

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



Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

Ce document a été réalisé avec les informations fournies par les porteurs de projets dans leurs bilans d'activité des actions financées en 2024 par la Commission des financeurs.

Les fiches action sont classées par axes, puis par thématique dans chacun des axes.



SOMMAIRE

ACTIONS COLLECTIVES D'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS (4 à 28)

- Actions collectives de formation (4 à 8)
- Action collectives de prévention santé (9 à 20)
- Actions collectives de soutien psychologique (21 à 28)

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS RÉSIDANT EN ÉTABLISSEMENT (EHPAD ET PUV) (29 à 109)

- Accès à la culture et à l'expression artistique (29 à 46)
- Lien social, lutte contre l'isolement (47 à 66)
- Mobilité (dont sécurité routière) (67)
- Santé globale / Bien vieillir (68 à 109)
 - Activités physiques et/ou sportives adaptées, atelier d'équilibre / prévention des chutes (68 à 82)
 - Bien-être et estime de soi (83 à 99)
 - Mémoire, stimulation cognitive (100 à 106)
 - Prévention de la dépression et du risque suicidaire (107)
 - Sommeil (108)
 - Autres (109)

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS VIVANT À DOMICILE (110 à 282)

- Accès à la culture et à l'expression artistique (110 à 125)
- Habitat et cadre de vie (126 à 128)
- Lien social, lutte contre l'isolement (129 à 162)
- Mobilité (dont sécurité routière) (163 à 169)
- Préparation à la retraite (170)
- Santé globale / Bien vieillir (171 à 273)
 - Activités physiques et/ou sportives adaptées, atelier d'équilibre / prévention des chutes (171 à 207)
 - Bien-être et estime de soi (208 à 229)
 - Mémoire, stimulation cognitive (230 à 250)
 - Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée (251 à 257)
 - Prévention de la dépression et du risque suicidaire (258 à 260)
 - Autres actions (261 à 273)
- Usage du numérique (274 à 282)



ATELIERS AIDANT / AIDÉS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants**Thématique de prévention :***Sous thématique :***Thématique d'accompagnement :** Formation

DESCRIPTION

Mise en place de 2 ateliers d'1/2 journée aidants/aidés animés par deux professionnels de santé pour faciliter l'adhésion à l'utilisation d'aides techniques en permettant d'essayer des aides techniques en situation domestique. Il permettra à la fois de délivrer une information personnalisée aux proches aidants pendant que la personne aidée pourra participer à un atelier thérapeutique..

OBJECTIFS

Les ateliers aidants/aidés animés par deux professionnels de santé ont pour objectif de faciliter l'adhésion à l'utilisation d'aides techniques en permettant d'essayer des aides techniques en situation domestique. Il permettra à la fois de délivrer une information personnalisée, d'essayer et de former les proches aidants à l'utilisation d'aides techniques en toute sécurité notamment pour les transferts et les mobilisations (accès à la baignoire, à la douche, appareils de transfert...).

D'un côté le proche aidant pourra assister à un atelier/conférence sur une thématique spécifique. Un temps sera dédié au partage des expériences entre les participants afin de favoriser la pair émulation. D'un autre côté, la personne aidée pourra participer à un atelier thérapeutique.

POINTS FORTS

Un moment pris par les aidants plus comme un moment pris pour eux (répit) qui aura permis d'apprendre, de se sensibiliser sur les risques de vieillissements et de toujours faire un lien avec les aides techniques dans le cadre d'un maintien à domicile mais surtout une aide apportée tant à l'aidant que l'aidé.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle
Millequant



contact@una-isere.com



PROGRAMME AIDANTS - ATELIERS EN FAVEUR DES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Formation

DESCRIPTION

Mise en place de 10 ateliers collectifs de coaching pour les aidants..

POINTS FORTS

Prendre du recul / mener une réflexion sur soi
Rompre l'isolement / partager avec d'autres personnes
Adapter ses comportements / changer ses habitudes
Gagner en confiance en soi

OBJECTIFS

Rompre l'isolement
Prévenir l'épuisement
Retrouver le pouvoir d'agir
Changer son regard pour retrouver la conscience de soi
Se mettre à l'écoute de ses besoins
Trouver sa place dans la relation aidant / aidé
Initier des changements vers un bien-être durable

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Pascale

Lepinay



plepinay66@gmail.com



PROGRAMME AIDANTS - ATELIERS EN FAVEUR DES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Formation

DESCRIPTION

Mise en place de 10 ateliers de coaching, pour permettre aux aidants de prendre conscience de leur rôle, d'identifier leurs limites, leurs ressources et leurs besoins.

Ils s'inscrivent dans une stratégie de prévention de l'épuisement..

POINTS FORTS

Prendre du recul / mener une réflexion sur soi
Adapter ses comportements / changer ses habitudes
Se sentir mieux armé pour accompagner son proche dans la durée

OBJECTIFS

ROMPRE L'ISOLEMENT

- . Echanger avec d'autres aidants
- . Se sentir compris et reconnu dans son rôle d'aidant
- . Bénéficier d'un temps pour soi, régulier, tout au long de l'année

PREVENIR L'EPUISEMENT

- . Prendre du recul, lever la tête pour prendre soin de soi
- . Identifier ses ressources et ses forces
- . Identifier ses sources de motivation
- . Poser ses limites

RETROUVER LE POUVOIR D'AGIR

- . Changer son regard pour retrouver la conscience de soi
- . Se mettre à l'écoute de ses besoins
- . Trouver sa place dans la relation aidant / aidé
- . Initier des changements vers un bien-être durable

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Sandrine LOCATELLI



sandrine.locatelli@slo-coaching.fr



PROGRAMME AIDANTS - ATELIERS EN FAVEUR DES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Formation

DESCRIPTION

1 cycle de 10 ateliers collectifs de coaching pour les aidants, pour leur permettre de prendre conscience de leur rôle, d'identifier leurs limites, leurs ressources et leurs besoins.

Ils s'inscrivent dans une stratégie de prévention de l'épuisement..

POINTS FORTS

Rompres l'isolement / Partager avec d'autres personnes
Prendre du recul / Mener une réflexion sur soi-même
Adapter ses comportements / Changer ses habitudes
Se sentir mieux armé pour accompagner son proche dans la durée

OBJECTIFS

ROMPRE L'ISOLEMENT

- . Echanger avec d'autres aidants
- . Se sentir compris et reconnu dans son rôle d'aidant
- . Bénéficier d'un temps pour soi, régulier, tout au long de l'année

PREVENIR L'EPUISEMENT

- . Prendre du recul, lever la tête pour prendre soin de soi
- . Identifier ses ressources et ses forces
- . Identifier ses sources de motivation
- . Poser ses limites

RETROUVER LE POUVOIR D'AGIR

- . Changer son regard pour retrouver la conscience de soi
- . Se mettre à l'écoute de ses besoins
- . Trouver sa place dans la relation aidant / aidé
- . Initier des changements vers un bien-être durable

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Anna
Dumée



a.dumee@montbonnot.fr



1 PROCHE 1 SOLUTION

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Information

DESCRIPTION

Mise en place d'un programme de 12 webinaires de prévention pour toucher les proches aidants salariés d'entreprises ou retraités sur un territoire qui s'appuie sur trois actions : une communication régulière, des ressources en ligne, des webinaires collectifs, pour répondre aux questions en direct.

OBJECTIFS

Mettre en place une communication grand public pour capter les proches aidants en lien avec des CCAS et mailing CARSAT RA.
 Tester le relais par des entreprises pour toucher des salariés (et ex-salariés) aidants.
 Mettre à disposition des ressources en ligne, ouvertes, faciles d'accès et disponibles pendant une longue durée (6 mois) pour permettre aux proches aidants de
 S'en saisir lorsque c'est le « bon moment » pour eux.
 Se reconnaître en tant qu'aidant.
 Se poser les bonnes questions afin de définir leurs rôles
 Se mettre en mouvement : expliquer la méthode de questionnement à suivre pour aller vers des solutions d'aides, respectueuses des priorités du proche aidé et des choix de vie du proche aidant.
 Connaître les solutions, dispositifs d'aides et les ressources sur leurs territoires en fonction des besoins et priorités de chacun du proche aidant et la personne aidée).
 Accéder à un espace d'information et d'orientation (webinaires mensuels animés par un professionnel du bien vieillir).
 Capitaliser cette action pour l'inscrire dans une dynamique pérenne.
 Développer une boîte à outils dédiée aux acteurs de la prévention sur le soutien aux aidants.

POINTS FORTS

Nous avons pu constater que lorsqu'une entreprise se saisit du sujet et communique auprès de ses salariés, les taux d'inscription et le taux de passage à l'acte est important. Ce sujet est un marqueur fort pour encourager les entreprises à se saisir de la problématique.
 Enfin les résultats des questionnaires pour les utilisateurs des outils mis à disposition (avec des taux de consultation forts) et des participants aux webinaires sont très positifs.

TERRITOIRES

CONTACT



Julie
Charvet



contact@tasda.fr



"ENTRE PARENTHÈSE", UNE SOLUTION DE RÉPIT POUR SOUTENIR LES AIDANTS ET FACILITER LEUR PARTICIPATION AUX ACTIONS CIBLÉES "AIDE AUX AIDANTS"

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place de 12 séances d'art-thérapie..

OBJECTIFS

Pour les aidés, les objectifs de l'action sont :

- Proposer des ateliers au contenu varié sous la forme d'une nouvelle solution de répit en direction des aidés
- Assurer un accompagnement sécurisant, professionnel et attentif
- Adapter les propositions aux capacités et envies de chacun
- Permettre la découverte de nouvelles pratiques artistiques et thérapeutiques par des intervenants extérieurs qualifiés
- Permettre aux aidants d'assister sereinement aux actions spécifiques mises en place

Dans le cadre d'un groupe d'accueil et de convivialité, les objectifs principaux sont les suivants :

- Découvrir l'expression artistique dans sa dimension créative
- Expérimenter différents supports/techniques
- Faciliter l'accès à l'imaginaire et aux souvenirs
- Mobiliser les ressources d'expression par le langage et la sensori-motricité
- Permettre l'expression de son ressenti, de sa sensibilité
- Renforcer l'estime de soi par la réalisation artistique
- Accéder à un espace partagé, ludique
- Favoriser la rencontre avec l'autre, le lien social

POINTS FORTS

L'accueil des personnes aidées a permis aux proches aidants de participer sereinement aux réunions mensuelles informatives et de bien être se tenant en même temps dans un autre lieu (RDV des aidants).

L'accompagnement véhiculé adapté a permis de déplacer les personnes aidées en toute sécurité en soulageant leurs proches aidants.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Nathalie
Barraud



natha-
lie.barraud@saintmartindheres.fr



33 ATELIERS "JE ME RESSOURCE !" ACCUEILLIS DANS 33 EHPAD DE L'ISÈRE

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place de 33 ateliers "Je me ressource !" dans 33 EHPAD de l'Isère..

OBJECTIFS

S'octroyer un moment de répit agréable.
Accéder à des techniques "mieux-être".
Activer efficacement ses ressources internes pour améliorer sa qualité de vie."

POINTS FORTS

Le mixage des publics se vit aisément : résidents et familles ; aidants extérieurs ; parfois un ou deux professionnels, bénévoles, jeunes en emploi civique.

L'atelier a été apprécié et très apprécié dans chacun des 33 ehpad.

Son contenu fait sens à la quasi totalité des participants.

Une fiche récapitulative des principaux outils de mieux-être a été remis aux résidents pour être apposée dans leur chambre.

Les outils peuvent être repris par l'animateur et pratiqués avec les résidents.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Porte des Alpes, Trièves, Voironnais
Chartreuse, Isère Rhodanienne,

CONTACT



Josiane
Gonard



info@assoverslessentiel.fr



ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS FAMILIAUX ET DES PERSONNES ISOLÉES SUR LE PAYS VOIRONNAIS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Proposer deux séances d'APA distinctes par semaine, au lien avec le lieu ressource Innovadom du Pays voironnais, avec une future articulation avec la plateforme de soutien aux aidants du Pays Voironnais afin de faciliter leur accompagnement..

OBJECTIFS

Favoriser le maintien à domicile et limiter la perte d'autonomie des personnes âgées, le lien social et rompre l'isolement, favoriser des moments de répit pour les aidants, l'accompagnement des aidants.

POINTS FORTS

Des groupes soudés qui maintiennent l'activité avec assiduité.
Des aidants qui continuent à participer même après hospitalisation ou décès de la personne aidée.
Dispositif de mieux en mieux identifié pour s'associer à des projets communs entre partenaires et intervenir au sein des instances pour présenter le dispositif et le projet aidants-aidés lors :

- des portes ouvertes de l'Espace France Service du territoire
- des ateliers ETP du CHUGA Voiron
- des forums seniors
- des GT des aidants

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Jennifer
Matita



jennifer.matita@paysvoironnais190m



AIDANT UN TEMPS POUR MOI ET UN TEMPS POUR NOUS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place d'1 cycle à destination des aidants, et 1 cycle à destination de binômes "aidant aidé"

Les cycles sont composés d'1 séance collective théorique d'1 heure, 6 séances d'1h de pratique d'activité physique adaptée, 1 bilan Maison sport santé en fin de cycle et 1 suivi à 3 mois.

