...

Quels retours des participants :

- Informations complètes : adaptation, prévention, économie d'énergie...
- Dynamique de groupe

Partenaires :

CCAS, Département, communautés communes, centres sociaux culturels...

Contact (nom/prénom/fonction) :

Tel : 0762270260

Courriel : j.sintes@soliha.fr

Web : <https://iseresavoie.auvergnerhonealpes.soliha.fr/>



TRUCK DE L'AUTONOMIE

SOLIHA Isère Savoie

Thématique : **Habitat et cadre de vie**

Où : Sur tout le territoire de l'Isère

Période : 2022

Forme : actions « d'aller vers »

Fréquence : à définir avec les collectivités et acteurs locaux.

Avec quels moyens techniques et humains :

- 1 camion aménagé
- 2 professionnels : binôme composé d'une ergothérapeute et d'une conseillère ESF ou technicien habitat

Description :

Le Truck SOLIHA, véritable outil de prévention mobile, est un camion permettant de tester les aménagements et équipements pour bien vivre chez soi le plus longtemps possible. Les équipes SOLIHA apportent conseils et astuces, ainsi que des informations sur les dispositifs d'aides aux travaux mobilisables.

Objectifs :

- Développer un service mobile d'information et de sensibilisation pour favoriser le maintien à domicile
- Faire découvrir et tester aux publics les matériels et équipements : aides techniques, accessoires innovants, accessoires pour aide à la vie quotidienne, accessoire autour de la voiture, antichute ...
- Présenter les solutions d'aménagement, des exemples de matériaux via une tablette numérique

Points forts :

- Outil innovant
- Outil permettant « l'aller vers »
- Outil visuel, concret, ludique
- Equipe SOLIHA pluridisciplinaire permettant un premier niveau d'information et d'orientation de qualité pour le public
- Dynamique partenariale sur les territoires d'intervention du Truck de l'autonomie

Quels retours des participants :

- Des informations concrètes, complètes et ludique sur : les aménagements techniques, l'agencement du logement, l'adaptation de la cuisine, les aides financières mobilisables, les économies d'énergie, ...
- 100% des partenaires satisfaits par l'intervention

Partenaires :

- Collectivités
- Acteurs locaux

Contact : Johanna SINTES, Cheffe de service
« missions sociales ».

Tel : 0762270260

Courriel : j.sintes@soliha.fr

Web : [https://iseresavoie.auvergnerhonealpes.solih
a.fr/](https://iseresavoie.auvergnerhonealpes.solih
a.fr/)



LES ATELIERS « Des solutions pour bien vieillir chez moi »

Unapparté – UNA Isère

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : chez les partenaires CCAS, MSP, SAAD

Période : 5 dates sur le 2^e semestre 2022

Forme : Atelier de 2H – présentiel et distanciel

Fréquence : 23/06, 15/09, 29/09, 03/10 et 06/10

Avec quels moyens techniques et humains :

- salle d'accueil équipée fourni par le partenaire
- 2 professionnels extérieurs spécialisés (ASS et ergothérapeute)

Description :

Un atelier de 2H qui se déroule dans les Maisons de Santé pluridisciplinaires, les CCAS ou les Services d'aide à domicile avec l'intervention de deux professionnels :

1 assistante de service social consultante :

Les aides humaines et les services me facilitant la vie à domicile : actes quotidiens, retour d'hospitalisation, rôle d'aidant, maintien du lien social, les alternatives au domicile

1 ergothérapeute

Les aménagements et les aides techniques pour un plus grand confort et une meilleure sécurité dans mon logement : points de vigilance, bonnes pratiques, démonstrations d'aides

Objectifs :

Informar les seniors sur les solutions pour maintenir ou préserver leur autonomie à domicile : Aides, droits, anticipation des besoins, présentation de solutions, prévenir certains risques

Points forts :

- Sensibilisation en « Aller-vers » sur les territoires
- Adaptation de l'information à l'écosystème local
- Démonstration d'aides techniques

Quels retours des participants :

Les ateliers n'ont pas encore au lieu : les 5 dates sont programmées sur le 2^e semestre.

Partenaires :

Merci Julie - ergothérapeute
Emmanuelle RIVOIRE assistante de service social consultante

Contact *Isabelle MILLEQUANT, Chargée de développement UNA Isère*

Tel : 04 38 42 93 64

Courriel : i.millequant@una-isere.com

Web : www.unapparte.com



LES ATELIERS d'UNAPPARTE

Unapparté – UNA Isère

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Unapparté – 4_ rue Félix Esclangon
GRENOBLE

Période : 9 dates sur l'année 2022

Forme : Atelier de 2H – présentiel et
distanciel

Fréquence : Environ 1 par mois

Avec quels moyens techniques et humains :

Espace pédagogique Unapparté et ses solutions de démonstration, l'écran tactile géant pour l'animation et un intervenant extérieur spécialisé

Description :

1/ j'aménage mon logement : « Adapter ma salle de bains » / « Prévention gestes et postures aidants » / « Ces conseils et aides techniques qui facilitent ma vie au quotidien »

2/ je prends soin de moi : « Bien manger pour retarder les soucis liés à l'avancée en âge », « repas équilibré à moindre coût : cuisine anti gaspi » / « Les bienfaits de l'activité physique adaptée »

3/ je gère mes affaires : « Quels supports choisir (tablette, portable, PC fixe...) » / « Les directives anticipées et la personne de confiance »
« Domicile – établissement : accompagner la transition pour la personne aidée et l'aidant »

Objectifs :

Favoriser l'autonomie à domicile en proposant aux seniors une série d'ateliers aux thématiques complémentaires :

« j'adapte mon logement », « je prends soin de moi » et « je gère mes affaires »

Points forts :

- Table ronde où expression libre en introduction
- Intervenant expert sur sa thématique
- Sujets sélectionnés en amont la communauté de seniors
- Visite possible d'Unapparté

Quels retours des participants :

Très satisfaisant, satisfaisant

Partenaires :

SOLIHA Isère – Savoie

Merci Julie

Age d'or médiation numérique

Emmanuelle RIVOIRE consultante

Elisabeth de Tullio, nutritionniste

Contact **Isabelle MILLEQUANT**, Chargée de développement UNA Isère

Tel : 04 38 42 93 64

Courriel : i.millequant@una-isere.com

Web : www.unapparte.com



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Lien social,
Lutte contre l'isolement



NOM DU PROJET
CULTURE HISTOIRE ET TERRITOIRE

Nom de la structure ACTY INITIATIVES

Thématique : Line Social/lutte contre l'isolement – Découverte du territoire

Où : Pont de Beauvoisin
Période : 01/01/2022 au 31/12/2022
Forme : Visites sur le territoire
Fréquence : une fois par mois
minimum

Avec quels moyens techniques et humains : 1 Animatrice informatique
1 minibus, les acteurs locaux
tourisme/Arts et culture

Description :

Action collective autour de la culture : création d'un conte avec une conteuse professionnelle en vue d'une représentation. Visites de musées, sorties culturelles, sorties nature, organisation d'une journée événementielle avec les EVS de La Tour du Pin et des Abrets .

Objectifs :

- Permettre d'accéder à la culture
- Favoriser une dynamique collective et créatrice
- Stimuler la créativité et l'expression artistique de chacun

Points forts :
Prise d'initiatives collectives
Découverte du territoire
Travail sur l'expression écrite et artistique
Inciter à la création de lien social

Quels retours des participants :
S'il n'y avait pas ces activités je ne sortirais plus
Ça me donne envie de retourner dans les musées que j'ai visités
Je ne peux plus conduire et grâce à ces activités je peux bouger et re-découvrir mon territoire

Partenaires :
Les Mairies du territoire
L'Association Agora Guiers
Les Espace de Vie Sociale
La CAF de l'Isère
Le Département de l'Isère

Contact (nom/prénom/fonction) :

Tel : 04 76 37 33 13

Courriel : i.lebihan@isactys.com

Web : www.isactys.com



LA MAISON A JOUER

ADPA

Thématique : LIEN SOCIAL

Où : Sud Isère

Période : 2022

Forme : séances de jeu collectives de 2h

Fréquence : une séance unique

Avec quels moyens techniques et humains : Coordination et animation par la coordinatrice ADPA

Description :

Jeu collectif (6 à 10 personnes) autour de thématiques du quotidien. Alternance de défis physiques et de questions . Version intergénérationnelle possible.

Objectifs : aborder les fragilités, les difficultés de la vie quotidienne, aborder les notions de sécurité, partager un moment convivial, stimuler les fonctions cognitives (langage, attention, reconnaissance visuelle...) et physiques.

Points forts : le jeu se déplace et ne demande pas plus que des tables et des chaises

Quels retours des participants :
En 2019, avant la crise sanitaire

Partenaires : CCAS / associations demandeurs

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



La Belle Chorale

ADPA

Thématique : Lien Social- Culture

Où : Salle résidence Saint Laurent
Période : Mars à décembre 2022
Forme : Ateliers de deux heures
Fréquence : une semaine sur deux

Avec quels moyens techniques et humains : Une cheffe de chœur + coordinatrice Prévention ADPA

Description :
La Belle Chorale rassemble des personnes âgées et des jeunes d'Unis Cité (une équipe de 4) autour de séances de chant, animées par une cheffe de chœur.

Objectifs : permettre aux personnes âgées de participer à une activité faisant appel à leur mémoire, proposer des temps de rencontre conviviaux, travailler le souffle, la posture, la confiance en soi, mêler jeunes d'Unis Cité et personnes âgées. Montrer aux personnes du domicile, qui peuvent être très isolées, que la vie en collectivité (ici résidence autonomie) est un atout.

Points forts : La cohésion du groupe, qui accepte les challenges lancés par la cheffe de chœur, la motivation des participants. Le très bon contact entre les jeunes et les plus âgés

Quels retours des participants : Positif puisque le groupe s'est consolidé au fil des années, malgré la crise sanitaire. La durée est un peu longue selon certains participants.

Partenaires : CCAS de Grenoble pour la mise à disposition de la salle

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



Les ateliers d'Adèle

ADPA

Thématique : Lien Social- Culture

Où : Grenoble

Période : Mars à décembre 2022

Forme : Ateliers de deux heures

Fréquence : une semaine sur deux

Avec quels moyens techniques et humains : Une intervenante + coordinatrice Prévention ADPA

Description :

Les ateliers artistiques, animés par Albane Paillard Brunet réunissent une dizaine d'artistes amateurs qui découvrent différentes techniques de dessin et de peinture.

Objectifs : Eveiller ou réveiller un principe de création, encourager l'accès à la culture, encourager le lien social et la reprise, à la maison, des techniques abordées en cours. Des visites culturelles (expositions) sont proposées et servent de support aux ateliers.

Points forts : La cohésion du groupe, qui accepte les challenges lancés par l'intervenante. Le changement radical pour les participants qui dessinent en dehors des ateliers, visitent des expositions en autonomie.

« Ces trois séances de mars sont une belle et bonne chose.
Bravo à toutes les deux. Chapeau bas !
Et un grand merci...
Ne voit-on pas que ces cours de dessin nous donnent de l'assurance ?
Bien amicalement , Françoise»



Partenaires : réseau professionnel pour la diffusion de l'information

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



Les ateliers inter' Age avec Unis Cité

ADPA

Thématique : Lien social

Où : Grenoble

Période : novembre 2021 à juin 2022

Forme : jeudi et vendredi

Fréquence : toutes les semaines

Avec quels moyens techniques et humains : Coordinatrice de Prévention

Description :

3 axes :

- participation à la chorale
- animation d'un atelier tricot'âge
- organisation du concert-expo valorisant la chorale et les ateliers artistiques

Objectifs : Favoriser les échanges intergénérationnels, donner aux jeunes des missions qui ont du sens, valoriser leur esprit d'initiative en leur permettant de créer des projets tournés vers le public des personnes âgées. Apporter au groupe de chant une dynamique.

Points forts : Les ateliers tricot'âge, proposés à l'EHPAD Bévière, ont été bien accueillis. Tous les participants ne tricotent pas mais tous apprécient le moment de partage et les discussions. Véritable force de proposition pour l'organisation de l'évènement Concert-Expo

Quels retours des participants : LA présence des jeunes est appréciée à la chorale et à l'EHPAD. **Forte demande pour de l'accompagnement individuel à domicile plutôt qu'en collectif.**

Partenaires :

Unis Cité
EHPAD Bévière
CCAS de Grenoble

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



SENIORS EN MOUVEMENT

Service ADPAH CIAS Pays Voironnais

Thématique : Lien social - Accès à la culture et aux loisirs

Où : territoire du Pays Voironnais
Période : années 2022
Forme : sorties culturelles et de loisirs
Fréquence : 14 sorties par an

Avec quels moyens techniques et humains :

L'accompagnement véhiculé par 2 auxiliaires de vie du service dans un véhicule adapté

Description :

L'ADPAH propose 14 sorties culturelles et de loisirs un après-midi à des personnes âgées de + 60 ans aidées ou non par le service au cours de l'année (sortie + accompagnement + transport porte à porte).

Programme annuel diversifié pour convenir au plus grand nombre : sorties spectacles, cinéma, musées, visite de château, sorties nature, sorties à la ferme, zoo, animations en résidence autonomie...

Objectifs :

- Lutter contre l'isolement social des personnes âgées
- Promouvoir l'accès à la culture et aux loisirs
- Prévenir la perte d'autonomie physique et psychique
- Diversifier l'activité du service d'aide à domicile

Points forts :

- Accompagnement par 2 auxiliaires de vie formées à la relation d'aide et aux gestes premiers secours
- Transport porte à porte pour permettre à des personnes âgées de participer
- Un programme de sorties varié et le repérage des situations d'isolement des personnes âgées en associant les auxiliaires de vie du service

Quels retours des participants :

Les personnes âgées apprécient le fait d'être en groupe, d'échanger, de découvrir un lieu (château, site naturel sensible), un métier (éleveur lamas, apiculteur), le contact avec les animaux. Elles passent un moment agréable dans une « ambiance sympathique et joyeuse », « beau spectacle plein de poésie, qui nous a emmené dans un beau jardin »

Partenaires :

- service culturel pays voironnais, résidence autonomie pour propositions programme
- CIAS pour prêt véhicule
- conférence des financeurs pour la subvention qui finance

Contact : Emmanuelle CIALDELLA Directrice Adjointe ADPAH

Tel : 04 76 32 74 30

Courriel :

emmanuelle.cialdella@paysvoironnais.com

Web :



PARCOURS SANTE BIEN ETRE

Service ADPAH CIAS Pays Voironnais

Lien Social

Où : au sein des espaces partagés de l'ADPAH du Pays Voironnais

Période : année 2022

Forme : séances hebdomadaires d'1h

Fréquence : chaque semaine tout au long de l'année

Avec quels moyens techniques et humains :

- une salle dédiée aux accompagnements espaces partagés
- un accompagnement véhiculé par l'auxiliaire de vie de porte à porte

Description :

Pendant une intervention de 2 heures une auxiliaire de vie accompagne une personne âgée présentant des troubles cognitifs à un temps d'accueil et de convivialité pendant lequel sont proposées des activités ludiques, d'expression ou de créativité. Des ateliers avec des intervenants extérieurs sont proposés autour de différentes thématiques.

Objectifs :

- Lutter contre l'isolement et maintenir le lien social
- Maintenir et valoriser les capacités avec des activités adaptées à chacun
- Prévenir la perte d'autonomie physique et psychique
- Améliorer/renforcer la confiance et l'estime de soi
- Accorder un temps de répit à l'aidant familial

Points forts :

- accompagnement individualisé au sein d'un groupe (6 binômes de personnes âgées - auxiliaires de vie)
- parcours santé bien être propose une diversité d'intervenants spécialisés dans une thématique avec une connaissance fine de la personne âgée (musicothérapie, art-thérapie, gym, yoga, écriture, médiation animale, socio-esthétique...)

Quels retours des participants :

Chaque séance est une redécouverte, n'ayant que très peu de souvenirs. La répétition d'exercices ritualisés, la bonne humeur et la simplicité crée de belles surprises. Les personnes sont plus détendues, heureuses de se rencontrer. Elles trouvent des repères, se rappellent d'être venu, d'avoir vécu un bon moment même si elles ne savent pas identifier la/les personnes du groupe.

Partenaires :

- Service autonomie Département Isère (espace partagé financé dans les plans d'aide APA)
- communes, EHPAD et résidence autonomie (mise à dispo des salles)
- conférences financeurs (subvention intervenants parcours)

Contact (nom/prénom/fonction) : Emmanuelle CIALDELLA Directrice Adjointe

Tel : 04 76 32 74 30

Courriel :

emmanuelle.cialdella@paysvoironnais.com

Web :



CAFE DES AGES

Association Alertes 38

Thématique : Lien social, bien-être, estime de soi, culture

Où : Café, bistrot...
Période : de février à décembre
Forme : Réunion conviviale
Fréquence : 1 fois par mois

Avec quels moyens techniques et humains :

- Un animateur, bénévole qualifié et un membre d'ALERTES 38.

Description :

Les Café des Âges sont conçus, à travers un dialogue intergénérationnel, comme un outil au service du vieillissement actif. Avec son expérience de plus de 15 ans, ALERTES 38 propose une démarche permettant la généralisation de cette pratique en mettant en œuvre celle-ci à l'échelle d'une Communauté de communes.

Objectifs :

- Rencontre entre les personnes âgées et les jeunes pour échanges et dialogues.

Points forts :

- Le bon accueil des collectivités partenaires

Quels retours des participants :

- Très positif

Partenaires :

- Les communes, les CCAS.
- les associations de personnes âgées.
- les groupes de jeunes en association.
- le milieu scolaire ou autre.

Contact (nom/prénom/fonction) :

E-J Menoud, Président

Tel : 04 76 24 08 63

Courriel : contact@alertes38.org

Web : <https://alertes38.org>



Lien social :
Aller à la rencontre des personnes âgées isolées

ASSOCIATION LES PETITS FRERES DES PAUVRES

Thématique : Lien social

Où : Grenoble
Période : toute l'année
Forme : Actions collectives
Fréquence : multiple

Avec quels moyens techniques et humains : Groupe de bénévoles, salariés, Achat de petit matériel et fournitures, transports

Description :

- Action collective hebdomadaire
- Séjours vacances
- Sorties extérieures (parc, restaurant, ...)

Objectifs : Grâce à la présence bienveillante des bénévoles, permettre aux personnes accompagnées de vivre des moments de rencontre et de partage avec d'autre pour trouver du réconfort, des ressources nouvelles et retrouver une certaine forme de sociabilité perdue

Points forts :

- Dépaysement
- Vie de groupe
- Droit aux vacances pour tous
- Co-animation de ces temps bénévoles et personnes accompagnées

Quels retours des participants :

- Séjours très adaptés au public Petits Frères
- Rompt l'isolement par la vie de groupe
- De beaux souvenirs épanouissants
- Un encadrement sécurisé et sécurisant

Partenaires :

- Ville de Grenoble (accueil)
- Pension de Famille Bon Accueil
- Foyer Les Nalettes

Contact (nom/prénom/fonction) : KYNDT Louis,
Coordinateur de Développement Social

Tel : 06 33 33 76 71

Courriel : louis.kyndt@petitsfreresdespauvres.fr

Web : [Association personnes âgées - Petits Frères des Pauvres \(petitsfreresdespauvres.fr\)](http://Association personnes âgées - Petits Frères des Pauvres (petitsfreresdespauvres.fr))



« Quand les équidés permettent de développer les liens intergénérationnels... 3 »

Association En'Vie Animale

Thématique : Lien social

Où : La Rivière (38210), Saint-Jean-de-Moirans/La Buisse (38430/38500)

Période : printemps/été 2022

Forme : 3 séances

Fréquence : une fois par semaine

Avec quels moyens techniques et humains :

1 ou 2 équidés et une intervenante en médiation équine. Des outils de communication et un appareil photo.