OBJECTIFS

Connaître les bénéfices de la pratique d'APA, notamment par rapport aux problématiques des aidants
 Identifier les gestes et postures à risque dans le quotidien d'aidant pour mieux les corriger
 Identifier les leviers et freins à la pratique physique
 Apprendre des exercices à refaire chez soi
 Identifier les ressources possibles sur le territoire pour pratiquer une APA
 Mettre en place un environnement propice pour aider les aidants et aider à mieux relationner
 Partager un temps d'échange et de découverte de l'autre dans la pratique en activité physique.
 Avoir un bilan forme complet pour connaître ses points forts et les limitations en vue d'orienter son choix de pratique physique

POINTS FORTS

Les pratiquants ont fortement compris l'intérêt de prendre un temps pour soi, et de trouver un temps ensemble différent du quotidien.

Et aussi comprendre que si nous arrivons à être en forme nous pouvons mieux accompagner notre aidée.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Anthony
Alussi



apa.actiforme@gmail.com



BIEN-ÊTRE ET RÉPIT POUR LES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Proposer des temps de bien-être et de répit 2 fois par mois à destination les aidants proches :

- 1 Temps régulier de parole avec un psychologue (1 fois par mois sur l'année).
- 1 Temps consacré aux soins et massage par les plantes (1 fois par mois sur le 1er trimestre)
- 1 atelier de yoga du rire (1 fois par mois sur le 2ème trimestre)
- 1 atelier de sophrologie (1 fois par mois le 3ème trimestre).

OBJECTIFS

- Accompagner l'aidant à prendre conscience de son rôle et lui apprendre à se déculpabiliser
- Permettre à l'aidant de s'autoriser à participer à des moments de répit et de bien-être
- Favoriser les échanges entre aidants
- Favoriser une écoute active adaptée aux différents besoins des aidants

POINTS FORTS

Cette action a offert un échappatoire aux participants dans un quotidien souvent très lourd à gérer.
L'approche et les activités proposées ont beaucoup plu. Certains ont même trouver des réponses ou des solutions à leurs difficultés.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Sabrina
Roche-Cécillon



srochececillon@mairie-ida.com



CHANT POLYPHONIQUE - CHORALE POUR LES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place de 19 séances de chant polyphonique sous forme de chorale à destination des aidants..

POINTS FORTS

Cet atelier apporte beaucoup de bien-être aux aidants. Ils sont très assidus et en parlent autour d'eux. Ils sont toujours partants pour faire une représentation.

OBJECTIFS

Proposer un atelier d'expression vocale pour les aidants.
Proposer un atelier collectif où un groupe va pouvoir se constituer, progresser et cheminer ensemble.
Mobiliser, maintenir et développer les capacités et les ressources de la personne : travailler son ancrage et sa posture, éprouver du plaisir et de la joie, développer l'écoute de l'autre et du groupe, réguler et apaiser la douleur, travailler la mémoire, la concentration, le langage, améliorer ses capacités respiratoires, atténuer les états dépressifs et mélancoliques, améliorer ses facultés cognitives.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Anne
Royer



anne.royer@ccas-grenoble.fr

L'APRÈS-MIDI DES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place d'un temps d'accueil et d'échange d'1h45 un après-midi tous les 15 jours avec 2 espaces séparés : l'un pour les aidants et les aidés et un autre pour les aidés une fois sur deux via le groupe de parole, afin d'offrir un temps de loisirs et de bien-être ainsi qu'un espace d'écoute active pour les aidants favorisant le lâcher-prise et permettant ainsi un temps de répit..

OBJECTIFS

Créer un espace d'accueil régulier pour répondre aux besoins des aidants, propice au développement des relations sociales et aux échanges entre pairs
Proposer aux aidants un espace d'écoute active
Permettre aux aidants d'accéder à l'information
Proposer des temps de loisirs dans un cadre collectif

POINTS FORTS

- action qui commence à être plus repérée de manière globale et dont les partenaires extérieurs (professionnels : médecins, infirmières...) commencent davantage à se faire le relai
- augmentation de participants au groupe de parole
- une aidante d'une commune limitrophe vient régulièrement au groupe de parole depuis l'ouverture de l'action aux communes avoisinantes en février 2024
- RDV inscrits dans les habitudes de vie de certains, s'inscrivant comme un temps de répit essentiel et soutenant

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Corinne
Maron



corinne.maron@mairie-st-egreve.fr



PARCOURS PRÉVENTION AIDANT SUR LE PAYS VIZILLOIS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place d'un parcours de prévention pour les aidants, en trois modules.
1er module : 4 séances sur les aidants et leur santé. 2ème module : 5 séances collectives et 2 entretiens individuels pour les aidants d'un proche ayant une maladie d'Alzheimer ou apparentées. Troisième module : 8 séances collectives + 1 journée et 2 entretiens sur la gestion du stress et de l'anxiété..

OBJECTIFS

- 1 - Accompagner les aidants dans la prise en compte de leur santé
Sensibiliser les aidants à la notion de maltraitance envers eux-mêmes
Favoriser les stratégies de bientraitance envers eux- même
- 2 - Favoriser la gestion du stress et de l'anxiété
Favoriser un changement de comportement pour permettre des formes d'apaisement
- 3 - Favoriser l'accompagnement d'un proche ayant des troubles cognitivo-mnésiques
Prévenir le risque d'épuisement de l'aidant.

POINTS FORTS

Les partenaires jouent le jeu de la mobilisation du public, ils voient tout l'intérêt de l'existence des différents ateliers proposés. Les ateliers répondent aux besoins des personnes proches aidantes.
Une rencontre a eu lieu sur le dernier programme (MBSR) le directeur du CCAS de Vizille et les participants.
Une visite de la résidence autonomie la Romanche a été lieu, en plus des ateliers et plusieurs aidantes ont pris rdv pour s'engager vers ce type d'hébergement.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sonia BONNEVILLE



soniabonneville2552@gmail.com

PRÉVENTION PROCHES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Organisation d'une conférence puis 4 ateliers animés par un kinésithérapeute pour permettre aux participants "aidants" de prendre un temps pour eux pour échanger et expérimenter les pratiques de leurs gestes du quotidien, les sensibiliser à la prévention de leur santé physique..

OBJECTIFS

Favoriser une démarche de parcours de l'aidant en prenant en compte ses besoins et ses envies, développer une démarche de prévention, développer l'information et la formation des aidants, améliorer la gestuelle spécifique de mobilisation des personnes, améliorer l'aménagement des lieux de vie pour plus de confort et de sécurité

POINTS FORTS

Partenariat CPTS
Groupe très participatif

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Laurence
Lestra



l.lestra.kpaura@formationprevention.fr



RÉPIT POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place de 40 séances d'1h30 de relaxation « sonore » (2 groupes sur 20 lundis) + 30 minutes de temps de parole..

OBJECTIFS

Permettre aux aidants familiaux d'être écoutés dans leur difficulté, moins angoissés et moins isolés, mieux informés sur les dispositifs ou association qui pourraient les aider dans le quotidien.

POINTS FORTS

- Faire reprendre confiance aux participants face à l'activité physique
- Lever les freins de la mobilité (le personnel CCAS s'est mobilisé pour le transport : domicile/lieu d'activité, sur plusieurs mois)
- Faire participer à l'esprit fédérateur de l'évènement national (Les Jeux Olympiques)

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Sandrine
Buthion



sandrine.buthion@latourdupin.fr

SOPHROLOGIE MÉDITATION À L'ATTENTION DES AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de sensibilisation pour permettre aux aidants épuisés d'acquérir des notions de base de relaxation, de méditation permettant de se recentrer sur eux, de préserver leur santé en évitant l'épuisement. 4 sessions de 8 semaines renouvelables pour 8 participants.

OBJECTIFS

Permettre aux aidants d'avoir un moment pour eux, de se ressourcer, de limiter leur épuisement afin d'éviter le burn out ou le risque de maltraitance
Acquérir des techniques de relaxation

POINTS FORTS

Dynamique de groupe, partage d'expérience, engagement des participants malgré leurs contraintes d'aidants.
l'étalement des séances sur 8 semaines permet une évaluation de l'évolution des participants au cours des semaines.
Les retours sont majoritairement bénéfiques.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Didier
Charreton



gie-ressante.coordonateur@gmail.com



UN PAS VERS MON BIEN-ÊTRE : JE NE SUIS PAS QU'UN AIDANT

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Prévention santé

DESCRIPTION

Mise en place de 2 parcours d'accompagnement des aidants, composés de 7 ateliers collectifs de 3h (et 2 séquences individuelles), avec prise en charge des aidés dans le cadre de 7 séances d'animation de 3h..

OBJECTIFS

1. Accompagner un groupe de 8 participants aidant-familiaux (retraités)
2. Que les 8 participants suivent l'intégralité des 7 ateliers du dispositif
3. Orienter les participants et leur apporter des pistes de solutions
4. Permettre l'accueil des proches-aidés dans un espace qui leur est dédié pour libérer le temps du proche aidant.

POINTS FORTS

TERRITOIRES

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr

"ET LES AIDANTS LÀ DEDANS? SUITE"

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Création collective d'une œuvre artistique.

OBJECTIFS

Permettre l'aboutissement de la participation à un projet de création artistique pour un public en situation d'aidants dans un écrin culturel (isolement, difficultés psychologiques).

Favoriser le bien être psychique et le soutien.

Favoriser l'expression d'aidants sur leur réalité et leurs difficultés quotidiennes et les partager avec le grand public.

Créer des liens solidaires entre aidants.

Interpeller, rendre visible la réalité des aidants, créer un dialogue avec des personnes extérieurs à cette réalité, autour des thèmes et de la création artistique et autour d'une exposition.

Permettre de valoriser ce processus de création au sein d'une structure culturelle comme René Proby à St Martin D'Hères.

POINTS FORTS

Belle mobilisation et implication des aidantes (contre toute attente) malgré leur emploi du temps
Créativité de leur part
Implication dans la vie associative de la Cie, au delà du projet
Lien et solidarité entre elles (présence aux enterrements, soutien pour des démarches, etc)
Valorisation et ouverture d'espaces permettant d'aborder la réalité du quotidien porté par les aidant(e)s devant un public venu en nombre.
Gratification des charges qu'elles portent et reconnaissance des réalités

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Camille
Suarez



presidence.coulissesaressorts@gmail.com



"RELATION D'AIDE ET ÉQUITHÉRAPIE "

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Mise en place de 20 séances d'équithérapie..

POINTS FORTS

- Dynamique du groupe
- Activité nouvelle pour tous les participants
- Activité à extérieur
- Présence des animaux
- Echanges pour les aidants (moins seuls)

OBJECTIFS

Accompagner les personnes à mobilité réduite
Prendre soin de l'animal
Exprimer ses émotions
Favoriser l'échange entre l'aidé et l'aidant
Prendre soin de soi et de la personne aidée
S'accorder un temps privilégié

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Christine
Nemoz Morel



christine.nemoz-morel@ville-moirans.fr

AIDE AUX AIDANTS - ACCOMPAGNER LES AIDANTS À PRÉPARER L'ADMISSION DE LEUR PROCHE EN UNITÉ PROTÉGÉE

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Accompagnement des familles dont le proche est destiné à entrer en unité protégée : 3 sessions composées d'une conférence et 3 demi-journées d'atelier..

OBJECTIFS

- Dédramatiser le passage à domicile à l'institution en offrant aux aidants familiaux un lieu de rencontre et d'échange au sein de l'unité de vie protégée
- Permettre aux aidants à domicile de tisser des liens avec des aidants qui ont franchi le pas de l'institution pour leur proche
- Favoriser le partage d'expériences entre les aidants familiaux
- Apporter un regard sur l'unité de vie protégée en partageant des temps conviviaux avec des familles et des résidents au sein de l'unité
- Donner l'occasion aux aidants familiaux et à leur proche de sortir de chez eux pour vivre ensemble et avec d'autres un moment de détente
- Donner des apports théoriques et pratiques sur différentes problématiques rencontrées au domicile par les aidants : la compréhension, l'accompagnement et l'évolution des troubles cognitifs
- Faire connaître les lieux ressources et les associations qui peuvent apporter un soutien aux aidants familiaux : la maison du département, France Alzheimer, les plateformes de repit...

POINTS FORTS

Il n'y a pas eu d'évaluation formelle des impacts du projet mais j'ai pu faire plusieurs constats :
 - La création de liens entre les proches aidants lors des séances perdure dans le temps en dehors du groupe. Ces liens n'auraient certainement pas eu lieu si le groupe n'avait pas existé. Les aidants se sentent moins seuls, ils se retrouvent au sein de l'institution pour échanger, prendre des nouvelles les uns des autres.
 - Un proche aidant a pu nous faire part de son changement de comportement

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Frédéric DUBOIS



direction@residencelespivoles.fr

ENTR'AIDANTS, RETROUVER DE L'ÉNERGIE !

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Mise en place de 5 séances d'échange en groupe fermé qui sont construites et animées avec les outils et principes de la psychologie positive et de l'approche centrée solution..

OBJECTIFS

Renforcer l'espoir, la résilience, l'autocompassion et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) des proches aidants.
Outiller les animateurs sociaux locaux en charge de l'animation auprès des personnes âgées pour leur permettre de continuer de soutenir les ressources des proches aidants
Piloter la globalité du projet : évaluation de processus, ajustement des contenus, veille à la cohérence entre les deux territoires d'interventions, partage de compétences et d'expérience entre les 2 intervenantes.

POINTS FORTS

- Réussir à créer des groupes sécurisés pour parler autrement de la vie actuelle.
- Permettre aux participants de rencontrer des pairs et d'entendre des "moi aussi"
- Permettre aux participants de retrouver de l'énergie et d'élargir le regard sur leur vie

Changements constatés durant le programme :

- une participante s'est engagée dans une action bénévole au long cours
- des participantes se sont engagées dans de nouvelles activités
- certaines ont repris des choses qu'elles faisaient avant

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Laure
David



lauredavid.acs@gmail.com



LA MÉDIATION ARTISTIQUE : UN ACCOMPAGNEMENT POUR LE BINÔME AIDANT/AIDÉ

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Mise en place de cycles de médiation artistique, utilisant des techniques artistiques variées (musique, arts plastiques, mouvement...), visant à améliorer la qualité de vie du binôme aidant/aidé, et permettant à chacun de ses membres de retrouver sa place, d'enrichir la relation ; 3 cycles de 7 séances..

OBJECTIFS

L'objectif principal est de permettre à l'aidant aussi bien qu'à l'aidé d'alléger la relation en retrouvant une place qui leur soit propre. La mise en place d'un protocole de médiation artistique va permettre d'atteindre les objectifs suivants :
Pour l'aidant : favoriser la détente, prendre conscience de ses besoins et limites, s'autoriser à prendre du temps pour soi et s'ouvrir à sa propre créativité, poser un autre regard sur soi, faciliter l'acceptation du vécu et des pertes, échanger entre pairs.

Pour l'aidé : s'ouvrir au bénéfice des activités créatives, faciliter le vécu (réduire l'inquiétude, favoriser l'estime de soi...), réveiller les mémoires, s'ouvrir à d'autres relations.

Pour le binôme aidant/aidé : modifier son regard sur la relation, retrouver une place qui est la sienne, permettre des ajustements et enrichir les modes de communication. (cf. article presse et témoignage en annexe 9-2).

Cette action permettra la mise en place, dans les institutions, de cycle(s) de 7 séances de médiation artistique encadrées par des professionnels d'AGAT. L'Association Grenobloise d'Art-Thérapie (<http://agatisere.wordpress.com/>) rassemble 17 art-thérapeutes diplômés ou certifiés (cf. annexe 10 CV AGAT et Flyers joints en annexe 9-1), dotés d'une diversité de formations, d'approches et de parcours, et s'appuyant sur des techniques aussi variées que le mouvement, la musique, le chant, les arts plastiques, l'écriture, le conte, les marionnettes.

POINTS FORTS

Structures:

- Bon investissement de celles-ci dans la mise en place de l'action
- Action répondant à un réel besoin des aidants
- 100% des structures sont très satisfaites de l'action.
- Toutes souhaitent renouveler l'expérience.

Aidants:

- 90,9% des aidants sont très satisfaits de l'action.
- Ont trouvé le groupe très agréable et ouvert.
- 100% ont ressenti des effets positifs pendant et après les séances.
- 72,7% d'entre eux souhaitent renouveler l'expérience.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Virois Chartreuse

CONTACT



Anne
De Beaufort



debeauforta@gmail.com



LA PAUSE AIDANTS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Mise en place de groupes de paroles d'1h30 et de temps de rencontres "boîtes à outils" d'1h30 une fois par mois avec une psychologue et un assistant de soins en gérontologie sur 11 mois pour les aidants. Mise en place d'un apéro des aidants d'1h en soirée pour les "actifs" tous les deux mois..

OBJECTIFS

Réaliser un travail d'identification des aidants ; proposer des interventions préventives
Favoriser le soutien psychologique
Proposer un temps de rencontre, de répit pour les aidants
Proposer des clés et des outils pour le quotidien
Rassurer les aidants et les aider à avancer dans leur nouveau rôle
Orienter les aidants dans leurs accompagnements
Diminuer la charge mentale
Créer du lien avec d'autres personnes
Favoriser le lien social
Amener les proches aidants à s'ouvrir sur l'extérieur
Reprendre une vie sociale : permettre aux aidants actifs de bénéficier d'un dispositif adapté à leur disponibilité
Se sentir valorisé dans son rôle d'aidant.

POINTS FORTS

Les retours des participants sont unanimement positifs. Ils trouvent dans les différents temps une aide, un soutien, un espace bienveillant permettant la prise de recul et le lâcher prise.
La séance spéciale "administratif" a été très appréciée car elle a pu faire connaître à certains participants des dispositifs notamment de répit méconnus.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Sarah
Claret-Tournier



sclaret-tournier@bourgoinjallieu.fr 26



LE RDV DES AIDANTS : RENCONTRES THÉMATIQUES MENSUELLES DE RÉPIT

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Mise en place de 12 séances de soutien psychologique à destination des aidants..

OBJECTIFS

- Proposer un temps d'échange et d'information.
- Lutter contre l'épuisement.
- Lutter contre l'isolement.
- Permettre la découverte de nouvelles pratiques artistiques et thérapeutiques par des intervenants extérieurs qualifiés.
- Assurer un accompagnement sécurisant, professionnel et attentif.
- Permettre aux aidants d'assister sereinement aux rencontres mensuelles.
- Proposer une solution d'accueil du proche aidé concomitamment à la rencontre.
- Proposer un accompagnement en véhicule adapté si nécessaire.

POINTS FORTS

La prise en charge de la personne aidée pendant ces ateliers permet de pouvoir participer sereinement. Sans cette prise en charge les proches aidés ne viendraient pas.

La diversité des ateliers proposés est très appréciée (musicothérapie, théâtre d'improvisation et exposition, naturopathie, gestes et postures, auto-hypnose, gestion du stress, art floral...)

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Nathalie
Barraud



nathalie.barraud@saintmartindheres.fr



PIQUE-NIQUE/GOÛTER DES AIDANTS - ACTIONS PRÉVENTION SÉNIORS

AXE : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants

Thématique de prévention :

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

DESCRIPTION

Mise en place de 24 visites à domicile ou appels téléphoniques d'un psychologue puis 12 réunions collectives en repas partagés et 30 séances de sophrologie..

POINTS FORTS

Il a été constaté l'effet grandissant du groupe avec un nombre de participants en augmentation. Les participants sont assidus et très satisfaits.

OBJECTIFS

Offrir aux aidants un lieu et des moments dédiés à l'échange, au partage des expériences de chacun.
Permettre aux aidants d'avoir un moment de répit, une bouffée d'air pour eux.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Céline

Milliat



das@ville-vif.fr



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES POUR DES RÉSIDENT-ES D'EHPAD, OUVERTES AU PUBLIC EXTÉRIEUR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 événements culturels, résidences d'artistes et une série d'ateliers créatifs pour deux EHPAD..

OBJECTIFS

Proposer des activités culturelles et artistiques de qualité permettant aux résident-es d'EHPAD de se divertir, de s'exprimer, de se dépasser, et d'avoir accès à la culture,
Favoriser les visites de proches autour d'une activité à partager avec le résident-es.
Permettre à des personnes âgées ne vivant pas en EHPAD de bénéficier de ces activités,
Utiliser ces activités comme un support pour l'ouverture des EHPAD sur le quartier et développer le lien intergénérationnel.
Donner une image positive des EHPAD.

POINTS FORTS

Favorise les échanges entre résident-es, avec les familles et avec les équipes.
Permet de développer une autre relation entre soignant et résident (en dehors du soin).
Permet d'apporter la vie culturelle dans les EHPAD.
Modifie positivement le quotidien de l'EHPAD.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

ANIMATION POTERIE ET MODELAGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 6 ateliers de modelage et poterie pour 3 services : EHPAD / UPG / USLD.

OBJECTIFS

Utiliser ses mains, ses doigts pour modeler : déformer, enlever, rajouter, étirer, compresser la matière
 Utiliser des outils pour avoir une touche plus fine, faire des détails
 Faire des choix par rapport à des propositions de créations, de formes, de couleurs
 Commencer et terminer une création et en être fier
 Prendre peu à peu confiance en ses capacités créatives et motrices
 Accepter ses faiblesses ou maladresses motrices en s'adaptant
 Faire appel au sens du toucher pour avoir des émotions
 Découvrir une matière et des techniques liées à elle

POINTS FORTS

Les résidents des 3 services différents (EHPAD /UPG et USLD) ont beaucoup apprécié le toucher et les matières, découvrir les sensations de la pratique de la poterie. Les résidents étaient fiers d'avoir réalisé leur propre tasse. L'intervenante s'adapte très bien aux différents publics et a été bien appréciée par les résidents et le personnel.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Adeline
Faure



AFaure@ch-lamure.fr



ART-THÉRAPIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 cycles de 10 ateliers à raison d'un atelier d'1h par semaine pour une totalité de 12 résidents (6 résidents d'EHPAD par cycle).

OBJECTIFS

- Développer ses capacités créatives
- Stimuler la création artistique
- Faire appel aux souvenirs
- Prévenir la perte d'autonomie
- Apporter du bien être et de l'estime de soi, apaiser
- Favoriser le lien social
- Favoriser la confiance en ses capacités
- Favoriser l'expression des émotions de manière verbale ou non verbale

POINTS FORTS

La participation des résidents, leur sourire, les remerciements pour l'art-thérapeute, l'envie de revenir. L'animatrice avait pris le risque d'intégrer un résident avec des troubles du comportement importants avec l'équipe soignante (violences parfois). Elle en a discuté avec l'art-thérapeute qui a voulu tenter le projet avec ce résident. Ce fut une vraie réussite, le résident a participé pleinement, avec entrain et le sourire. Pendant l'heure de l'atelier, il paraissait calme et apaisé.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marylène
Arnaud-Larnicol



residence@mairie-domene.fr

ATELIERS CULTURELS ET EXPRESSION ARTISTIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 37 ateliers culturels et expression artistique en faveur des personnes âgées de plus de 60 ans..

OBJECTIFS

Accueillir la personne telle qu'elle est
L'accompagner vers un mieux être
Stimuler les facultés propres à chacun afin de libérer la créativité
Enrichir la relation
Favoriser la rencontre avec soi-même, l'autre et le groupe
Offrir un espace intermédiaire entre les lieux de vie et l'extérieur.
Favoriser le maintien des capacités cognitives
Trouver du plaisir à faire
Stimuler la mémoire
Renforcer la confiance en soi

POINTS FORTS

Les participants ont exprimé de la fierté d'avoir réalisé leurs créations car ils ne s'en pensaient pas capables.
Les thèmes proposés ont amené une accessibilité à la culture et ont permis aux participants de maintenir leurs capacités cognitives par le biais d'expressions artistiques. Ils ont montré beaucoup de volonté à participer aux séances et ont été très fiers de montrer leurs œuvres lors de l'exposition proposée pendant les vacances de Noël.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Alexandra PICARD



apicard.arttherapie@gmail.com

BAO-PAO : MUSIQUE POUR TOUS ! EN EHPAD ET PUV

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 10 séances d'animation musicale (Bao Pao) festive dans 10 EHPAD et PUV de l'Isère.

OBJECTIFS

Proposer une pratique musicale différente, innovante, accessible et ouverte à tous
 Rompre l'isolement et créer le lien social par une dynamique collective et festive
 Favoriser l'expression artistique, la communication
 Permettre la détente, le fait de prendre du temps pour soi
 Stimuler la créativité, les capacités cognitives, la mémoire, la concentration
 Valoriser par une activité où chacun est en situation de réussite
 Associer les aidants et permettre un temps d'échange et de partage
 Aider à retrouver confiance en soi et estime de soi
 Éveiller l'oreille et développer l'écoute
 Apprendre à s'appuyer sur sa culture musicale et sur sa mémoire

POINTS FORTS

L'entrain, l'engouement, l'énergie que la musique procurent chez chaque participant (y compris celui ou celle qui arrive en disant qu'il ne veut surtout pas s'en approcher! On le voit alors tenir le rythme musical au pied, chanter et il finit même très souvent par venir jouer de la musique). Le bon moment partagé, ensemble, autour d'un instrument inconnu de tous mais permettant instantanément de jouer des musiques connues portent voire même transportent les bénéficiaires ! C'est magique!

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Virois Chartreuse, Matheysine, Porte des Alpes, Grésivaudan

CONTACT



Emeline

Reynaud-Parassols



la-pucealoreille.culture@gmail.com



CHEZ SOI

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un projet artistique et culturel pour explorer avec les résidents l'EHPAD comme un grand corps vivant. Partant d'ateliers de mouvements, la proposition se prolongera par des visites de l'EHPAD par et avec les résidents (cartes du lieu, prises de vue, discussions...) et aboutira à la création de visites chorégraphiques et cartes postales.

OBJECTIFS

Se mettre en mouvement, le corps, dans le lieu, dans la tête ; se rassembler, dans son corps, en collectif ; percevoir différemment son lieu de vie ; créer un lien avec l'extérieur - visiteurs et familles + objectifs détaillés pour chaque Ehpad

POINTS FORTS

Les effets perçus sur les résidents, observés ou recueillis auprès des résidents
La diversité des moyens, outils et pratiques proposés
Les effets par rapport aux professionnelles des EHPAD qui accompagnent le projet
Déplacer les représentations sur les EHPAD et sur le grand âge - auprès des étudiants et de certaines familles

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse, Agglomération Grenobloise

CONTACT



Claire
Buisson



claire@agence-aldeia.fr



CULTURONS NOUS À LA CAMPAGNE !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer des activités variées aux résidents des Tournelles et aux personnes de plus de 60 ans à domicile pour permettre un accès à la culture et au patrimoine..