Description :

3 Séances d'1h30 pour partir à la découverte du milieu équin (ânes, chevaux) en extérieur, dans la nature. Au programme : rencontre, soins et balade. Pour une personne (valide et autonome, âgées de plus de 60 ans) et un enfant/adolescent de son choix. Le contact avec les animaux et la nature apporte de nombreux bénéfices : amélioration du bien-être, tiers pour entrer en relation à l'autre, retour à soi, excuse pour se mettre en mouvement/cheminer, etc. Développer et renforcer la solidarité intergénérationnelle est un véritable enjeu pour notre société et le bien-être des personnes âgées et leur maintien en bonne santé.

Objectifs : **Créer ou renforcer les liens intergénérationnels.** Faire prendre conscience de l'importance de ces liens pour le bien-être de chaque participant via une activité commune autour des équidés (rencontre, soins et balade au pas/à pied). Le but étant de lutter contre une forme d'isolement social. Lorsque les individus sont en interactions avec autrui et qu'ils se sentent considérés cela participe à se sentir bien, cela incite à être dans l'action, à se mettre en mouvement, à activer son corps. Psychologiquement comme physiquement cela participe à maintenir l'autonomie des personnes âgées. Cela permet également de faire prendre conscience du rôle primordiale qu'on les plus de 60 ans auprès des enfants : éveiller/guider au monde, partager ses expériences de vie, etc.

Points forts: Le contact avec les animaux et la nature apporte de nombreux bénéfices en ces temps compliqués : amélioration du bien-être, tiers pour entrer en relation à l'autre, retour à soi, excuse pour se mettre en mouvement/cheminer, etc. Développer et renforcer la solidarité intergénérationnelle est un véritable enjeu pour notre société et le bien-être des personnes âgées et leur maintien en bonne santé. Tout cela permet d'accroître l'estime et la confiance en soi : retrouver une place dans la société, redonner un sens à notre vie, offrir de son temps aux autres autrement dans une forme de solidarité bienveillante.

Quels retours des participants :

Tous les participants disent être très contents de l'activité. Certains reviennent faire des séances avec leurs petits-enfants en dehors de l'opération. Ce projet est pour nous une véritable réussite : tous nos créneaux sont pleins.

Partenaires :

Mairies de La Rivière et Saint-Jean-de-Moirans
Associations locales
Écoles et crèche
Ecurie SW La Buisse

Contact : Anaïs Rodriguez (présidente et intervenante en médiation animale)

Tel : 06 86 80 19 43

Courriel : asso.envie.animale@gmail.com

Web : www.facebook.com/AssociationEnVieAnimale



REGISTRE PERSONNES FRAGILES ET ISOLEES AU CŒUR DES QUARTIERS

CCAS de GRENOBLE – Direction Action Sociale Pers. Agées

Thématique : Lien social

Où : GRENOBLE

Période : AUTOMNE 2021

Forme : Aller-Vers

Fréquence : 17 actions septembre à décembre

Avec quels moyens techniques et humains :

Un vélo triporteur

La coordinatrice lutte contre l'isolement

Description :

Déplacement en triporteur dans une démarche d'Aller-Vers au cœur des quartiers, marchés (...) ou les personnes vivent au quotidien pour informer sur l'existence du Registre et sa finalité.

Information sur le registre et autres dispositifs ou acteurs de premier recours.

Objectifs : Toucher le public fragile et isolé en occupant un espace public qu'il fréquente dans son usage quotidien.

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

- Sensibiliser, informer la population sur l'existence et les objectifs du Registre
- Incarner la communication faite sur Registre Personnes Fragiles et Isolées
- Faciliter l'inscription du public concerné
- Créer du lien, faciliter les orientations
- Limiter le non recours aux droits

Points forts :

- Souplesse du dispositif
- Adaptabilité : facilité de se déplacer dans l'un ou l'autre des quartiers, changer de place au sein même des quartiers
- Attractivité du triporteur : facilite l'entrée en manière avec le public
- Intervention dans les espaces de vie du public invisible

Quels retours des participants :

- On vous voit !
- Merci je ne connaissais pas
- Je transmettrai à ma voisine
- Je ne savais pas que le CCAS faisait ça
- J'habite à Grenoble depuis longtemps mais je ne connaissais pas le registre

Partenaires :

- Ville de Grenoble
- Association de proximité
- Département de l'Isère

Contact (nom/prénom/fonction) :

Joëlle SIBILLE – Directrice déléguée

Tel : 06.38.68.24.65

Courriel : Joelle.sibille@ccas-grenoble.fr

Web : grenoble.fr



Clowns en EHPAD

4 EHPAD du CCAS de Grenoble

Thématique : Lien social,

Où : dans les 4 EHPAD du CCAS
Période : 2021-2022
Forme : interventions de clowns sur des journées
Fréquence : 11 interventions / EHPAD (1fois par mois environ)

Avec quels moyens techniques et humains : clowns 'Les coulisses à Ressort'

Description :

Les clowns viennent en binôme dans le quotidien de la structure, avec bienveillance, respect, empathie et en étroite collaboration avec l'équipe de professionnels. Ils interviennent auprès de tous les résident-es, des soignant-s et des proches présents

Objectifs :

- Améliorer la qualité de vie des résident-es d'EHPAD par l'intervention de clowns,
- Rencontrer les résident-es, leurs proches, les soignant-es dans tous les lieux clés (chambres, salle de jeux, couloir) pour leur faire vivre à tous le fait que l'humour, le rêve et la fantaisie peuvent faire partie intégrante de leur vie, même en EHPAD,
- Favoriser le lien entre les résident-es et les soignant-es en leur proposant un cadre nouveau d'interactions,
- Donner envie aux proches de venir visiter leurs proches dans les EHPAD et ainsi renforcer le lien social et intergénérationnel,

Points forts :
Le lien établi avec la compagnie de clowns qui connaît les résident-es, les soignant-es.

Quels retours des participants :
Retour positif des soignant-es et résident-es.

Partenaires :

Contact (nom/prénom/fonction) :

Aurélié Neveu

Tel : 07 87 44 16 62

Courriel : Aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr

Web :



Des sorties pour les résident-es d'EHPAD

4 EHPAD du CCAS de Grenoble

Thématique : Lien social

Où : dans les 4 EHPAD du CCAS
Période : 2021-2022
Forme : sorties nature et culture
Fréquence : 1 à 2 fois par mois par EHPAD

Avec quels moyens techniques et humains : intervenants extérieurs 'Gentiana' et 'Cultivons nos toits'

Description :

Organisation de sorties nature avec un intervenant extérieur 1 fois par mois dans chaque EHPAD. Il s'agira d'aller à la découverte des parcs et jardins de la ville en priorité; ces sorties auront comme objectifs d'éveiller les sens des résident-es en phase avec les cycles de la nature, de les remettre en lien, de les resituer vis-à-vis de l'environnement extérieur, et d'échanger au sein du groupe autour du thème de la nature.

Organisation de sorties culture 1 fois/mois dans chaque EHPAD; organisées par les animatrices de chaque établissement, elles permettront d'aller visiter le patrimoine local.

Objectifs :

- favoriser l'activité physique et la stimulation cognitive de résident-es d'EHPAD à travers l'organisation de sorties,
- tisser des liens avec le territoire qui environne chaque EHPAD,
- favoriser l'engagement de bénévoles au sein des EHPAD, comme des acteurs du lien dans ces établissements,
- encourager le développement des liens entre résidents, mais aussi entre les résident-es et le personnel de l'EHPAD dans ce cadre hors établissement
- Permettre aux résident-es de retrouver leur citoyenneté et leur pouvoir d'agir, retrouver le temps d'une sortie la 'vie d'avant' et une forme de liberté

Points forts :

Le lien établi entre 'cultivons nos toits', 'Gentiana' et les résident-es

Quels retours des participants :

Très positif de retrouver la nature, les sens

Partenaires :

Contact (nom/prénom/fonction) :

Aurélie Neveu

Tel : 07 87 44 16 62

Courriel : Aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr

Web :



Prévention séniors à La Mure_CCAS La Mure

CCAS LA MURE

Thématique : LIEN SOCIAL

Où : LA MURE

Période : Automne 2021

Forme : conférences + livret

Fréquence : 3 conférences sur une période de 4 semaines

Avec quels moyens techniques et humains : personnel CCAS, intervenants extérieurs, salle polyvalente mise à disposition

Description :

3 conférences portant sur : la nutrition / l'activité physique / le bien être.

Réalisation d'un livret suite à ces interventions distribué à tous les séniors de la commune (à partir de 60 ans).

Objectifs : prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile, conseil en nutrition, prévention des chutes, bien être

Points forts : réalisation d'un livret avec des numéros utiles et résumés des interventions des différents intervenants.

Quels retours des participants : les séniors ont apprécié les 3 interventions, les échanges ont été nombreux avec les professionnels. Ils étaient également contents de se retrouver après la période de covid.

Partenaires : associations, professionnels libéraux de santé, EHPAD

Contact (nom/prénom/fonction) : FELIX Isabelle
directrice CCAS

Tel : 04 76 81 53 24

Courriel : ic.ccaslamure@orange.fr

Web :



Jardin collectif de Vaugelas

C.C.A.S. de Villefontaine

Thématique : Lien Social

Où : Jardin collectif Villefontaine

Période : toute l'année

Forme : ateliers

Fréquence : quotidienne (du lundi au vendredi)

Avec quels moyens techniques et humains : Un animateur, une CESF et un assistant social pour 2 ETP
Un site aménagé d'1 ha

Description :

Une activité de jardinage collectif intergénérationnelle, ouverte à une grande diversité de public, et permettant d'améliorer son alimentation en ayant accès chaque semaine à un panier de légumes bio et de saison.

Ouvert 5 jours/semaine, 51 semaines/an

Objectifs :

- Favoriser le lien social, sortir de l'isolement, favoriser les liens intergénérationnels
- Conserver une activité physique régulière, avoir une activité en plein air, avoir un lien avec la nature
- Améliorer son alimentation

Points forts :

- Grande diversité des publics, mixité sociale, culturelle et générationnelle
- Pédagogie participative et participation à des actions « citoyennes » : accueil de classes, production alimentaire pour épiceries sociales, animation de trocs aux plantes...