OBJECTIFS

- faire découvrir le patrimoine local
- permettre une offre culturelle satisfaisante en milieu rural et accessible aussi bien physiquement que financièrement
- promouvoir le lien social à travers la culture (cf spectacle partenarial/scène en herbe)
- faciliter les déplacements

POINTS FORTS

- réussite du projet partenarial (école, municipalité, centre de soins, maison de retraite) le concert a réuni 400 pers : découverte de la harpe, du violon, un grand moment pour tous
- envie de sortir plus prégnante, propositions de sorties faites par les bénéficiaires
- emmener des personnes qui n'avaient pas accès aux sorties culturelles (ex : une dame de 96 ans et une dame de 92 ans ont découvert enfin le palais idéal du facteur, qu'elles souhaitaient découvrir depuis longtemps...)

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Séverine
Bobeau



animation@ehpadlestournelles.fr

DE 3.285 À 36.500 JOURS, ENQUÊTE SUR LE GRAND ÂGE, EN QUÊTE DE SENS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un projet culturel, artistique et intergénérationnel coconstruit par le pôle culture de Bièvre Isère Communauté et la compagnie « La Masure Cadencée » à destination des personnes âgées et des enfants de 13 communes du territoire de Bièvre Isère.

OBJECTIFS

Favoriser l'accès des personnes âgées aux actions culturelles tout en stimulant leur activité cognitive, accompagner la réflexion sociétale autour du grand âge, avec un accent sur la sensibilisation des jeunes publics, proposer un nouveau regard pour lutter contre l'exclusion et l'isolement des personnes âgées, relier et rassembler les personnes âgées résidant à l'EHPAD et à la PUV de St Etienne de St Geoires avec les enfants des treize communes alentours

POINTS FORTS

L'adhésion au projet par tous les bénéficiaires, aussi bien les EHPAD que les établissements scolaires
Les liens générés
La durée du projet sur plusieurs semaines qui implique davantage les résidents.
La découverte d'un nouvel art (méconnu aussi bien par les enfants que les résidents)
L'accompagnement : « Nous étions guidés, accompagnés et cela est rare."
La poursuite de la correspondance épistolaire au-delà du projet !

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT



Mélodie
Bardin



melodie.bardin@bievre-isere.com



DIFFUSION ET VALORISATION DU FILM « GINETTE », UN FILM DE CRÉATION EN EHPAD, UNE AVENTURE CRÉATIVE, PARTICIPATIVE, INTERGÉNÉRATIONNELLE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation de plusieurs événements culturels dans des EHPAD de différents territoires de l'Isère autour du film "Ginette" réalisé avec les personnes âgées et les personnels de l'EHPAD Jeanne de Chantal de Crémieu. Cette originale création de la Cie Infusion change le regard sur les personnes vivants et travaillant en EHPAD. L'animation sera menée avec les personnes âgées..

OBJECTIFS

Les objectifs sont multiples :

- Faire participer les personnes à une aventure collective, renforcer la fierté et l'estime de soi, prendre en compte l'expression des personnes et faire place à la fragilité.
- Rendre acteurs et actrices les seniors qui ont trop souvent la sensation de ne plus trouver une place utile dans la société. Valoriser et prendre en compte leur parole.
- Valoriser une expérience collective unique de création et dynamiser la vie de l'Ehpad.
- Ouvrir un espace de réflexion, d'échange et de création autour de la vieillesse pour faire évoluer les représentations du grand public.
- Rendre visible au grand public la vieillesse et participer à valoriser son image.
- Impliquer un grand nombre de résident·e·s à travers une expérience artistique pour appréhender la motricité du corps, la prévention des chutes et de la perte de la mémoire de manière ludique.
- Participer au changement d'image des EHPAD et de leurs personnels

POINTS FORTS

- L'inter-âge
- Les échanges que le film a pu engendrer, autour des questions concernant le vieil âge
- La visibilité auprès du grand public des personnes du grand âge
- Apport d'un autre regard sur le soin à la personne, aux étudiant·es qui se projettent dans ces métiers

TERRITOIRES

CONTACT



Flore
Vienot



florevienot@gmail.com



ECRIS MOI UNE CHANSON: 1 EHPAD-1CHANSON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 ateliers d'1h de création d'une chanson proposée à 2 EHPAD pour 10 résidents par EHPAD.

POINTS FORTS

Les résidents ont retrouvé le plaisir d'agir, de créer

OBJECTIFS

Exprimer les émotions, les ressentis
Transmettre un message
Exprimer la créativité
Renforce le lien social et permettre de s'ancrer dans une expérience collective
Améliorer et de renforcer l'image et l'estime de soi par la restitution

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Della Monica



musique.en.tete38@gmail.com

FESTIVAL D'UN BOUT À L'AUTRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation d'un festival intergénérationnel sur l'ensemble du Grésivaudan porté par 3 équipements culturels (Coléo/ ville de Pontcharra, Espace Paul Jarrot, Scène Ressource en Isère / Crolles et l'Espace Argon / CCLG).

OBJECTIFS

L'objectif de l'action est de poser un acte artistique dans le quotidien des personnes âgées sous toutes ses formes.

POINTS FORTS

- Des projets coconstruits
- Une programmation adaptée aux contraintes des publics
- Des projets d'éducation artistique et culturelle qui permettent une réelle pratique artistique des résidents et des seniors
- La mise en place de projets intergénérationnels pour amener de la joie et rompre l'isolement des seniors
- Favoriser la création artistique au sein des établissements et structures dédiées aux seniors

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Dominique
Grimault



grimault.d@ville-crolles.fr



INITIATIVE CULTURELLE EN DIRECTION DES EHPAD ET DES RÉSIDENCES AUTONOMIE DE L'ISÈRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Création d'un spectacle en résidence dans 2 EHPAD et organisation d'un spectacle commun auquel seraient conviés les familles et l'écosystème du bien vieillir local..

OBJECTIFS

Avec la compagnie Infusion (<https://www.cie-infusion.com/>) nous avons mis au point un schéma d'intervention. Ces modalités seraient les suivantes : • Il y aurait 3 secteurs d'interventions : le Nord-Isère, le secteur Tullins-Vinay-St Marcellin (sud-Grésivaudan) et un secteur autour de Grenoble au sens large. • Dans chaque secteur, nous sélectionnerions deux ou trois EHPAD maximum. • Dans chaque EHPAD, il y aurait la préparation avec les résidents de la pièce de théâtre qui serait présentée dans chacun des établissements. • Après la réalisation dans chacun des EHPAD, présentation d'un spectacle par secteur avec des résidents figurant dans la distribution. Sur le fond, les spectacles pourraient être construits de la manière suivante : • Co construction en résidence dans chaque EHPAD sur la base d'un thème arrêté en commun d'un spectacle. Ce spectacle intégrant donc la participation des résidents et le cas échéant des familles intégrerait des personnes atteintes de maladies neuro évolutives. Les familles et l'environnement de l'EHPAD seraient conviés à la représentation. • La représentation par secteur serait une synthèse des différents spectacles. Elle aura pour objectif de rassembler un public large en se présentant comme un spectacle culturel à part entière. Sur la base de trois secteurs d'intervention il y aurait donc 3 spectacles à l'échelle du département.

POINTS FORTS

Les 2 spectacles proposés ont été un succès total dans les EHPAD Reyniès et Abbaye avec une participation des résidents, du personnel et des équipes de direction. Le spectacle final donné par les résidents dans la salle du lycée des Charmilles a confirmé la mobilisation et l'intérêt des EHPAD sollicités. La participation du CCAS de Grenoble a été à la hauteur attendue.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Edmond-Jean MENOUD



contact@alertes38.org



LE CLOWN AU SERVICE DE L'HUMAIN: INTERVENTIONS DE CLOWNS AUPRÈS DES RÉSIDENTS ET DES SOIGNANTS EN EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 interventions de clowns en EHPAD..

POINTS FORTS

Bonne interaction avec les résidents.
Bonne coordination avec l'animatrice et les soignants
La Compagnie a souligné le bon accueil que nos équipes ont pu leur faire, ce qui a grandement facilité leurs échanges et interactions avec les résidents.

OBJECTIFS

Améliorer la qualité de vie des résidents par l'intervention de clowns :

- Rencontrer les résidents, leurs proches, les soignants 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 résidents et les soignants en leur proposant un autre cadre d'interactions, le clown constituant le lien entre les agents, les résidents et les familles.
- Le clown permet de fluidifier les relations et d'agir sur la qualité de vie au travail, cette qualité ayant des répercussions directes sur le quotidien des résidents.
- Donner envie aux proches de venir visiter leurs proches dans les EHPAD et ainsi renforcer le lien social et intergénérationnel.
- Favoriser le lien intergénérationnel.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Véronique
Blanc



veronique.blanc@ville-pontdeclaix.fr



LES CONCERTS AUX FENÊTRES AUX EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 6 concerts de chansons françaises proposés pour 6 EHPAD. Le répertoire peut être choisi en amont par les personnes âgées et les paroles sont imprimées afin de permettre au public de participer.

OBJECTIFS

Créer un moment festif collectif
Stimuler la mémoire
Rendre actif et participatif
Agir sur le bien être et l'estime de soi

POINTS FORTS

Très bonne participation des bénéficiaires
Retour des animatrices:
"les résidents ont été ravis de ce temps musical et interactif, ils auraient souhaité que cela dure plus longtemps...."
"Oui très partie prenante du concert, très forte participation des bénéficiaires"
"Les résidents ont appréciés cette représentation de qualité"

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Della Monica



musique.en.tete38@gmail.com

RÉSIDENCES D'ÉQUIPES ARTISTIQUES À L'EHPAD JEANNE DE CHANTAL DE CRÉMIEU, MANUFACTURE D'ART PILOTE DANS LE CADRE DU PROJET LA BELLEZA

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'une résidence d'équipes artistiques à l'EHPAD Jeanne de Chantal de Crémieu..

POINTS FORTS

- Meilleure cohésion d'équipe
- Développement d'expressions artistiques dans l'établissement
- Mise en œuvre d'un dynamisme au sein de l'EHPAD avec valorisation des expériences vécues par les résidents, les familles et les soignants.

OBJECTIFS

Ces résidences d'artistes constituent le socle de la Manufacture dans le projet la Belleza.

Cela se traduit par :

- la mise en œuvre par les artistes d'un projet avec les résidents et les professionnels, en coopération intense avec l'ensemble des « habitants » de l'Etablissement(résidents et professionnels)
- l'ouverture d'un espace de travail artistique sur une durée longue selon une méthodologie et un modèle de création partagée
- le tissage de liens, au travers du travail des artistes et des autres dimensions du projet, avec l'environnement et les collectivités (Mobilisation du tissu culturel et social des communes).

NB: Nous sollicitons le concours de la Conférence des Financeurs sur le financement de ces résidences d'artistes.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Frédéric DUBOIS



directeur@residencejeannedechantal.fr



RIRES ET CHANSONS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'interventions bi mensuelles de février à décembre 2024 au sein de l'EHPAD La Messon à Saint Sauveur.

Les interventions sont animées par une musicienne intervenante et une clowne professionnelles.

OBJECTIFS

Entrer en relation avec les personnes âgées par le support des sons et des émotions

Entre en relation par le jeu clownesque et musical, qui tisse du lien à soi et aux autres

Donner les ressources nécessaires au travail de la mémoire, du langage, de la motricité, du travail psycho corporel, de la mobilisation des capacités cognitives.

Contribuer à maintenir les capacités pour limiter la perte d'autonomie

Travail autour des émotions, du sensible, de la mémoire

Travail de la motricité fine par la manipulation d'instruments de musique

Travail de l'écoute interne, de l'acuité et de la discrimination auditive

Travail du langage et stimulation de la mémoire associative

Valoriser la personne et permettre à son entourage familial et/ou médical de poser un regard différent sur elle

Permettre aux personnes d'être en lien, de partager, de se rencontrer différemment

Conserver un lien au monde extérieur par un accès à l'art

Proposer des temps d'exploration sonore et rythmique vocaux et avec instruments de musique

Proposer des partages ludiques dans lesquels les personnes peuvent exprimer leurs émotions, leur sensibilité, leur fantaisie

Proposer des moments de détente, de légèreté, de rire

Proposer à la personne d'être active, de jouer, de chanter, de créer, de s'exprimer

Tisser des relations authentiques, chaleureuses et bienveillantes

POINTS FORTS

Valorisation des personnes par la pratique d'instruments, du chant

Stimulation du sens du rythme, des capacités musicales

Stimulation physique

Stimulation de l'imaginaire, de la joie

Expression orale, expression d'émotions de la part des résidents, y compris les plus isolées.

Mise en relation des résidents

La récurrence des interventions a permis de tisser des liens forts

avec les personnes et de trouver

les moyens de rentrer en communication

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Cécile GÉLY



chante.danse.baskets@gmail.com

SPECTACLES MUSICALES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation de 3 spectacles musicales d'1h30 à destination des résidents..

POINTS FORTS

Moment festif de convivialité et de partage

OBJECTIFS

Amener des moments de gaieté et bonne humeur par le spectacle musical vivant

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Julie
Cordonnier



puvpورا@admr38.org



VIES DE QUARTIERS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de multiples actions culturelles collectives et pluridisciplinaires en lien avec les habitants de 6 quartiers de Grenoble permettre aux résidents de s'approprier l'EHPAD et se construire des repères en se reconnectant au monde qui les entoure : participation à la réalisation de fresques dans l'EHPAD autour de la thématique du "chez soi" et à des spectacles participatifs..