Quels retours des participants :

- Lieu de lien et de convivialité, très important dans la vie sociale des participants
- Lieu apaisant, permettant de lutter contre l'anxiété ou les idées noires
- Fierté du travail accompli ensemble, sentiment d'utilité

Partenaires :

Ensemble des partenaires sociaux du territoire ; écoles ; structures médico-sociales ; épiceries sociales ; jardin collectif de Bourgoin-Jallieu

Contact Emmanuel BADET, responsable du jardin collectif de Vaugelas, C.C.A.S. de Villefontaine

Tel : 06-25-39-29-60

Courriel :

emmanuel.badet@mairie-villefontaine.fr

Web : <https://villefontaine.fr/sante-et-solidarite/jardin-solidaire-vaugelas/>



ATELIERS ECRITURE

CCAS DE VINAY

Thématique : LIEN SOCIAL

Où : VINAY

Période : 1^{ER} SEMESTRE 2021

Forme : 12 SEANCES

Fréquence : HEBDO (institution + restitution)

Avec quels moyens techniques et humains :

INTERVENANT : JC TERRIEN

Description :

Le CCAS invite les habitants, la classe ULIS, la RA le Vercors, l'EHPAD Brun-Faulquier à partager des souvenirs autour de thématiques communes ; il s'agit de favoriser le lien social et interG mis à mal durant la crise sanitaire et de se retrouver autour de sujets communs à tous les âges ;

Objectifs :

DEVELOPPER, RENFORCER LE LIEN SOCIAL INTERGENERATIONNEL
LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET FAVORISER L'ESTIME DE SOI
DEPLOYER UNE ACTION DE PREVENTION (MEMOIRE, STIMULATION COGNITIVE)
RENFORCER LE LIEN AVEC LE CCAS

Points forts :

- Les ateliers en petit comité dans chaque institution
- La restitution collective des ateliers
- La remise de l'ouvrage

Points d'amélioration :

- Le groupe habitant : pas de participant

Quels retours des participants :

- Qualité des échanges au sein des groupes
- Faire émerger les souvenirs
- L'ouvrage recueil de souvenirs
- Gratuité
- Lien entre institutions (participants, encadrants, CCAS)

Partenaires :

Classe ULIS
EHPAD BRUN-FAULQUIER
RA LE VERCORS

Contact (nom/prénom/fonction) :

VALERIE GUILLAT

Tel : 04 76 36 58 23

Courriel : ccas@vinay.fr

Web :



Sorties Culturelles

Centre Social et Cultuel de l'île du Battoir (Beaurepaire 38270)

Thématique : Lien social / Activités physiques, équilibre / Culture

Où : Autour de Beaurepaire (rayon de 40km)

Période : Annuelle

Forme : Sorties extérieures

Fréquence : 1 fois par mois de mars à octobre

Avec quels moyens techniques et humains : 2 animatrice + 2 mini-bus

Description :

Les sorties culturelles se déroulent de mars à octobre. 1 sortie par mois est proposée. Elles se déroulent sur un périmètre de 40km à la ronde afin que les seniors puissent y retourner en dehors du centre social.

Quelques exemples de sorties : visite de musée, de château, de parc.

Ces sorties permettent également le maintien d'une activité physique.

Objectifs :

- Faciliter l'accès à la culture
- Permettre le maintien du lien social

Points forts :

- Forte mobilisation des seniors
- Nombreux participants
- Sortir de l'isolement
- Intérêt pour la culture
- Un grand groupe de seniors s'est créé
- Sorties gratuites ou à faible coût

Quels retours des participants :

- Ils sont toujours très enchantés des sorties proposées
- Connaissant le lieu et la route à prendre, ils souhaitent y retourner avec leur famille

Partenaires :

Contact : RENZY Stéphanie (Directrice)

Tel : 04 74 79 07 20

Courriel : centre-ile-battoir@wanadoo.fr

Web : www.centresocial-territoiredebeaurepaire.fr



Café des aînés

Centre Social et Culturel de l'île du Battoir (Beaurepaire 38270)

Thématique : Lien social / bien-être / Culture

Où : Annexe du centre social

Période : Annuelle

Forme : Diffusion d'un film + débat

Fréquence : 11 séances les mardis après-midi (1 fois par mois)

Avec quels moyens techniques et humains : 1 animatrice + 1 vidéo projecteur + un ordi + abonnement collectivision + SACEM

Description :

Le café des aînés se traduit sous la forme de la diffusion d'un film, d'un documentaire, d'une comédie musicale.

Il se réalise à l'annexe du centre social en ville.

11 séances sont proposées tout au long de l'année. Elles sont toutes pleines et sont attendues avec impatience par les seniors.

Après les séances, un temps convivial est proposé aux seniors autour d'un café, d'une boisson, un temps d'échange se crée.

Objectifs : - Faciliter l'accès à la culture
- Permettre le maintien du lien social

Points forts : - Forte mobilisation des seniors
- Nombreux participants
- Sortir de l'isolement
- Intérêt pour la culture
- Séances gratuites et variées
- La diversité des films proposées permet une mixité sociale plus importante

Quels retours des participants : - Les seniors attendent avec impatience ces séances
- Le temps d'échange après la séance est indispensable pour eux

Partenaires :
SACEM
Collectivision

Contact : RENZY Stéphanie (Directrice)

Tel : 04 74 79 07 20

Courriel : centre-ile-battoir@wanadoo.fr

Web : www.centresocial-territoiredebeaurepaire.fr



Atout âge : externaliser l'animation de l'ehpad vers le domicile

EHPAD LES TOURNELLES

Thématique : lien social

Où : EHPAD/DOMICILE

Période : commencé en 2020

Forme : temps d'activités

Fréquence : 2jours/sem

Description :

dispositif expérimental qui propose différentes activités (gym douce, sorties, marche..) aux personnes âgées vivant à domicile et aux résidents de l'ehpad

Avec quels moyens techniques et humains : matériel et personnel ehpad, intervenants extérieurs, lieux mis à dispo par commune

Objectifs :

- maintien de l'autonomie
- rompre l'isolement
- faciliter les transitions domicile -ehpad

Points forts :

- Travail en partenariat bien implanté
- Diversité des activités
- Le transport proposé
- La souplesse du dispositif

Quels retours des participants :

- Permet de se sentir moins seul
- Permet de conserver une activité physique
- Moment de convivialité apprécié
- Facilite l'entrée en ehpad
-

Partenaires : CCAS, ADMR, CINEMA, commission culturelle

Contact (nom/prénom/fonction) :

BOBEAU séverine

Tel : 04 74 33 56 00

Courriel : animation@ehpadlestournelles.fr

Web :



L'AUTONOMIE AU BOUT DU DOIGT

EHPAD LES TOURNELLES

Thématique : Lien social

Où : EHPAD/ à domicile
Période : commencé en oct
Forme : encadré par personnel
Fréquence : plusieurs fois/sem

Avec quels moyens techniques et humains : tablette numérique et personnel de l'ehpad

Description :

Logiciel de stimulation cognitive (ANISEN) proposé aux résidents de l'ehpad et à domicile sur tablette numérique par le personnel (soignant /animation,

Objectifs :

- maintien de l'autonomie
- permettre au personnel soignant de proposer des temps d'accompagnement différents aux résidents sur un temps court

Points forts :

- Facilité de prise en charge
- Très pertinent pour les personnes du PASA
- Utilisation adaptée selon personnes
- Différentes activités proposées

Quels retours des participants :

- Motivant
- Intéressant
- Intéressant car temps court

Partenaires :

Contact (nom/prénom/fonction) :

BOBEAU séverine

Tel : 04 74 33 56 00

Courriel : animation@ehpadlestournelles.fr

Web :



Plateforme CULTUREàVIE

Association du groupement des Animateurs en Gérontologie

Thématique : Lien Social

Où : tout le département

Période : toute l'année

Forme : des animations à télécharger

Fréquence :

Avec quels moyens techniques et humains :

Un ordinateur, une connexion internet et un animateur

Description :

CULTUREàVIE est une plateforme web collaborative à destination des animateurs en gérontologie. Elle permet aux professionnels qui travaillent auprès des personnes âgées de mutualiser leurs animations, leurs projets et leurs idées tout en les adaptant à leur public. L'équipe de CULTUREàVIE crée et met en ligne des supports d'animations afin de faire gagner du temps de préparation aux animateurs en gérontologie.

Objectifs : Apporter davantage de culture et de loisirs dans les établissements et à domicile pour les personnes âgées. L'entrée en Ehpad se fait souvent quand arrive la perte d'autonomie. L'accès à la culture et aux loisirs devient alors plus difficile également lié à la baisse de mobilité. Les nouvelles technologies permettent de créer des supports (diaporamas, diaporamas sons, jeux interactifs, fiches à thèmes, supports ateliers discussions...) afin de multiplier les thèmes en adéquation avec les envies et la vie des personnes.

Points forts : un accès gratuit à l'ensemble des structures qui travaillent en lien avec les aînés (Ehpad, résidences autonomie, associations de seniors, services de soins à domicile...) grâce à l'abonnement payé par le département.

Quels retours des participants : un outil professionnel qui permet aux animateurs notamment de pouvoir faire plus d'animations et de passer plus de temps auprès des résidents. Un outil permettant de diversifier ses propositions auprès des aînés en étant au plus des attentes de chaque personne.

Partenaires : les départements

Contact : JONDEAU Carine Responsable plateforme CULTUREàVIE

Tel : 03 85 78 79 16

Courriel : carine.jondeau@culture-a-vie.com

Web : culture-a-vie.com



Atelier Bulles de sons

Musique en tête

Thématique : Lien social, estime de soi

Où : Coublevie

Période : de septembre à juillet

Forme : Ateliers

Fréquence : 1 jeudi sur 2

Avec quels moyens techniques et humains : 2 professionnels

(1 orthophoniste,
1 musicothérapeute)

Description :

proposer un atelier vocal animé par une orthophoniste et une musicothérapeute destiné aux binômes aidants/aidés qu'ils soient professionnels ou familiaux

Objectifs : Permettre aux binômes aidant-aidé de faire ensemble une activité ludique autour de la voix et du chant.
Aucune compétence musicale n'est nécessaire.