OBJECTIFS

Favoriser l'accès à la culture et à l'expression artistique, développer le lien social, lutter contre les risques d'isolement en institution, créer des temps forts visant à développer le lien social, permettre à la résidence d'être repérée comme un lieu de vie, favoriser les échanges entre l'extérieur et la résidence, prévenir la perte d'autonomie, donner des espaces d'expression/de création aux résidents et favoriser leur pouvoir d'agir, donner des repères spatiaux clairs

POINTS FORTS

Les points positifs constatés sont liés aux différents temps d'échanges et de création rendus possible et la valorisation de la parole des résidents des quartiers et de l'EHPAD.

Les fresques apportent des repères concret et utile pour les habitants de la résidence au quotidien et sont source de conversations. L'exposition et le livret sont très appréciés par le public qui a retrouvé avec émotions des anecdotes de leurs vies.

Ce projet a permis aux habitants de plus s'approprier l'EHPAD.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Julie

Guyonvarch



jguyonvarch@mutualiteisere.org

46



A LA RENCONTRE DE L'AUTRE, À LA RENCONTRE DE SOI : LES ANIMAUX ET LA MUSIQUE POUR ROMPRE L'ISOLEMENT.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Créer du lien social, relever le défi de faire de l'EHPAD un lieu de vie par la mise en place de 45 séances de musicothérapie et 45 séances de zoothérapie.

OBJECTIFS

Favoriser le lien social, faciliter l'expression verbale, la communication et le langage, stimuler, valoriser, augmenter la confiance et l'estime de soi, procurer du plaisir et du bien-être ; rompre la solitude en permettant à la personne de sortir de sa chambre, d'accepter de participer à une séance, d'être en petit groupe uniforme et donc de faire des rencontres et garder des liens sociaux ; permettre aux personnes qui ont des problèmes de langage, de passer par le biais du non-verbal pour être en relation avec l'animal/la musique, mais aussi entre elles ; maintenir l'autonomie de la personne en s'appuyant sur ses capacités ; maintenir un contact et une ouverture avec le monde extérieur : avoir la possibilité d'être dans une autre position que soignant/soigné

POINTS FORTS

Les deux projets ont permis d'amener des temps de partage et de divertissement. Ils ont donné l'occasion aux différents acteurs de la triade résidents-soignants-famille de se connaître différemment.

Les résidents ont vécu « hors les murs » le temps des séances. C'était des temps de découverte des compétences et des qualités de ses voisins, de pensée, de réflexion, d'échanges et de partage. Les soignants ont fait part de la détente des résidents après les séances.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne, Agglomération Grenobloise

CONTACT



Noémie
Petit



npetit@mutualiteisere.org



ART THÉRAPIE : ACTIVITÉ PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CRÉATION DE L'ESPACE PARTAGÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Activité d'art thérapie dans le cadre de l'espace partagé avec une professionnelle extérieure : 4 cycles de 7 séances..

OBJECTIFS

Maintenir et préserver la confiance en soi
Stimuler le plaisir sensoriel
Diminuer l'anxiété et le stress

POINTS FORTS

La régularité dans la réalisation des séances.
La participation active des bénéficiaire durant toute la période.
Un lien social a été créé entre les participants.
Développement de la créativité.
Bien être émotionnel et réduction de l'anxiété.
Amélioration de la motricité et des fonctions sensorielles.
Stimulation cognitive.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Marouane TAHI



assoemma@admr38.org



ATELIER DE MÉDIATION ANIMALE (ANIMA'LIEN)

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 10 séances de 2h de médiation animale en petits groupes, sur l'année, sur 2 sites pour le public de l'EHPAD..

OBJECTIFS

Stimulation de la motricité, dextérité, estime de soi, échange, mémoire, responsabilisation.

Diminution du stress, du sentiment d'isolement, de l'agressivité, maintien du lien affectif, développement de l'altruisme, d'aide à la réinsertion.

POINTS FORTS

On constate plus d'échanges entre les différents bénéficiaires mais aussi entre les soignants et les résidents.

Une certaine joie, excitation, de voir les animaux, mais aussi un certain apaisement en s'occupant de l'animal.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Arnaud
Fouët



mrsaintchef@wanadoo.fr



ATELIERS "BIEN ÊTRE PAR LE TOUCHER" À L'EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 22 séances de bien être par le toucher..

OBJECTIFS

- favoriser le bien être psychique et physique
- s'accorder un temps de bien-être et de détente par le toucher
- se réapproprier son corps parfois douloureux
- prendre conscience des zones de tensions
- profiter d'un moment de détente qui influe sur le sommeil et le « lâcher prise »
- remobiliser son corps pour mieux le contrôler (et éviter les chutes)

POINTS FORTS

Les séances ont permis de mettre l'accent sur le plaisir des résidents à bénéficier d'un moment de détente permettant un recentrage sur soi avec un intervenant volontiers dans le dialogue.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Véronique
Blanc



veronique.blanc@ville-pontdeclaix.fr



ATELIERS OLFACTIFS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 7 ateliers de découverte des odeurs sur 3 services (EHPAD, USLD et UPG) autour d'une activité ludique de reconnaissance d'odeurs, avec en support des images et des photos correspondant aux odeurs présentées. Créer un moment de réflexion, puis d'échanges autour des souvenirs liés aux odeurs.

OBJECTIFS

Créer un moment agréable et convivial autour des sens
Se remémorer des souvenirs en lien avec les odeurs proposées et inciter les échanges entre les résidents
Maintenir et stimuler les sens en éveil des personnes âgées
Maintenir les sens en éveil
Outiller les soignants pour stimuler les résidents au quotidien

POINTS FORTS

Une idée originale de travailler sur le sens de l'odorat, les résidents ont beaucoup apprécié les échanges autour des odeurs, les souvenirs évoqués, les plats cuisinés avec les différents aliments, les spécialités culinaires... Des résidents réclamaient de goûter aussi en plus de sentir, l'intervenante a su s'adapter et a proposé 3 séances de dégustation pendant les ateliers olfactifs, les résidents ont beaucoup appréciés.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Adeline
Faure



AFaure@ch-lamure.fr



ATELIERS SENSORIELS ET INTERGÉNÉRATIONNELS AUTOUR DES ANIMAUX ET DE LA FERME POUR LES RÉSIDENT-ES D'EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Intervention d'une ferme animée sur deux journées dans deux EHPAD et prêt d'un poulailler pendant plusieurs semaines..

POINTS FORTS

Fait appel aux souvenirs des résident-es . Pour certains mieux être au contact des animaux.

OBJECTIFS

Proposer des animations collectives intergénérationnelles autour des animaux de la ferme, en stimulant les sens des résident-es et leur mémoire
Proposer des animations individuelles autour des animaux de la ferme, stimulant les sens et la mémoire, pour les personnes ne pouvant se déplacer hors de leur chambre
Tester la gestion d'un poulailler par des résident-es d'EHPAD, accompagnés par l'animatrice de l'établissement
Inviter des personnes extérieures pour créer un lien intergénérationnel et changer les représentations sur les EHPAD et les personnes âgées

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

CAFÉ JEUX INTERGÉNÉRATIONNEL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un café jeux intergénérationnel avec les résidents du Centre Gériatrique Sud, les proches aidants et les enfants du centre de loisir Jean Moulin d'Echirolles.

Ces jeux sont des ateliers à thématique : jeux de société, remue-méninges, jeux d'adresse, jeux sportifs, etc ... animés et coordonnés par l'animatrice, des bénévoles, des soignants, des rééducateurs et un psychologue..

OBJECTIFS

C'est une action enrichie par rapport au café jeux déjà installés car il devient le café jeux intergénérationnel.
Cela permet de :

1. Valoriser la culture intergénérationnelle avec les enfants de la commune.
2. Identifier le Centre Gériatrique Sud comme un lieu d'ouverture et comme un acteur de soutien.
3. Inviter les proches, aidants et familles des résidents à échanger sur leurs difficultés, leurs problématiques d'accompagnement de leurs parents vieillissant, leur permettre de se retrouver dans un contexte différent avec les enfants.
4. Démystifier la structure EHPAD/USLD.
5. Former des professionnels du Centre gériatrique Sud et des bénévoles aux jeux adaptés aux aidants, résidents âgés et enfants mais aussi intensifier leurs compétences d'animation dans les services au quotidien.

POINTS FORTS

*Le partenariat avec le centre de loisir de proximité fonctionne très bien.

10 enfants et 1 animateur à chaque séance. très bon échange intergénérationnel.

*Ambiance festive et conviviale dans lieu de vie du CGS .

* Participation volontaire des familles 12 personnes différentes sur l'année.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Catherine
Bertoni



cbertoni@chu-grenoble.fr



ESPACE PARTAGÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 22 ateliers musique dans le cadre de l'espace partagé..

POINTS FORTS

Un bienfait sur le moral des participants, car c'était un agréable moment de rencontre, de partage et de sourire.
Une stimulation cognitive.
Une expression créative.

OBJECTIFS

- Préserver l'autonomie en stimulant les capacités cognitives motrices et sensorielles
- Favoriser les temps d'échange et le lien social
- Lutter contre l'isolement
- Améliorer l'estime de soi des bénéficiaires
- Regagner en confiance

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Marouane TAHI



assoemma@admr38.org



EXTERNALISER L'ANIMATION DE L'EHPAD VERS LE DOMICILE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'activités diversifiées à destination de personnes vivant à domicile mais aussi en établissement pour favoriser le lien social, promouvoir les actions de prévention de la perte d'autonomie et faciliter les transitions domicile/ maison de retraite..

OBJECTIFS

- permettre une continuité dans les parcours de vie des personnes accueillies à la maison de retraite et à domicile
- démystifier la représentation sociale négative des maisons de retraite
- faciliter la transition domicile- maison de retraite et inversement
- rompre l'isolement
- susciter l'envie de faire des projets
- maintenir une certaine autonomie

POINTS FORTS

- développement du partenariat notamment avec les IDE libérales
- la participation active des bénéficiaires aux cafés discussion avec la gériatre
- la hausse de la fréquentation et l'assiduité
- retours positifs des aidants
- solidarité entre personnes du domicile et résidents des Tournelles
- la présence du personnel soignant pour accompagnement des résidents à l'extérieur sur les activités/sorties
- image positive de l'établissement et facilitation à l'entrée

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Séverine

Bobea



animation@ehpadlestournelles.fr

INTERVENTION DE CLOWNS À VISÉE THÉRAPEUTIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Interventions régulières à visée thérapeutique de la compagnie de clowns "Les coulisses à ressorts" au sein de l'EHPAD Sévigné à Saint Martin le Vinoux.

OBJECTIFS

Les objectifs de cette action sont :

- Se servir de l'humour pour stimuler les personnes
- Permettre grâce au langage non verbal, la rencontre avec des personnes sourdes, malvoyantes, aphones, douloureuses ou porteuses de pathologie type Alzheimer, parkinson.
- Permettre aux personnes de sortir de leur isolement.
- Permettre grâce à leurs interventions de faire émerger l'expression de nouvelles émotions.
- Soutenir efficacement la démarche éducative et thérapeutique de l'équipe professionnelle.

POINTS FORTS

- Leurs interventions dans la durée à permis aux résidents de les connaître et de les investir.
- Ils sont attendus avec impatience et participent à un climat positif à l'EHPAD.
- Les clowns ont mobilisé et rendu actrices des personnes qui ne sont plus en capacité de s'exprimer.
- Le jour de l'intervention, nous observons plus d'échanges entre les résidents
- Les échanges entre les clowns et les professionnels permettent d'adapter leur intervention en fonction de l'état du jour du résident.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Séverine

Faure



educspe@orsac-sevigne.fr



LA P'TITE FERME ANIMÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Accueil d'une ferme itinérante au sein de la PUV..

POINTS FORTS

Permettre aux résidents d'EHPAD d'accueillir et toucher des animaux de la ferme.

OBJECTIFS

Etre en lien avec l'animal pour s'apaiser.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Julie
Cordonnier



puvpورا@admr38.org



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES AVEC L'ART-THÉRAPIE.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 34 séances d'art thérapie..

OBJECTIFS

Être complémentaire au travail des animatrices de l'établissement.
Lutter contre l'isolement des personnes accueillies en EHPAD, les aider dans le maintien de leur autonomie et leurs capacités cognitives, éviter le syndrome de glissement .
Restaurer l'estime de soi.
Expérimenter de nouvelles médiations afin de pouvoir susciter une stimulation.
Maintenir les acquis cognitifs et physiques.
Favoriser le lien social et apporter un mieux-être.

POINTS FORTS

Le nombre d'interventions a permis de mettre en place un réel suivi pendant l'année, et de constater les bienfaits apportés par l'art-thérapie. Pour certains résidents, les points positifs représentent un bien-être et une valorisation d'eux-mêmes. Pour d'autres participants, les progrès réalisés se situent au niveau cognitif. Tous les participants ont apprécié ces moments conviviaux.
La décoration de deux panneaux d'affichage pour les unités de l'établissement a été une grande fierté pour eux.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Alexandra PICARD



apicard.arttherapie@gmail.com

58



MÉDIATION ANIMALE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 36 séances de 2h de médiation animale en EHPAD en particulier pour intervenir auprès des personnes âgées qui n'ont plus accès à la communication verbale.

OBJECTIFS

Soutenir et recréer du lien social entre les résidents eux-mêmes et avec le personnel soignant
 Recréer une communication non verbale avec les résidents les plus avancés dans la maladie grâce à l'animal
 Redorer l'estime de soi

POINTS FORTS

Bien être des personnes, sortie d'isolement et mobilisation physique et morale, interaction et entraide

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Maryne
 Salom



m.salom@acppa.fr



MÉDIATION ÉQUINE - EHPAD DE VIZILLE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un cycle long de médiation équine avec les résidents de l'EHPAD de Vizille associé à la présence d'un photographe qui vient capter les instants, les sourires et mettre en valeur les participants à l'activité..