Points forts :

- Une offre du « faire ensemble »
- La présence d'une orthophoniste pour lever toutes les difficultés liées aux éventuelles maladies neuro dégénératives

Quels retours des participants :

Très positif
Fidélisation des bénéficiaires

Partenaires :
MDA Coublevie

Contact :

Della monica Emmanuelle,
présidente de Musique en tête

Tel : 0634958049

Courriel : musique.en.tete38@gmail.com

Web :

<https://musiqueentete38.wixsite.com/musicotherapie>



Atelier Bulles de sons

Musique en tête

Thématique : Lien social, estime de soi

Où : Coublevie

Période : de septembre à juillet

Forme : Ateliers

Fréquence : 1 jeudi sur 2

Description : proposer un atelier vocal animé par une orthophoniste et une musicothérapeute destiné aux binômes aidants/aidés qu'ils soient professionnels ou familiaux

Avec quels moyens techniques et humains : 2 professionnels (1 orthophoniste, 1 musicothérapeute)

Objectifs : Permettre aux binômes aidant-aidé de faire ensemble une activité ludique autour de la voix et du chant.
Aucune compétence musicale n'est nécessaire.

Points forts :

- Une offre du « faire ensemble »
- La présence d'une orthophoniste pour lever toutes les difficultés liées aux éventuelles maladies neuro dégénératives

Quels retours des participants :

Très positif
Fidélisation des bénéficiaires

Partenaires :
MDA Coublevie

Contact : Della monica Emmanuelle, présidente de Musique en tête

Tel : 0634958049

Courriel : musique.en.tete38@gmail.com

Web : <https://musiqueentete38.wixsite.com/musicotherapie>



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Mémoire,
Stimulation cognitive



Aime ta mémoire

ADPA NORS-ISERE

Thématique : Mémoire / bien-être et estime de soi / lien social

Où :

Période : De Février à Décembre 2021

Forme : ateliers en groupe

Fréquence : Sur 1 an, 4 ateliers de 5 séances avec une fréquence de 1 séance/semaine

Avec quels moyens techniques et humains :

Auxiliaires de vie sociale avec l'appui de la psychologue et psychomotricienne. Prêt gratuit de la salle, flyers, plateforme exostim, diffusion sur l'annuaire IsèreAdom

Description :

Animation d'ateliers collectifs de 8 bénéficiaires, sous forme d'un programme adapté aux personnes sans pathologie particulière (mémoire et organisation spatio-temporelle, et autres fonctions cognitives...).

A travers, des apports théoriques/conseils, des activités ludiques de groupe...

Objectifs :

- Créer à travers un atelier collectif une dynamique de groupe favorable à un programme de travail de la mémoire favorisant le maintien de l'autonomie de la personne et son bien-être.
- Mobiliser la compétence de professionnels de l'association pour créer un atelier adapté à cette action de prévention, avec l'utilisation de supports spécifiques.

Points forts :

- Travail sur différentes thématiques à chaque atelier avec un apport théorique + exercice pratiques
- réel intérêt pour les participants qui nous disent avoir appris beaucoup
- Bonne dynamique de groupe avec des partages d'expériences

Quels retours des participants :

Retours positifs dans l'ensemble, les animatrices donnent de bonnes explications. Bons échanges entre les participants également avec du lien qui se crée.

Partenaires :

- CCAS
- Partenaires de la filière gérontologique/DAC
- Plateforme spécifique Exostim
- Psychologue, psychomotricienne de l'ADPA NI

Contact (nom/prénom/fonction) :

FLACHET Christine, Directrice

Tel : 04.74.93.85.85

Courriel : accueil@adpa-nordisere.org

Web :



MUSICOTHERAPIE

EHPAD de St Chef

Thématique : MEMOIRE ET STIMULATION COGNITIVE

Où : EHPAD de St Chef

Période : 2021

Forme : Séances réalisées par un professionnel diplômé en Musicothérapie

Fréquence : 2fois/mois

Avec quels moyens techniques et humains : Professionnel en Musicothérapie et Animatrice. Matériel de Musique et enceinte.

Description :

Groupe d'environ de 10 personnes valides et en fauteuils fermé. (En salle fermée)

- Découverte des instruments de musique puis utilisation de façon individuelle.
- Création de jeux musicaux collectif
- Chants et danses

Objectifs :

- Maintenir des capacités existantes au niveau de la mémoire musicale.
- Prendre du plaisir par l'écoute musicale.
- Maintenir ou recréer le lien groupal et découvrir une autre façon de communiquer et de s'exprimer(jeux musicaux)

Points forts :

- Professionnel qualifié en musique et ancienne infirmière (bonne connaissance de la personnes âgées)
- Petit groupe fermé (favorisant les échange et l'expression de chacun)

Quels retours des participants :

- Séances agréables permettant à chacun de pouvoir s'exprimer autrement que par la parole (mouvements du corps).
- Retrouver des souvenirs lointains comme des anciennes chansons ou musiques,

Partenaires :

Rachel Castellano
(Musicothérapeute et ancienne infirmière) et Animatrice.

*Contact : Mme Morel et Mme Khazarian/
Animatrices*

Tel : 04/74/27/78/30

Courriel : animatrice@mrsaintchef.fr

Web :



ATELIER MEMOIRE

P.U.V. FOYER SOLEIL

Thématique : mémoire

Où : Pontcharra

Période : Année 2022

Forme : atelier – durée 1h30

Fréquence : tous les 15 jours

Description :

Activité réservée aux résidents de notre structure

Avec quels moyens techniques et humains : Mise à disposition d'une salle – activité pratiquée par une psychologue psychothérapeute

Objectifs : soutenir les capacités cognitives et mnésiques.

Aider à s'inscrire dans la temporalité, permettre des échanges entre les résidents

Points forts : souvenirs autour de la lecture de fables et poèmes.

Quels retours des participants :

Leur permet de s'exprimer sur leur vie passée, sur les travaux de réfection de l'établissement

Partenaires : Conférence des financeurs

Contact (nom/prénom/fonction) :

Flavie AUDIFFRED

Tel : 07.81.25.74.80

Courriel : puvpora@fede38.admr.org

Web :



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Mobilité (dont sécurité routière)



Ateliers En Voiture Simone

MIXAGE CAFE

Thématique : Mobilité, Sécurité routière

Où : Mixage Café Saint-Vérand et Auto Ecole

Période : 03 /2021-12-2021

Forme : 3 demi-Journées et une séance en auto-école

Fréquence : 3 cycles par an

Avec quels moyens techniques et humains : Travailleur social, animateur, Auto-école

Description :

Ateliers autour de la sécurité routière pour les séniors : ateliers théoriques et pratiques, débats : remise à niveau du code, reflexes et temps de réaction, parcours routier, échanges autour des appréhensions, prises d'alcool et médicaments.

Objectifs : Mobilité des séniors et sécurité routière

Points forts :

Dispositif adapté au public du Mixage Café.
Qualité des échanges et diversités des sujets abordés.
Les participants ont apprécié l'atelier pratique.

Quels retours des participants :

Les ateliers étaient pour la plupart complets. Les retours des participants sont positifs. La qualité des interventions a été soulignée. Ils souhaitent que le dispositif soit reconduit.

Partenaires :

CCAS, Conseil départemental, communautés communes, MSA, ADMR, CLUBS 3^{ème} Age

Contact (nom/prénom/fonction) :

LIONS Léa Coordinatrice

Tel : [04 76 38 82 19](tel:0476388219)

Courriel : mixage-coordination@saint-verand-38.fr

Web : <https://mixagecafe.wixsite.com/ccas>



Prévention routière Séniors

Ville de Claix

Thématique : Transports et Mobilité

Où : Claix

Période : Mai 2022

Forme : Journée d'information

Fréquence : Ponctuelle

Avec quels moyens techniques et humains : salle et véhicule mis à disposition par l'auto-école.

Description : Dans le cadre de la mise en œuvre de la démarche VADA sur la commune de Claix la thématique des Transports et mobilité a été retenue comme l'une des priorités. L'utilisation de la voiture pour se déplacer est le moyen de transport privilégié des habitants. Toutes ces voitures génèrent des flux importants et créent de l'insécurité car les voitures roulent vite. Les problèmes de mobilités et d'auditions peuvent rendre les déplacements difficiles. C'est pourquoi un temps de prévention routière a été mis en place.

Objectifs :

- Sensibiliser les habitants aux risques de la route sur un territoire spécifique (route étroite en pente, peu d'espace pour les piétons)
- Prévenir les risques liés à la conduite automobile en organisant un audit de conduite aux séniors

Points forts :

- Action de prévention qui allie théorie (activités ludiques) et pratique (conduite)
- Temps convivial et lien social lors de la pause déjeuner

Quels retours des participants :

Retour principalement positif des participants. Ils ont pu mettre à jour leurs connaissances sur la signalisation routière. Ils ont apprécié la dynamique de groupe et le travail collectif.
Prévoir 2 demi-journées pour les prochaines actions car 1 journée demande beaucoup d'attention.

Partenaires :

Association prévention routière
Auto-école de Claix
Conférence des financeurs

ZOUAOUI Farrah *Chargée de Mission*

Tel : 06 10 50 58 40

Courriel : Farrah.zouaoui@ville-claix.fr

Web : www.ville-claix.fr



Action « Conduite Seniors »

Association « Les Auto-Écoles Réunies »

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière / Lien social

Où : Secteur d'EBER et IsèreRhodannien

Période : Toute l'année

Forme : Ateliers théoriques et pratiques répartis sur 3 demies journées

Fréquence : Chaque mois, sauf périodes scolaires.

Avec quels moyens techniques et humains :

Ordinateur, rétroprojecteur et clé USB, fiches A4, lunettes de simulation alcoolémie, feutres de couleurs, jeux pour les différents tests et voitures doubles commandes. Formateurs experts en sécurité routière.

Description :

1^{ère} demie journée : 5 Ateliers théoriques

(fonctionnement de l'œil et du cerveau, temps de réaction, code de la route et sens giratoires, bilan de la vue avec un opticien).

2^{ème} demie journée : Audit de conduite suivi d'un débat

(1 phase d'observation des habitudes de conduite suivie d'1 phase de correction et d'amélioration pour une conduite + sécuritaire et anticipée)

3^{ème} demie journée : Découverte Boîte auto

ou voiture électrique (confort de conduite) + approfondissement théoriques (selon besoins et attentes).