OBJECTIFS

Les premières séances avec les poneys sont prévues pour permettre une mise en confiance, un retour à soi, à l'éveil des sens ; les sorties en attelage permettent ensuite d'aller vers l'extérieur, sortir, respirer, rencontrer des nouvelles personnes extérieures à l'établissement et ainsi rester membre de la société

POINTS FORTS

Post cycle, le quotidien dans l'établissement est + apaisé avec les résidents qui ont suivi les séances, une relation de confiance s'est installée avec Evy (animatrice) et Melissa (psychologue). Leurs propositions d'activité sont mieux perçues, il y a plus d'adhésion des résidents (aller au PASA = Pôle d'Activités et Soins Adaptés)

Encore + de résultats thérapeutiques qu'en 2023.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marie-Noëlle

Ode



marienoelle@isere-cheval-vert.com

PLATFORME COLLABORATIVE CULTUREÀVIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Plateforme de mutualisation d'outils et de supports d'animation permettant aux animateurs en gérontologie de diversifier leurs animations et de gagner du temps de préparation au profit de leur présence auprès des aînés..

OBJECTIFS

Apporter plus de lien social, de culture et de loisirs auprès des personnes âgées en répondant à leurs envies et leurs attentes. Permettre aux encadrants professionnels ou familiaux d'accéder gratuitement à un outil favorisant le mieux être et le lien avec la ou les personnes âgées.

POINTS FORTS

Voici les remarques laissées en fin de questionnaire par les utilisateurs :

- C'est un très bon outil à disposition.
- Je n'ai aucune remarque sinon confirmer que CULTUREÀVIE est un vrai outil de travail pour moi.
- Merci pour le support
- Le site culture à vie est un outil précieux pour partager nos animations, il est de qualité et mis à jour régulièrement.
- Merci encore pour les contenus variés et adaptés en fonction des événements de l'année et des saisons

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Carine
Jondeau



carine.jondeau@culture-a-vie.com



PRENDRE LE SOIN DE RIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Visites de clowns professionnels auprès de nos aînés en Ehpad ; 12 interventions..

OBJECTIFS

Le personnage du clown emprunte un chemin différent pour entrer en relation avec l'autre : joueur, le clown dit OUI à tout. Il ne propose pas un spectacle, il construit la relation par des improvisations adaptées à chaque rencontre. Il accueille la personne là où elle en est, il s'implique émotionnellement dans cette rencontre.

Il contribue à transformer les situations, les émotions et parfois à les dédramatiser :

- Personnage de l'instant présent, il est tout entier à ce qui se passe, il est attentif à l'autre.

- Parce qu'il vit spontanément ses émotions, il permet au résident d'avoir accès aux siennes, de les exprimer, voire d'en rire. Le lien se crée.

- Par l'écoute sensible du verbal et du non verbal (regard, toucher, postures, gestes, sons, etc.), la relation se construit, peu à peu, ensemble.

Il contribue à transformer les situations, les émotions et parfois à les dédramatiser :

- Personnage de l'instant présent, il est tout entier à ce qui se passe, il est attentif à l'autre.

- Parce qu'il vit spontanément ses émotions, il permet au résident d'avoir accès aux siennes, de les exprimer, voire d'en rire. Le lien se crée.

- Par l'écoute sensible du verbal et du non verbal (regard, toucher, postures, gestes, sons, etc.), la relation se construit, peu à peu, ensemble.

Quand les facultés sont altérées par l'âge, la maladie, la rencontre avec un clown permet la détente, la joie, le rire, une invitation à l'imaginaire...

POINTS FORTS

Malgré une appréhension initiale de la coordinatrice due aux difficultés de travail des équipes, le projet a bénéficié d'un très bon accueil des résidents et des soignants

La coordination avec la personne responsable du projet a également été un point fort.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Cedric

Cremades



direction@jaspir.com



PROJET D'INTERVENTION DE MUSICOTHÉRAPIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances de musicothérapie de groupe, 1 séance d'1h30 par mois sur les 2 sites de l'établissement..

POINTS FORTS

Les personnes peuvent s'exprimer librement de différentes façons: verbalement mais aussi par leurs corps.
Le fait de se retrouver en petit groupe dans une salle fermée favorise plus les échanges.

OBJECTIFS

Stimulation mnésique, rassurer la confiance en soi, valoriser l'estime de soi, découvrir des outils de communication autre que la parole.
Redécouvrir les capacités d'apprentissage et de créativité, créer du lien, s'affirmer.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Arnaud
Fouët



mrsaintchef@wanadoo.fr



PSYCHOLOGIE POSITIVE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 22 ateliers de psychologie positive, d'une durée de 1h30 répartis sur l'année 2024, un vendredi sur 2..

OBJECTIFS

- Permettre de réorienter l'attention vers les aspects positifs de la vie, de mieux la savourer ;
- Retrouver l'énergie, la vitalité, l'enthousiasme, de modifier son état vers plus de bien-être ;
- Réduire les affects négatifs (anxiété, dépression) ;
- Développer ses relations sociales ;
- Développer la bonne humeur.

POINTS FORTS

Belle adhésion à l'atelier.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Jule
Cordonnier



puvpورا@admr38.org



SÉANCE DE SOPHROLOGIE DANS LE CADRE DE L'ESPACE PARTAGÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances de sophrologie partagées en binômes aidant/aidé atteint d'une maladie neurocognitive dégénérative ; 25 séances d'1h..

POINTS FORTS

Calmer le stress et les angoisses.
Retrouver confiance en soi.
Voir les choses plus positivement.
Créer un nouveau lien avec son aidant et retrouver du plaisir à faire ensemble.

OBJECTIFS

Bénéficier à deux d'un atelier de sophrologie pour ressentir une détente, un mieux-être
Bénéficier d'échanges avec les autres participants pouvant être source de stimulation, de socialisation

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Marouane TAHI



assoemma@admr38.org



ZOOTHÉRAPIE MÉDIATION ANIMALE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances de zoothérapie au sein de l'EHPAD un lundi sur deux de février à décembre 2024. Des chiens diplômés, ainsi que des perruches et des lapins accompagnent la professionnelle lors des séances. Elle interviendra dans les deux unités classiques et dans l'unité psycho gériatrique..

OBJECTIFS

Favoriser le lien social entre les résidents
Réduire les troubles anxieux et du comportement par la présence animale
Découvrir ou redécouvrir les animaux
Améliorer la concentration, l'attention et la mémoire
Favoriser le langage verbal et non verbal
Éveiller les sens
Apprendre le sens des responsabilités
Revaloriser les résidents, renforcer le sentiment d'utilité, notamment dans les actions de soins apportés à l'animal (nourrir, brossage, caresses...).

POINTS FORTS

L'équipe soignante note :
- une baisse des troubles anxieux et comportementaux
- une amélioration des liens sociaux entre les résidents et une réduction de l'isolement, notamment en évoquant certains souvenirs avec leurs propres animaux
- une baisse de dépression
- une stimulation des résidents, notamment atteint de troubles cognitifs majeurs
- une valorisation des résidents qui se sentent utiles, notamment dans les actions de soins apportés à l'animal et une augmentation de l'estime en soi.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Nicolas
Carlassare



animation.ehpad@ville-vif.fr

GRUPE "DANSE"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances de danse hebdomadaires pour environ 10 résidents.

OBJECTIFS

Maintenir l'autonomie
Améliorer la qualité du déplacement
Réduire le nombre de chutes (des tests d'équilibre et d'évaluation du risque de chute sont pratiqués régulièrement)
Favoriser la rencontre, le partage et les habilités sociales au sein d'un groupe
Mettre au travail les capacités motrices et cognitives de chacun
Soutenir le bien-être et l'estime de soi

POINTS FORTS

L'engouement toujours massif des résidents pour ce moment Danse et les sorties spectacles de cette année (tango, broadway, flamenco). Le temps d'expression corporelle que cela leur apporte (malheureusement si rare dans un quotidien comme le leur rythmé par l'institution). Leurs levés, pas, déhanchés, sourires, partages, etc.

Le repérage que l'équipe et l'institution ont maintenant du groupe : quasi tous ont compris qu'il ne s'agissait pas d'une animation mais d'une prise en charge thérapeutique.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Pauline
Arnoux



p.arnoux@acppa.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES RÉSIDENT-ES D'EHPAD, OUVERTE À UN PUBLIC EXTÉRIEUR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 780 séances d'activité physique réparties sur 2 EHPAD, avec certaines séances ouvertes à un public extérieur..

OBJECTIFS

Améliorer/préserver la coordination et l'équilibre,
Améliorer/préserver la confiance en soi,
Diminuer le stress et la « peur de chuter »,
Apprendre des mécanismes de la chute et comment se relever,
Améliorer/préserver la souplesse musculaire et articulaire,
Améliorer/préserve l'endurance cardio respiratoire,
Développer/préserver du tonus et de la force musculaire,
Se détendre au niveau mental et réduire le stress,
Avoir une meilleure qualité de sommeil.

POINTS FORTS

Moments de convivialité (avec des échanges et de la discussion) ; travail sur l'équilibre et sur la motricité globale ; renforcement musculaire ; prévention de la fonte musculaire et des chutes ; remise en mouvement du corps ; mobilisation des personnes et lien social et sortie à l'extérieur pour les personnes du SSIAD
"j'ai retrouvé confiance en moi pour marcher" une résidente lors d'une séance

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

68



APA ALLEZ ON BOUGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances d'APA chaque semaine pour 12 résidents par unité pour prévenir les risques de chutes, la perte d'autonomie et favoriser la mobilité et le bien-être généré par l'activité physique.

OBJECTIFS

Prévenir la perte d'autonomie des résidents
Lutter contre l'atrophie musculaire, la raideur et la sédentarité
Améliorer le bien-être mental et physique des résidents en mobilisant le corps dans sa globalité
Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement en organisant des groupes d'APA
Réduire l'anxiété et la déambulation des résidents en UPG en leur proposant des activités de mobilisation
Remobiliser la personne suite à une chute

POINTS FORTS

Ces interventions ont été bénéfiques car elles ont permis de prévenir les risques de chutes dont beaucoup de résidents sont sujets, de maintenir leur autonomie et de favoriser leur mobilité. L'APA permet aussi de réduire l'atrophie musculaire, la sédentarité et favoriser le bien-être physique et mental, rompre l'isolement également. Ces séances permettent de créer du lien social entre les résidents et de reprendre confiance en eux et en leurs mouvements lors de leurs déplacements.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Nicolas
Carlassare



animation.ehpad@ville-vif.fr

ATELIER D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 48 séances d'expression corporelle active et passive (tous les mardis après-midi)..

OBJECTIFS

- Lutter contre la perte d'autonomie physique des résidents en faisant travailler leurs capacités physiques et motrices
- Lutter contre l'isolement en participant à une activité de groupe

POINTS FORTS

Toujours une très bonne participation avec enthousiasme.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Julie
Cordonnier



puvpورا@admr38.org



ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer chaque semaine une séance d'APA équilibre et prévention des chutes (48 au total) afin de maintenir l'autonomie, diminuer les risques de chute et les complications liés aux traumatismes : crainte et peur du déplacement..

OBJECTIFS

Proposer des séances d'APA équilibre et prévention des chutes aux aidants, aux familles, aux résidents porteurs de stress et d'angoisses lié à l'équilibre et la peur de chuter afin d'y remédier de façon non médicamenteuse, maintenir l'autonomie des résidents

POINTS FORTS

Les résidents, aidants, professionnels comprennent la nécessité d'avoir cette action dans la résidence pour des effets positifs sur l'ensemble des acteurs = maintien de l'autonomie, de la mobilité, de la confiance en soi = résidents se-reins ainsi que les équipes et aidants.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marine
Cordier



animateur-
eybens@mutualiteisere.org 81



ATELIERS GYM DOUCE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'une heure d'atelier de gym douce par semaine proposé assis pour les résidents pouvant comprendre les consignes, permettant de mobiliser le corps et d'améliorer la respiration par une bonne posture.

POINTS FORTS

Cet atelier a créé une émulsion de groupe où les résidents avaient plaisir à se retrouver. L'intervenante a des capacités relationnelles qui mettent les résidents à l'aise.

OBJECTIFS

Mobiliser le corps, la coordination et la respiration
Prendre conscience de son corps
Etre en lien avec l'animatrice : temps d'échange individuel avant le cours
Etre en lien avec les autres résidents : exercice à 2 ou plus
Créer un moment de bien être partagé

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sabine
Lagier



sabine.lagier@echirolles.fr



ATELIERS VITTOZ EN EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de pratique Vittoz, en raison de 2 ateliers hebdomadaires pendant 47 semaines..

POINTS FORTS

Meilleure motricité des résidents, réduction des troubles du comportement, amélioration de la relation soignant, mise en place d'une dynamique positive au sein de l'institution.

OBJECTIFS

LES CHUTES

- Favoriser une meilleure perception de l'environnement par des stimulations sensorielles variées, particulièrement dans les perceptions des sols par la plante des pieds.
- Développer une finesse de perception qui donnera plus de justesse quant au degré de sécurité vécu selon l'environnement côtoyé.
- Proposer des ateliers intramuros avec du matériel spécifique pour aller vers une mise en situation des résidents dans des environnements variés.

LES PERTES COGNITIVES

- Favoriser des espaces « cocooning » pour permettre aux résidents de se poser et de se recentrer, de se reconnecter à soi-même et de favoriser une sécurité intérieure favorable.
- Proposer des sensations à vivre dans l'instant présent et permettre au résident de se « nourrir » de sensations qu'il choisira parmi un panel à disposition.
- Favoriser un vécu de plaisir et de mieux-être à travers les sensations que le résident appréciera le plus.

LA SURCHARGE DE TRAVAIL DES SOIGNANTS

- Permettre un espace d'accompagnement différent où le soignant est lui-même accompagné et guidé par le praticien Vittoz pour faire vivre et lui faire vivre des temps de réceptivités sensorielles ressourçants et reposants.
- Apporter des propositions vittoziennes que le soignant pourra réutiliser au cours de ses soins dans les moments de la vie quotidienne des résidents qu'il accompagnera, en vue d'une meilleure intégration des bons gestes ou des bonnes attitudes.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Frédéric DUBOIS



directeur@residencejeannedechantal.fr



BOUGEONS ENSEMBLE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un programme d'activité physique adapté à raison d'une séance par semaine, tout au long de l'année, animé par un enseignant diplômé et une stagiaire en Master 2.

OBJECTIFS

Maintenir et entretenir la condition physique des résidents afin d'éviter ou réduire le déconditionnement physique, limiter / réduire les chutes tant physiques que morales, établir et favoriser les relations sociales entre résidents, favoriser l'autonomie et le maintien des acquis notamment dans les actes de la vie quotidienne comme pour la toilette et l'habillage, contrer l'inversion du rythme nycthéméral (jour/nuit), améliorer le bien-être des résidents.

POINTS FORTS

Les séances individuelles ont été très bénéfiques pour les personnes isolées, qui refusaient de sortir de leur chambre: sorties dans le parc, activités collectives, meilleurs échanges avec les résidents et le personnel, mobilité retrouvée.

Réduction de l'anxiété, des angoisses et des chutes.

Allongement des temps d'interactions entre les résidents ce qui réduit l'isolement et le sentiment d'ennui.

Plaisir de bouger.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Léa
Flament



responsablevie-
sociale@maisondubonpasteur.fr



LA PRÉVENTION DES CHUTES SUR L'EHPAD DELPHINE NEYRET

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'une conférence "équilibre et prévention des chutes" puis de 52 séances d'activité physique adaptée.

OBJECTIFS

La conférence : apporter des connaissances sur l'équilibre, les facteurs de chutes, le syndrome post-chute, les bienfaits de l'activité physique sur l'équilibre ; Les ateliers : diminuer chez les résidents la fréquence, la gravité et les conséquences médico-sociales et psychologiques de chutes, dépister les facteurs de risque de chute chez les résidents : environnement, habitudes de vie, (dé)nutrition..., favoriser le lien social entre résidents, maintenir les fonctions motrices (coordination, l'équilibre, le tonus, etc...), favoriser les fonctions cognitives (planification, exécution, initiation), stimuler les fonctions sensorielles (visuelles, auditives, etc.)

POINTS FORTS

- Objectifs atteints concernant l'autonomie et l'indépendance de la personne de plus de 60 ans
- Aucune chute grave depuis le début de l'activité SIEL BLEU
- Réduction significative des troubles de l'équilibre chez certains participants à l'activité
- Favorisation de la création des liens sociaux entre les résidents

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Nathalie
Genin



ngenin@ghnd.fr



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 35 ateliers de prévention des chutes pour un public de personnes âgées dépendantes le plus souvent polypathologiques vivant en établissement d'hébergement..

OBJECTIFS

Réduire le nombre de chutes.
Réduire les comorbidités liées aux chutes.
Diminuer le nombre d'hospitalisations.
Améliorer la qualité de vie (résidents, familles et soignants) et l'espérance de vie.
Reprendre la confiance post-chutes.
Améliorer l'accompagnement des résidents au sein de l'EHPAD.

POINTS FORTS

-Retours très positif des résidents, de leurs familles, et progrès fonctionnels visibles (passage du déambulateur aux cannes simples...), ou au moins non-dégradation globale du groupe, ce qui est une réussite en soi en EHPAD.

-Retours positifs d'une partie de l'équipe qui identifie le bien-fondé de l'action, et participe de plus en plus activement à l'acheminement ou au rappel des résidents.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Chrystelle FONTAINE



chrystelle.fontaine@ville-voiron.fr



RENDEZ VOUS ÂGÉ ILITÉ GRAND ÂGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Programme de prévention des chutes et autonomie de la personne âgée de plus de 75 ans réalisé par des kinésithérapeutes formés à cette prise en charge . Les participants présentent de facteurs de fragilité physique et sont évalués en début et fin de programme - 1 conférence / 13 ateliers de 2h / 2 1/2 h de bilan / 1 h de restitution.

OBJECTIFS

Diminuer, chez les participants aux ateliers, la fréquence, la gravité et les conséquences médico-sociales et psychologiques des chutes.
Maintien d'une activité physique adaptée et du lien social

POINTS FORTS

Très bonne participation.
Les résidents sont très satisfait de l'approche kiné .
De vrais progrès sur les capacités physiques et surtout le relevé du sol , certains on réussi à faire des roulades !
Possibilités pour les résidents d'entrer à tout moment du programme.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan, Trièves

CONTACT



Laurence
Lestra



l.lestra.kpaura@formationprevention.fr



SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 séances par semaine d'activité physique adaptée pour 3 groupes différents. Echauffement respiratoire et articulaire, renforcement musculaire, des exercices de coordination et de coopération et exercices de relaxation.

OBJECTIFS

Entretenir et améliorer la force musculaire, l'équilibre statique et dynamique, l'endurance, la souplesse mais aussi le sommeil, la nutrition et la digestion
Diminuer le risque de chutes et le risque de pathologies chroniques (maladies cardio-respiratoires, cancers, obésité, diabète...)
Entretenir et améliorer la coordination, la concentration, l'attention, la mémorisation et la connaissance de son schéma corporel et de ses capacités et limites.
Améliorer la confiance en soi et diminuer l'anxiété et le stress, favoriser les rencontres pour lutter contre l'isolement.

POINTS FORTS

Moyenne de participation satisfaisante, certains résidents participent assidument aux séances chaque semaine.

Les résidents changent parfois de comportement durant la séance, ils arrivent des fois soucieux et repartent avec le sourire.

Les sorties nature et pique-nique sont particulièrement appréciées et permettent un moment hors des murs de l'institution, de respirer l'air frais et de nouveaux apprentissages.

Une très bonne ambiance partagée avec la résidence lors des tournois de pétanque.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marylène

Arnaud Larnicol



residence@mairie-domene.fr

78



SPORT ADAPTÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 52 séances (1 fois par semaine), de sport adapté aux capacités et besoins des résidents, par un intervenant spécialement formé (SIEL Bleu).

POINTS FORTS

Les résidents sont très volontaires.

OBJECTIFS

Maintenir/améliorer les capacités physiques des personnes, réduire le risque de chute, stimuler les capacités cognitives des participants par le biais de l'activité physique adaptée, créer des échanges sociaux au sein du groupe

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT



Sandrine
Barbier



sbarbier@admr38.org



TANGO THÉRAPEUTIQUE POUR LES RÉSIDENTS D'UN EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers hebdomadaires de danse thérapeutique : 38 séances de tango d'1h30..

POINTS FORTS

- Amélioration de posture des résidents
- Socialisation et maintien des compétences des résidents
- Activités de coordination neuro physiques
- Ambiance et adhésion des familles de résidents (qui participent à l'activité)

OBJECTIFS

D'une part, les activités musicales sont de plus en plus utilisées pour restaurer les fonctions cognitives dégradées par certaines pathologies. L'activité musicale active toutes les mémoires de travail, épisodiques, sémantiques et procédurales.

D'autre part, des études cliniques démontrent l'efficacité de la danse, en tant qu'activité physique adaptée, pour prévenir les pathologies telles que Parkinson, Alzheimer, cardio-vasculaires, diabète et dépressions... La danse renforce les fondamentaux: mémoire, maintient les reflexes... En particulier améliore l'équilibre et la posture.

La danse comme évènement social permet d'entretenir et de développer du lien social. Enfin, elle est génératrice d'émotions et de plaisirs, elle libère de la dopamine, molécule du plaisir.

La pratique de la danse va permettre aussi de développer la communication verbale et non verbale, de diminuer les angoisses et le stress et de stimuler la mémoire.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Frédéric DUBOIS



directeur@residencejeannedeclercq.fr



TANGO THÉRAPEUTIQUE POUR LES RÉSIDENTS D'UN EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers hebdomadaires de danse thérapeutique : 38 séances de tango d'1h30..

POINTS FORTS

Amélioration physique et psychologique des résidents
Bien être et stimulation
Ambiance agréable avec les familles

OBJECTIFS

D'une part les activités musicales sont de plus en plus utilisées pour restaurer les fonctions cognitives dégradées par certaines pathologies. L'activité musicale active toutes les mémoires de travail, épisodiques, sémantiques et procédurales.

D'autre part des études cliniques démontrent l'efficacité de la danse en tant qu'activité physique adaptée, pour prévenir les pathologies telles que Parkinson, Alzheimer, cardio vasculaires, diabète et dépression

La danse renforce les fondamentaux: mémoire, maintien des réflexes... En particulier améliore l'équilibre et la posture.

La danse comme évènement social permet d'entretenir et de développer du lien social. Enfin elle est génératrice d'émotions et de plaisirs, La pratique de la danse va permettre de développer la communication verbale et non verbale, de diminuer les angoisses et le stress, et de stimuler la mémoire

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT



Frédéric DUBOIS



direction@residencelespivoles.fr

81



YOGA SUR CHAISE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 39 ateliers de yoga sur chaise d'une durée de 1h répartis sur l'année, les mercredis à 14h (sauf 1er mercredi de chaque mois)..

POINTS FORTS

Relaxation constatée des résidents.

OBJECTIFS

Offrir un moment de détente et bien-être physique et psychique
Vivre ensemble
Appréhender son corps qui change et avoir conscience de ses capacités physiques

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Julie
Cordonnier



puvpورا@admr38.org



ANIMATION D'ATELIERS YOGA SUR CHAISES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 15 séances de yoga sur chaise pour les résidents de l'EHPAD..

OBJECTIFS

Améliorer les capacités respiratoires des participants
 Améliorer les capacités physiques articulaires et musculaires
 Favoriser l'autonomie dans la gestion des douleurs liées à l'âge (arthrose), et du stress
 Redonner du pouvoir d'agir sur son propre état de santé
 Orienter les publics concernés vers des activités collectives
 Rompre l'isolement
 Diminuer le recours à la médication antalgique et anxiolytique

POINTS FORTS

Participation active des résidents .Constat d'un apaisement des tensions psychiques, des déambulations pathologiques, et parfois une diminution des plaintes douloureuses. Après les séances les visages sont plus détendus (voire endormis) et les retours des résidents (verbaux ou non) semblent tous positifs. De gros progrès fonctionnels à la marche ont été observés chez plusieurs participants

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Chrystelle FONTAINE



chrystelle.fontaine@ville-voiron.fr



ART-THERAPIE POUR LES SÉNIORS EN RÉSIDENCE (EHPAD, PUV)

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de cycles d'art-thérapie, en utilisant des techniques artistiques variées (musique, arts plastiques, mouvement...) ; 50 cycles de 10 séances pour 32 EHPAD et 1 PUV sur 8 territoires..

OBJECTIFS

Il s'agit de renforcer le travail de prévention de la perte d'autonomie des seniors en établissement, action se réalisant par la mise en place de cycle(s) de 10 séances d'art-thérapie encadrées par des professionnels d'AGAT.

L'Association AGAT (<http://agatisere.wordpress.com/> - cf Annexe 10 CV et Annexe 11 Flyer) rassemble 17 art-thérapeutes diplômés ou certifiés (cf. Annexe 7 CV équipe et Annexe 8 Diplômes), dotés d'une diversité de formations, s'appuyant sur des techniques variées telles que mouvement, musique, arts plastiques, écriture, conte, marionnettes...

METHODE: L'art-thérapie est une méthode qui s'appuie sur les ressources créatives de la personne. Elle a un effet bénéfique sur : la santé globale / le bien vieillir - Le lien social, la lutte contre l'isolement - l'accès à la Culture et à l'expression artistique. PROTOCOLE : Mise en place d'un protocole art thérapeutique permettant d'atteindre les objectifs suivants :

*D'ordre physique : Se reconnecter à son corps (ressentis physiques et émotionnels/ Favoriser la détente / Soulager la souffrance par un soin non médicamenteux).

*D'ordre psychique : Diminuer l'anxiété et le stress / Etre acteur de ses choix / Stimuler les mémoires / Détourner l'attention des souffrances (isolement, dépression...) / Faciliter l'acceptation du vécu et des pertes

*D'ordre social : Contribuer à rompre avec la solitude et l'isolement / Valoriser l'autonomie et la possibilité de retrouver une place.

POINTS FORTS

-Dans 33 établissements, l'action a été très soutenue par les équipes : 74% très satisfaits, 26% satisfaits. 500 séances d'art-thérapie ont pu être réalisées auprès de 297 résidents. On note une présence de 81% de présence malgré les maladies, hospitalisations.

-Les effets bénéfiques constatés sur les résidents par les soignants : amélioration de l'état psychique 58%, du lien aux autres 50%, satisfaction, bien être 42%, meilleure estime de soi 32%.