Objectifs : Permettre de prolonger le maintien de l'autonomie, dans les déplacements, en toute sécurité. Offrir une remise à niveau des règles de circulation et de la signalisation. Apporter des connaissances sur les limites physiologiques et mieux comprendre les dangers de la route. Maintenir le lien social pour les personnes isolées. Tout ça, lors de séances conviviales et ludiques.

Points forts :

- Les apports théoriques sous formes d'ateliers ludiques et les tests.
- La conduite.
- La convivialité.
- La bienveillance et le non-jugement.
- Le partage des expériences et les débats.
- Une remise en question de ses propres comportements.

Quels retours des participants :

- **Retours très positifs**
- **Très satisfaisants** (entre 85 et 100 %, selon les sessions)
- **Une réponse aux attentes et aux besoins** (90 à 100 %, selon les sessions)
- **Une forte demande de renouveler cette action tous les 2 ou 3 ans et/ou de donner une suite à cette action avec de nouvelles thématiques** (entre 86 et 93 %, selon les sessions)
- **La forme d'ateliers ludiques et la convivialité** sont très appréciées.

Partenaires :

- **Centres sociaux d'EBER** (AFDL à Sonnay, L4V à St Romain de Surieu, OVIV à Vernioz, Roussillonnais à Roussillon et L'île du Battoir à Beaurepaire).
- **CCAS et Mairies d'EBER**
- **(Une demande récente d'associations diverses pour 2023)**

Contact (**COTTA, Céline, Présidente de l'Association « LAER »**) :

Tel : **06 27 17 31 24**

Courriel : **e2c.cheyssieu@gmail.com**

Web :



Action de Sensibilisation à la sécurité routière pour les séniors

CCAS de BIVIERS

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière . Lien Social

Où : Bernin, Biviers, Montbonnot St Martin, St Ismier, St Nazaire les Eymes

Période : 09/2021 à 04/2022

Forme : collectif en présentiel

Fréquence : hebdomadaires

Avec quels moyens techniques et humains :

animation effectuée par Didier Martin Titre professionnel d'Enseignant de la conduite et de la sécurité routière validé en juillet 2020 , Certificat de Compétences

Description :

Forme de l'action : 42 séances dont 6 pour Biviers, 6 pour Bernin 12 pour Montbonnot St Martin , 6 pour St Nazaire les Eymes et 12 pour St Ismier .le nombre de séance par commune a été défini par rapport à la population.

• **Objectifs : Objectif de l'action :**

- Se (re)familiariser avec les conséquences de la vitesse en conduite
- Se (re)familiariser avec les conséquences de l'utilisation des produits en conduite, tels qu'alcool, médicaments et substances psychoactives.
- Se (re)familiariser avec les panneaux de prescription, de danger et d'indication ainsi que les franchissements des passages à niveau
- Se (re)familiariser avec les risques liés à la conduite par intempéries, de nuit, en hiver
- Habitude et risque ,
- Les limites physiologiques,
- Fatigue attention et vigilance
- La vue du conducteur : fonctionnement de l'œil (acuité visuelle, champ visuel, tâche de Mariotte)

Points forts :

Les participants ont beaucoup échanger.

Faire sortir les séniors de chez eux

Quels retours des participants :

80 % des participants déclarent qu'ils vont modifier leurs habitudes de conduite suite à leur participation à ces ateliers ce qui démontre que l'objectif de "remise à niveau" a bien été atteint.

Partenaires :

CCAS voisins, associations locales

Contact (nom/prénom/fonction) :

Valérie Rusé adjointe administratif CCAS

Tel : 04.76.52.10.45

Courriel : ccas@mairie-biviers.fr

Web : www.mairiebiviers.fr



Actions collectives d'accompagnement à la mobilité pour les publics sénior

WIMOOV

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière, Accès aux droits et Usage du numérique

Où : Agglomération grenobloise, Porte des alpes, Haut Rhône Dauphinois, Vals du Dauphiné

Période : Janvier à juin 2022

Forme : Atelier

Fréquence : 3 / par mois en moyenne

Avec quels moyens techniques et humains : Un Test de Mobilité (personnalisé), un Conseiller Mobilité et un enseignant de la conduite

Description :

Sensibiliser à la mobilité et prévenir des risques pour le plus grand nombre

- S'initier à la mobilité
- Déplacement piéton
- Transport en commun
- Code de la route et éco conduite

Objectifs : Accompagner les publics en situation de fragilité vers une mobilité autonome et durable.

- PEDAGOGIQUES
- FINANCIERES ET ADMINISTRATIVES
- SOLUTIONS MATÉRIELLES

Points forts :

- Accompagnement collectif pour l'ensemble des outils de la mobilité
- Réfléchir à sa propre mobilité
- Accompagnement individuel pour répondre plus précisément à la problématique du bénéficiaire

Quels retours des participants :

Une majorité de bénéficiaires souhaite être recontactée pour approfondir les solutions apportées et conseillerait à un proche le service.

Partenaires :

- Bailleur social
- Résidence autonomie
- Service d'accueil de jour
- CCAS, CIAS

Contact (nom/prénom/fonction) :

BEAUCAMPS Alexandre – BOUCHELOUH Lind

Tel : 06 07 07 14 01 – 06 43 23 37 51

Courriel : alexandre.beucamps@wimoov.org

Web :



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Nutrition & santé bucco-dentaire



NOM DU PROJET

Prévention de la santé bucco-dentaire

Nom de la structure : Association La CHÊNERAIE

Thématique : santé bucco-dentaire

Où : EHPADs de l'Association

Période : septembre 2021 et mars 2022

Forme : action

Fréquence : 1 fois tous les 6 mois

Avec quels moyens techniques et humains : recours à Conceptys, prestataire expert

Description :

Prévention de la santé bucco-dentaire via le nettoyage, la réparation et le bilan complet des équipements dentaires des résidents

Objectifs :

Réalisation d'un bilan des dentiers afin de pouvoir améliorer le confort des résidents concernés,
Réalisation du nettoyage et des petites réparations

Points forts :

Intervention nocturne : les résidents ne sont pas privés de leurs dentiers,
Explications données aux équipes en journée avant l'intervention,
Bilan des réparations supplémentaires à faire pour transmission aux familles

Quels retours des participants :

Les familles, résidents ont apprécié le confort apporté,
Les équipes ont apprécié les connaissances apportées sur l'entretien des dentiers

Partenaires :

Conceptys

Contact (nom/prénom/fonction) :

A Krebs

Tel : 04 74 95 15 15

Courriel : a.krebs@lacheneraie38.fr

Web :



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Prévention de la dépression et du
risque suicidaire



Action Matheysine / Trièves

Centre de lutte contre l'isolement et Prévention du Suicide / Association Recherche et Rencontres

Thématique : Prévention des risques suicidaires

Où : Territoire Matheysin et Trièves

Période : 2021/2022

Forme : Entretiens individuels / ateliers collectifs

Fréquence : Une fois /mois et toutes les semaines

Avec quels moyens techniques et humains :

Location de salles, prêt de bureau

0,5 ETP Coordination

0,4 ETP Psychologues

0,13 ETP Animatrices

Description :

Nous proposons des entretiens psychologiques individuels à des personnes isolées et en souffrance, ainsi qu'à des aidants familiaux.

Parallèlement, les personnes accompagnées peuvent participer à des ateliers collectifs toutes les quinze jours ou chaque semaine (en fonction des places)

Objectifs :

- Prévenir les risques suicidaires et les souffrances psychosociales liées au vieillissement et à l'isolement
- Développer le lien social, restaurer l'estime de soi et l'expression de la créativité pour ressentir le plaisir d'exister socialement
- Favoriser le Bien Vieillir

Points forts :

- Soutien aux personnes en souffrance (deuil, maladies, aidants...)
- Adaptabilité des professionnels en direction des situations des personnes : développement de VAD
- Appui local par les MDT et professionnels soignants

Quels retours des participants :

Les personnes accueillies disent tirer des éléments positifs, et aller mieux. Leur participation est soutenue aux groupes d'activité.

Partenaires :

- Les MDT de la Matheysine et du Trièves
- Professionnels du soin de ces deux territoires du SUD ISERE

Contact : Noelline DARME Accueillante
Coordinatrice

Tel : 06 38.44.07.55

Courriel : noelline.darme@rrgrenoble.com

Web : www.clips38.fr

Action suivie par Antoinette PIRRELLO, la directrice du CLIPS de Grenoble



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Santé globale, repérage des
troubles visuels



Les 5 sens en éveil

CCAS TULLINS

Thématique : Santé globale (repérage des troubles visuels et auditifs)

Où : Tullins

Période : du 1^{er} au 29 juillet

Forme : ateliers

Fréquence : hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : Une psychologue, une diététicienne, une psychomotricienne

Description :

5 ateliers de 2 H à raison d'une séance par semaine, 5 semaines consécutives.

Ont été abordés : la vision, le toucher, la proprioception et l'équilibre, l'odorat et le goût ; l'audition.

Objectifs :

Mieux connaître le fonctionnement de ces mécanismes de perception à travers une approche pragmatique, ludique et concrète.

Protéger et agir au quotidien sur les 5 sens.

Retarder les risques de pathologies à long terme.

Points forts :

maintien du lien social. Les participants ont été agréablement surpris du contenu de ces ateliers. Ils les ont trouvés très intéressants et riches en informations.

Plusieurs personnes ont prévu de modifier leurs comportements et leurs habitudes.

Quels retours des participants :
Ils étaient ravis.

Partenaires :

Prestataire : Brain'up

Communication : service de la Ville, associations de retraités

Contact (nom/prénom/fonction) :

Christelle ANCARNAT-PICCARDI

Tel : 04 76 07 40 00

Courriel : c.ancarnat@ville-tullins.fr

Web :



Actions financées par la Conférence des
financeurs de l'Isère
Année 2021

Thématique :

Usage du numérique



LUTTER CONTRE LA FRACTURE NUMERIQUE

Association Alertes 38

Thématique : Usage du numérique, Accès aux droits, lien social

Où : Association Ordi toutâge

Période : à partir d'Août 2022

Forme : Ateliers d'initiation

Fréquence : sera défini dans la convention de partenariat

Description :

Apporter au domicile des personnes âgées l'outil informatique et sa maîtrise pour lutter contre l'isolement, leur permettre de rester en lien avec leurs proches, d'avoir une ouverture sur le monde et de bénéficier de tous les services via « les applications » proposées sur ces nouveaux outils informatiques.

Avec quels moyens techniques et humains :

- animateurs
- tablettes
- salles mise à disposition pour la formation

Objectifs :

- Réduire la fracture numérique due à l'âge
- Mettre en lien des personnes âgées avec des jeunes férus en informatique.
- Valoriser les capacités des personnes âgées et leur estime de soi en leur permettant d'utiliser les mêmes moyens de communication que leurs enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.
- Maintenir une capacité à l'apprentissage malgré l'avancée en âge.
- Travailler la mémoire

Points forts :

L'accueil favorable qu'avait reçu le projet initialement.

Quels retours des participants :

Le projet a été mis à mal par la pandémie en 2021.

Partenaires :

- Club de retraités, associations...
- L'association l'Âge d'or
- TASDA : association développant les nouvelles technologies pour les seniors (Silver économie)
- UIAD

Contact (nom/prénom/fonction) :

E-J Menoud, Président

Tel : 04 76 24 08 63

Courriel : contact@alertes38.org

Web : <https://alertes38.org>



NOM DU PROJET

LE SENIORS DE L'INFORMATIQUE

Nom de la structure ACTY INITIATIVES

Thématique : USAGE DU NUMERIQUE / Line social, lutte contre l'isolement

Où : Pont de Beauvoisin
Période : 01/01/2022 au 31/12/2022
Forme : Séances d'informatiques
Fréquence : 1 séance de deux heures par semaine

Avec quels moyens techniques et humains : 1 Animatrice informatique
Une salle informatique et 7 PC

Description :

Ateliers d'initiation à l'informatique pour les seniors sur un cycle de 6 séances avec des ateliers à la demande et d'autres thématiques, dans le but de permettre aux personnes de se familiariser avec l'outil informatique, de trouver une autonomie.

Objectifs :

- Réactiver et entretenir la mémoire et les capacités cognitives
- Faire accéder ou maintenir les personnes âgées dans les moyens de communication contemporains
- Lutter contre l'exclusion et l'isolement d'une partie de la population

Points forts :

Les ateliers sont une belle opportunité de lien social durant les sessions d'initiation.
C'est également une opportunité pour les participants de découvrir les services de « France Services », notre structure est dans les mêmes locaux

Quels retours des participants :

Animatrice informatique très pédagogique, elle personnalise ses interventions.
De l'entraide s'est mise en place au sein du Groupe quand certains comprennent plus vite que d'autres

Partenaires :

Les Mairies du territoire
L'Association Agora Guiers
Les Espace de Vie Sociale
La CAF de l'Isère
Le Département de l'Isère

Contact (nom/prénom/fonction) :

Tel : 04 76 37 33 13

Courriel : i.lebihan@isactys.com

Web : www.isactys.com



HappyVisio

Adam Visio

Thématique : Usage du numérique

Où : Département entier
Période : Avril 2022 – Mars 2023
Forme : Visio conférences
Fréquence : 2 à 5 par jour

Avec quels moyens techniques et humains : Un site internet labelisé et hébergé sur des serveurs français et une équipe de 26 personnes.

Description :

HappyVisio porte deux projets, un cycle de 750 conférences annuelles à destination des seniors et un cycle d'environ 50 conférences à destination des aidants.

Les conférences sont animées en direct par des professionnels et accessibles ensuite en replay.

Objectifs : Les objectifs d'HappyVisio sont d'apporter une information de qualité à un public qui ne peut pas, ou ne souhaite pas se déplacer. Mettre les usagers en lien direct avec des professionnels pour qu'ils puissent poser leurs questions. Proposer des activités divertissantes pour créer une communauté d'usagers et lutter contre l'isolement.

Points forts : Les points forts d'HappyVisio, sont d'abord de pouvoir être présents sur l'ensemble du territoire. Mais aussi de proposer une importante quantité de contenus variés et de qualité, ainsi que de lutter contre la fracture numérique grâce à l'accompagnement des usagers.

Quels retours des participants : Des retours très positifs, résultats de l'étude d'impact réalisée en décembre :

- 97% des utilisateurs estiment avoir appris quelque chose
- 90% estiment qu'HappyVisio aide garder le moral

Partenaires : Les intervenants qui animent les conférences et les structures locales qui nous aident à la diffusion de l'information (mairies, CCAS, associations, etc.)

Contact (nom/prénom/fonction) :

SESTRE Clément – Chargé de déploiement

Tel : 07 80 91 99 41

Courriel : clement@happyvisio.com

Web : www.happyvisio.com



CLIC'AIDE

ADPA

Thématique : Usage du numérique et accès aux droits

Où : Villard- Bonnot / Fontaine / Pont de Claix / Gières

Période : avril à décembre 2022

Forme : 10 séances d'une heure

Fréquence : hebdomadaires

Avec quels moyens techniques et humains : Formatrice + coordinatrice ADPA

Description :

10 séances d'une heure pour assimiler les bases de l'informatique et se mettre à niveau. Sensibilisation aux règles de sécurité, à l'utilisation d'internet.

Objectifs : Accompagner les aidants dans la découverte de l'outil informatique et dans la réalisation de certaines démarches administratives (Via Trajectoire, APA...)

Points forts : La formatrice s'adapte aux besoins et aux niveaux des participants.

Quels retours des participants :

Pas pour le moment

Partenaires :

Centre médico- social de Villard- Bonnot, Les Ecrins (Fontaine)

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention

Tel : 07 77 75 23 92

Courriel : prevention@adpa38.fr

Web :



INITIATION ET POURSUITE D'INITIATION AU NUMERIQUE

CCAS TULLINS

Thématique : Usage du numérique

Où : Tullins

Période : du 8 nov. au 6 décembre

Forme : ateliers

Fréquence : hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : Un assistant numérique, une coordinatrice des actions seniors, prêt de tablettes

Description :

5 ateliers de 2 H 30 à raison d'une séance par semaine, 5 semaines consécutives.

Des séances pour les débutants et des séances pour se perfectionner.

Objectifs :

Sensibiliser et rendre accessibles les nouvelles technologies aux seniors.

Leur permettre de réaliser des démarches administratives.

Leur montrer le côté ludique d'une tablette.

Leur permettre de rester en lien avec leurs amis, proches : mail, visio...

Points forts :

La convivialité, le plaisir de se retrouver.

Leur intérêt pour les ateliers.

Quels retours des participants :

Ils apprécient les ateliers mais ont du mal à se lancer seul (e) devant leur outil informatique lorsqu'ils sont chez eux.

Partenaires :

Prestataire

Communication : service de la Ville, associations de retraités

Contact (nom/prénom/fonction) :

Christelle ANCARNAT-PICCARDI

Tel : 04 76 07 40 00

Courriel : c.ancarnat@ville-tullins.fr

Web :



INCLUSION NUMERIQUE

CCAS DE VINAY

Thématique : USAGE DU NUMERIQUE

Où : MAIRIE DE VINAY

Période : 2021

Forme : HEBDO

Fréquence : 2 SESSIONS DE 20H

Avec quels moyens techniques et humains :

ORDINATEURS PORTABLES DU CCAS
INTERVENANT ORDI'TOUTAGE

Description :

Les participants sont invités à suivre une séance d'évaluation de niveau préalable aux ateliers collectifs débutants ou intermédiaires ; il s'agit de les initier ou former à l'usage du numérique en personnalisant autant que possible l'apprentissage.

Objectifs :

PREVENTION DE LA PERTE DE L'AUTONOMIE
DEPLOYER L'INCLUSION NUMERIQUE SUR LE TERRITOIRE COMMUNAL
DEVELOPPER LE LIEN SOCIAL
FAVORISER LES ECHANGES AVEC LE CCAS

Points forts :

- assiduité des participants (9)
- les progrès des participants
- le lien social créé au sein du groupe et avec le CCAS
- qualité /adaptabilité des ateliers

A améliorer : pérenniser l'action sur l'année

Quels retours des participants :

Satisfaction des participants :

- séance d'évaluation
- groupe de niveau
- durée de la séance (2.5H)
- salle/matériel/connexion/sup ports/ mis à dispo
- gratuité pour les participants
- intervenant et lien social

Partenaires :

Contact (nom/prénom/fonction) :

VALERIE GUILLAT

Tel : 04 76 36 58 23

Courriel : ccas@vinay.fr

Web :



ATELIERS NUMERIQUES

Service ADPAH CIAS Pays Voironnais

Usage du numérique

Où : Au sein des bibliothèques du Pays Voironnais.

Période : Année 2022

Forme : Séance de 2 heures

Fréquence : 5 semaines consécutives. 8 Sessions en 2022

Avec quels moyens techniques et humains :

- une formatrice fait cours sur des tablettes remises aux usagers durant les cours.
- Des supports sont donnés aux participants.

Description :

Pendant 5 séances consécutives à raison d'une séance par semaine, des personnes âgées auront la possibilité de s'initier à l'usage du numérique sur tablette au sein des bibliothèques du territoire. Les notions principales seront abordées avec comme la remise de supports écrits, 14 séances thématiques (démarches, réseaux sociaux, etc..) de 2 heures auront également lieu.

Objectifs :

- Lutter contre la fracture numérique
- Créer du lien social
- Faire découvrir ou redécouvrir des lieux culturels
- Lutter contre l'isolement

Points forts :

- Les cours sont donnés par des formatrices qui sont des aides à domicile et qui connaissent donc parfaitement ce public et leurs difficultés avec le numérique.
- Des lieux adaptés et conviviaux
- Une découverte en douceur pour désacraliser le numérique.
- Des ateliers thématiques pour les usagers plus avancés.

Quels retours des participants :

Les participants sont moins anxieux d'utiliser certains outils et ont envie d'aller plus loin dans leur apprentissage. Des usagers arrivent à communiquer avec leur famille. d'autres font la démarche de s'équiper. Les moments sont toujours conviviaux et même si la gap est trop élevé à franchir pour certains, la découverte ou redécouverte des bibliothèques est une

Partenaires :

- Réseau de la lecture publique.
- Communes.
- CCAS.
- Conférence des financeurs.
- Service informatique du Pays Voironnais.

Contact (nom/prénom/fonction) : Sébastien POLLIN-BROTEL Chargé de missions numériques

Tel : 04 76 32 74 30

Courriel : sebastien.pollin-brotel@paysvoironnais.com

Web :



« Bien vivre avec le numérique »

Association CYPiEE

Thématique : Usage du numérique

Où : Matheysine et agglomération
Grenobloise

Période : Du 01/01 au 31/12

Forme : Formations et permanences

Fréquence : mensuel et cas par cas

Avec quels moyens techniques et humains : 1 animateur,
vidéoprojecteur, tablettes,
smartphones, Box 4G...

Description :

Diagnostic numérique du territoire de la Matheysine : 3800 Matheysins en difficulté numérique, cette action est dans la continuité du projet « des clics pour bien vivre » qui nous a permis de former plus de 200 personnes à l'usage des tablettes fin 2021.

Objectifs : Amener les usagers de plus de 60 ans à l'autonomie vis-à-vis de l'outil numérique. Avec des formations/ateliers tablettes ou smartphone. L'enjeu est de maintenir des liens familiaux ou amicaux par des échanges écrits ou visuels, de donner des moyens d'accès à la culture, à des hobbies. La gazette propose des exercices en lien avec l'actualité.

Points forts :

Répond aux besoins des usagers qui souhaitent devenir autonomes. Les sessions sont toujours complètes. Grande convivialité entre animateur et participants. Les permanences d'aide aux démarches administratives ont un grand succès

Quels retours des participants :

Tous les retours (questionnaire de satisfaction et autres) sont très positifs. Les liens de convivialité créés durant la formation perdurent au grand plaisir des usagers.

Partenaires :

CCAS
Médiathèques
Communes
Uiad

Annie Raynaud (présidente)

Tel : 04 76 30 15 78

Courriel : contact@cypiee.fr

Web : www.cypiee.fr



Emmaüs Connect

Thématique : Usage du numérique

Où : Grenoble

Période : Janvier à décembre 2022

Forme : Ateliers

Fréquence : Mensuels

Avec quels moyens techniques et humains : Cadres, Services Civiques et Bénévoles

Description :

Initiation des plus de 60 ans aux compétences numériques de base dans le cadre de parcours collectifs.

Objectifs :

Former 100 seniors aux compétences numériques de base dans le cadre de parcours d'initiation collectifs de 12h

Points forts :

Des contenus pédagogiques qui ont fait leurs preuves
Un accompagnement de complément à 360 degrés (équiper, connecter, accompagner)

Quels retours des participants :

100% des bénéficiaires recommandent le parcours d'initiation d'Emmaüs Connect

Partenaires :

+300 structures de l'action sociale du territoire grenoblois

Contact (nom/prénom/fonction) :

Arciero Rémi - Responsable opérationnel

Tel : 06 23 23 33 65

Courriel : rarciero@emmaus-connect.org

Web : <https://emmaus-connect.org/>



Projet informatique séniors : découvrir et se former pour profiter

Médiathèque / espace public numérique de Montalieu-Vercieu

Thématique : USAGE DU NUMERIQUE

Où : espace public numérique
Période : février à novembre 2021
Forme : ateliers informatiques
Fréquence : hebdomadaire

Avec quels moyens techniques et humains : un animateur + 1 bénévole qualifié + 1 animatrice famille
Dans un espace numérique équipé

Description :

Ateliers informatiques collectifs sur différents sujets et pour différents niveaux (initiation, perfectionnement, loisir...)
Accompagnement individuel dans

Objectifs :

Permettre aux séniors d'être à l'aise avec l'outil informatique, que ce soit pour leurs démarches mais aussi pour s'amuser ou communiquer avec leurs proches.
Aider les personnes vraiment éloignées du numérique.

Points forts : Les ateliers collectifs permettent aux gens d'échanger sur leurs pratiques et leurs expériences et de créer des groupes souvent dynamiques dans une ambiance conviviale. Les ateliers individuels répondent à des demandes plus urgentes et permettent d'orienter les seniors vers les bons professionnels.

Quels retours des participants :

Bons retours mais volonté de suivre davantage de séances (j'en ai programmé en plus de ce qui était prévu) et peut-être plus de prise en charge individuelle.

Partenaires :

Espace socioculturel du pays de la pierre + beaucoup de partenaires de la bibliothèque pour la communication.

Contact (nom/prénom/fonction) : Girard Joachim : médiateur numérique

Tel : 04.74.88.43.22

Courriel : mediatheque@montalieuvercieu.fr

Web :



Nom@d-e

MJC-EVS Les Abrets en Dauphiné

Thématique : usage du numérique

Où : Les Abrets en Dauphiné et communes alentours

Période : 2021

Forme : atelier itinérant

Fréquence : 2 à 3 ateliers par semaine en alternance dans différents villages

Avec quels moyens techniques et humains : un animateur numérique, un peu de matériel numérique, une connexion internet, et la volonté de créer du lien.

Description :

Atelier numérique libre et gratuit en itinérance dans 6 à 8 communes du bassin de vie des Abrets en Dauphiné. Un animateur assure une présence et un accompagnement des personnes dans l'apprentissage des outils numériques comme l'ordinateur portable, le téléphone, la tablette). Les ateliers permettent une découverte, l'installation des logiciels libres, la mise en sécurité de son matériel, la compréhension d'internet et de ses possibilités, etc. L'appui aux démarches administratives et possible par l'aide à la connexion uniquement. L'animateur n'aide pas à la constitution des dossiers ou à l'ouverture des droits

Objectifs : réduire la fracture numérique par la mise en place d'un « atelier itinérant » dans différentes communes du territoire des Abrets en Dauphiné.

Points forts :

L'itinérance ; un animateur avec un bon relationnel.
Cet atelier n'est pas un cours, les personnes viennent donc avec leurs questions, leurs problèmes et ils cherchent une solution avec l'appui de l'animateur.
La confiance des municipalités et leur implication dans la communication, la mise à disposition des salles et des connexions.

Quels retours des participants :

Les retours sont très positifs, certains souhaiteraient plus d'ateliers.
Partir de son problème et le résoudre est une réelle satisfaction pour les personnes.
La relation avec l'animateur de la MJC car à l'écoute et n'utilise pas de vocabulaire trop technique.
Une confiance renforcée dans ses capacités à utiliser les outils numériques.

Partenaires :

La conférence des financeurs, la CAF et la MSA, les municipalités partenaires.

Contact Perrin Matthieu. Directeur

Tel : 04 76 32 26 95

Courriel : direction@mjcabrets.org

Web : www.mjc-abrets.org



Conférence participative « Internet, le web, la toile, une source inépuisable d'informations. Comment trouver ce qui m'intéresse ?

Association TASDA

Thématique : L'Usage du numérique

Où : agglo grenobloise, Grésivaudan, Isère Rhodanienne, Matheysine, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné

Période : oct. 21 – Fév. 22

Forme : rencontres collectifs ateliers

Fréquence : Une seule rencontre

Avec quels moyens techniques et humains :

Utilisation d'une salle de la commune, utilisation d'internet, usage des ordinateurs perso participants ou fournis

Description :

Action collective de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile. Les thèmes traités étaient « prendre soin de soi », « Aménager son domicile », « Gérer ses démarches administratives ». Plusieurs sites web fiables pour le Bien Vieillir sont « visités » en ateliers.

Les participants partent avec le lien d'accès permettant de les retrouver.

Objectifs : Appuyer, dynamiser et/ou engager une démarche préventive sur les territoires les moins pourvus en service en mettant les acteurs locaux au cœur de l'action de découverte des ressources web disponibles. Création de liens et opportunités d'actions avec les acteurs locaux lorsque possible : médiateurs numériques, partenaires CCAS, relais lieux ressources.

Points forts : Permettre à des personnes s'étant renfermées dans leurs « chez soi » à cause de la crise sanitaire, de se retrouver avec d'autres seniors de leur commune, leur offrir un accès à un outil numérique et leur montrer qu'ils ont la possibilité de naviguer sur des sites fiables et utiles.

Quels retours des participants : Le retour du questionnaire indique : les participants étaient soit satisfaits, soit très satisfaits de l'atelier auquel ils avaient participé. La plupart d'entre eux ont évoqué le fait que leur participation leur a permis de changer le regard qu'ils portaient sur l'accessibilité de navigation des sites internet. Ils se sentaient plus à l'aise et en confiance. Plus de la moitié souhaiterait une suite : atelier/conf débat.

Partenaires : agents des territoires de l'Isère, associations, bailleur social, commune/CCAS, résidence autonomie et un service d'état – France Services.

Contact (nom/prénom/fonction) : Thérèse RONDEAU, ergothérapeute chargée de mission

Tel : 07 82 85 53 36

Courriel : therese.rondeau@tasda.fr

Web : <https://www.tasda.fr>



Les connectés

Unis-Cité

Thématique : Lien social-Usage du numérique

Où : Grenoble+ Agglo
Période : année scolaire
Forme : ateliers collectifs
Fréquence : toutes les semaines

Avec quels moyens techniques et humains :

En équipe de 4 volontaires en service civique suivie par un coordinateur d'équipe projet

Description :

- Faire découvrir les équipements numériques: ordinateurs, tablette, smartphone
- Accompagner dans les usages quotidiens du numérique: application, alarmes,
- Rendre autonome dans les ateliers de loisirs et de lien social: skype, zoom, transfert de photo

Objectifs :

- Rompre l'isolement des personnes âgées
- Proposer des ateliers numériques auprès de personnes âgées

Points forts :

- Lien intergénérationnel, sur la question numérique
- Le projet répond à une réelle demande

Quels retours des participants :

- Amélioration des compétences numériques pour le public
- Rencontres intéressantes avec des jeunes

Partenaires :

CCAS Lans en Vercors
Agopop (villard de lans)
ODTI

Contact (nom/prénom/fonction) :

Unis-cité 1, rue Victor Lastella
Zaghouane/ myriam/ Responsable d'Antenne

Tel : 04 76 63 92 26

Courriel : mzaghouane@uniscite.fr

Web : www.uniscite.fr