-92% des Ehpads souhaitent reconduire l'action.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Ma-theysine, Voironnais Chartreuse, Vercors, Bièvre, Sud Grésivaudan,

CONTACT



Anne

De Beaufort



debeauforta@gmail.com



ATELIER DE SOCIO-ESTHÉTIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de socio-esthétique sur 2 sites 1 fois/mois pour le public de l'EHPAD en situation de grande fragilité (grand âge, maladie, situation sociale ou handicap).

OBJECTIFS

Les ateliers collectifs favorisent les échanges et permettent de sortir de l'isolement en partageant un moment convivial qui apaise et (re)dynamise l'image de soi.

Une autonomie dans le soin et dans l'hygiène de soi.

POINTS FORTS

Un réel bien être en fin des séances (les personnes sont plus détendues en fin de chaque séance)

Un retour à l'estime de soi , prendre soin de soi c'est essentiel malgré l'age et les différentes pathologies des personnes.

Le lien social entre les différents participants.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Arnaud
Fouët



mrsaintchef@wanadoo.fr



ATELIER RYTHME & VOIX

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 50 séances d'1h30 d'atelier de pratique musicale à destination de personnes âgées sensibles à ce média et en difficultés relationnelles du fait de leurs troubles cognitifs.

POINTS FORTS

Un grand nombre de bénéficiaires au dispositif.
Une satisfaction globale et amoindrissement des troubles au sein de l'atelier.

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement, le repli sur soi en proposant un outil dynamisant et adapté
Mobiliser l'élan vital de la personne en appui sur son histoire de vie, sa sensibilité, son lien identitaire à la musique
Améliorer l'estime de soi en invitant le participant à s'impliquer en tenant compte de ses ressources, valoriser ses initiatives
Favoriser la détente par une activité qui mobilise le corps, source de sensations plaisantes
S'appuyer sur la dynamique de groupe pour accompagner la démarche relationnelle, faire vivre les échanges
S'appuyer sur le support "vocal et instrumental" pour encourager l'expression sous toutes ses formes,
Permettre la concentration, la mobilisation de la pensée, le sentiment de sécurité

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sandrine
Micoud-Terraud



s.micoudterraud@acppa.fr



ATELIERS DE BIEN-ÊTRE ET DE VALORISATION DE SOI POUR LES RÉSIDENTS DES EHPAD DE BEAUREPAIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances d'activités trimestrielles, mensuelles, hebdomadaires et quotidiennes selon les publics et activités concernés (quotidiennes pour l'APA, hebdomadaires pour activités bien-être, trimestrielles pour rencontres intergénérationnelles)..

POINTS FORTS

Prévention de la perte d'autonomie, socialisation et lien social renforcé pour les résidents, ouverture sur l'extérieur de l'établissement.

OBJECTIFS

Renforcer l'activité physique et sensorielle des personnes âgées dépendantes accueillies en EHPAD pour prévenir la perte d'autonomie, le risque de chute et le risque de dénutrition.
Renforcer l'ouverture de l'EHPAD sur la cité et l'extérieur pour rompre l'isolement des résidents en EHPAD.
Favoriser l'expression des résidents, de leur citoyenneté et le respect de leur consentement au quotidien.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Sébastien VIVÈS-TORRENS



direction@ch-beaurepaire.fr

ATELIERS DE FABRICATION DE COSMÉTIQUES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 12 ateliers cosmétiques : 2 séances mensuelles pour 8 résidents à chaque atelier.

OBJECTIFS

Apporter une activité nouvelle et originale, valoriser les activités des résidents, travailler et éveiller le sens de l'odorat et du toucher, la mobilité des membres supérieurs

POINTS FORTS

- la fierté des résidents de fabriquer eux-mêmes leurs produits cosmétiques (baume à lèvres, crème pour le corps..)
- le contact avec Mme Bonaldi, intervenante, qui à chaque fois leur a appris de nouvelles choses.
- adaptation des ateliers aux besoins praxistes des résidents.
- ateliers simple à mettre en place, sans danger lors des manipulations.
- l'émulation autour des ateliers, de nombreux résidents ont souhaité participer plusieurs fois. Ils nous redemandent le renouvellement de cette activité

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Sandy

Mayer



gouvernante.cascades@assomarcsimian.fr



BIEN VIEILLIR À DOMICILE ET EN MAISON DE RETRAITE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de différentes thérapies et activités collectives à destination de personnes en établissement et à domicile afin de mixer ces deux publics sur différentes activités dans l'établissement et à l'extérieur..

OBJECTIFS

- permettre aux personnes âgées du domicile et de l'établissement de trouver la thérapie à leurs besoins
- favoriser le bien être en établissement et à domicile
- susciter les échanges et l'entraide entre bénéficiaires
- encourager personnes à être "actrices" de leur vieillissement et de s'impliquer dans la prévention de leur perte d'autonomie
- soulager la douleur physique et morale

POINTS FORTS

- hausse fréquentation des pers à domicile
- l'APA à domicile permet à certains de venir en collectif sur APA "gym assise" et aide aux aidants
- les "café discussions" avec le médecin gériatre ont été fortement appréciés et demande soutenue d'informations sur différentes thématiques en lien avec le vieillissement.
- à l'ehpad, les différentes approches (musico, zoothérapie..) permettent une baisse des angoisses et maintiennent la communication
- retour positifs des IDE à domicile

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Séverine

Bobea



animation@ehpadlestournelles.fr

DES PERSONNES ÂGÉES, DES ÂNES ET DES ENFANTS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 35 séances de rencontres intergénérationnelles via la médiation animale..

OBJECTIFS

Permettre aux bénéficiaires d'évoluer en milieu extérieur quelles que soient leurs situations de mobilité ou difficultés physique ou psychique.
Offrir des situations de partage et de bien-être.
Créer une culture commune entre personnes âgées, personnels et/ou familles, proches aidants, enfants.
Ré-enchanter le quotidien des résidents en leur proposant de (re)découvrir leur environnement et le paysage local.
Créer des liens et des expériences intergénérationnelles.

POINTS FORTS

Toutes les journées financées ont été honorées. Les objectifs sont atteints.
Demandes des établissements récurrentes : les bénéficiaires demandent à (re)voir les ânes.
La dimension intergénérationnelle a été une réussite. Passer et s'arrêter devant les crèches, dans les parcs et laisser les enfants s'approcher est toujours efficace.
L'âne effectue la médiation entre les générations et permet d'être le prétexte pour "briser la glace" entre les parents, éducateurs, bénéficiaires, passants.

TERRITOIRES

Trièves, Bièvre, Isère Rhodanienne, Matheysine, Agglomération Grenoble, Vals du Dauphiné, Grésivaudan

CONTACT



Ameline
Dienot



ameline.dienot@gmail.com

JARDINER POUR S'APAISE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 10 ateliers (séance mensuelle de 1h30 le lundi) de jardinage..

OBJECTIFS

S'approprier les divers espaces du Foyer Soleil (jardin, véranda, etc.) afin d'aider à créer un sentiment de « chez soi »

Aider à apaiser le mental grâce à la compagnie des plantes, et à garder une motivation pour accomplir les gestes du quotidien.

POINTS FORTS

Travail des sens et de la mémoire à travers le jardinage; stimulation à aller vers l'extérieur.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Julie

Cordonnier



puvpورا@admr38.org



LA MEDIATION ANIMALE AU SERVICE DES HABITANTS DE LA RESIDENCE POUR MAINTENIR ET DEVELOPPER LEURS POTENTIELS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer 40 séances de médiation animale à l'ensemble des résidents, avec une intervenante professionnelle et ses assistants : un âne et un cheval miniature, des chèvres cachemires, des lapins angoras, des chiens, un chat, pour des groupes de 4 à 10 résidents.

OBJECTIFS

Améliorer le bien-être, favoriser la motricité, réactiver la mémoire, faciliter la relation avec les soignants et les proches aidants

POINTS FORTS

L'intervenante venait avec différents types d'animaux (poule, chat, chien, âne, chèvre, mouton, poney, lapin) qui pouvaient intéresser les résidents selon leurs centres d'intérêts et leur histoire de vie.

De plus, ces animaux pouvaient intervenir en extérieur, dans les espaces communs et les studios.

L'interaction avec les animaux a facilité les rencontres et les échanges entre les résidents.

L'intervenante organisait des activités de stimulations cognitives en rapport avec les animaux.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Christophe
Chapelin



cchapelin@mutualiteisere.org

MÉDIATION ANIMALE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 30 séances de médiation animale en EHPAD. L'intervenant diplômé en psychologie se rendra dans les étages de l'EHPAD avec son chien..

OBJECTIFS

Favoriser l'estime de soi, procurer du bien être, du plaisir et apaiser
Diminuer le stress, l'anxiété et prévenir la dépression
Favoriser la communication verbale et non verbale lorsque la parole n'est plus possible
Entretenir et favoriser le lien social avec tous les échanges qui se créent autour de l'animal, consolider des relations de confiance entre les résidents au sein de l'EHPAD pour favoriser le "vivre ensemble"
Faire revivre des souvenirs et des émotions
Favoriser la confiance en soi et en ses capacités (aucune mise en échec)

POINTS FORTS

Le retour des résidents, leurs sourires, leurs regards quand ils voient arriver Boudha. Ce sont des moments forts en émotions et qui sont riches en dialogues, communication verbale et non verbale. Le point le plus positif de ce projet est que chaque résident qui le souhaite peut en bénéficier, sans aucune mise en échec. Aucune capacité physique ou cognitive n'est nécessaire, juste "le cœur".

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marylène
Arnaud-Larnicol



residence@mairie-domene.fr
93



MUSICOTHÉRAPIE ET PROJECTIONS VIDÉOS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer 17 séances de musicothérapie afin de favoriser le bien-être, la concentration, la relaxation et stimuler les capacités résiduelles et cognitives des résidents en utilisant le pouvoir d'entraînement de la musique (maintien de l'autonomie)..

OBJECTIFS

Proposer des séances de musicothérapie aux résidents porteurs de troubles cognitifs ou atteint de stress et d'angoisses afin d'y remédier de façon non médicamenteuse. Les séances sont ouvertes aux proches et aidants. Maintenir l'autonomie des résidents grâce au bienfaits de la thérapie qui permet d'accéder au bien-être, à la confiance en soi et à une meilleur estime de soi.

POINTS FORTS

Les résidents étaient très satisfaits des séances et des échanges avec le professionnel. Ils auraient aimé plus de séances. Les effets sur les résidents se ressentent avec de l'apaisement, l'augmentation de l'intérêt et de la curiosité. Ils se laissent aller à expérimenter, poser des questions et profitent du moment pour se ressourcer. Les troubles du sommeil et les troubles anxieux ont été un peu diminués mais les effets ne perdurent malheureusement pas à la fin du cycle...

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marine
Cordier



animateur-
eybens@mutualiteisere.org



PEINTURE ET MODELAGE EN EHPAD - LA PRATIQUE ARTISTIQUE AU SERVICE DU SOIN ET DE L'AUTONOMIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de médiation artistique dans 4 EHPAD du Pays Voironnais, utilisant la pratique régulière de la peinture et du modelage à des fins thérapeutiques..

OBJECTIFS

Stimuler, mobiliser les compétences cognitives, motrices, sensorielles et émotionnelles disponibles.
Mettre en avant les capacités préservées de la personne.
Contribuer à prévenir la perte d'autonomie, être acteur, faire des choix.
Revaloriser la personne.
Rompre l'isolement, partager, être en lien.

POINTS FORTS

Plaisir, envie de revenir (en moyenne 7 séances par participant), fierté devant les réalisations.
De plus en plus d'autonomie dans les réalisations et de relationnel avec moi et le groupe.
Un regard étonné des familles et soignants.
Une véritable joie de venir à l'exposition. Moment convivial, participation du village, des enfants, joëlettes avec l'ehpad du village, petit concert, chant, danse...
Exposition mise 15 jours à la maison du département de Voiron pour changer le regard sur nos aînés.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Cécile FLICK



atelier.yolynn@gmail.com



PRATIQUES ARTISTIQUES MUSICALES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 30 ateliers de pratique musicale d'1 heure et 10 ateliers chorale aux résidents.

POINTS FORTS

- Création de liens entre tous les participants
- Participation des familles et des bénévoles aux ateliers
- Stimulation cognitive
- Participation des résidents de l'UVP
- Complicité entre résidents, convivialité

OBJECTIFS

Bénéficier des bienfaits de la musique, lutter contre l'isolement, stimuler les capacités cognitives, favoriser l'expression artistique, favoriser un sentiment d'appartenance à un groupe restreint au sein d'une collectivité

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Chrystelle FONTAINE



chrystelle.fontaine@ville-voiron.fr



PRÉVENTION DU BIEN-ÊTRE ET DE LA CONFIANCE EN SOI DES SÉNIORS. NOTRE PROJET DE SOCIO-ESTHÉTIQUE POUR UNE QUALITÉ DE VIE AMÉLIORÉE.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 40 ateliers / séances de socio-esthétique : relaxation, soins visage / yeux / ongles, conseils en image, ateliers de maquillage - actions adaptées selon les résidents.

OBJECTIFS

Renforcer la confiance en soi grâce aux soins esthétiques, aux conseils en image, et aux interactions positives ; prévenir les problèmes de santé mentale en offrant des moments de bien-être et en créant un environnement où les résidents se sentent valorisés ; favoriser l'autonomie en encourageant l'hygiène personnelle en leur permettant de se prendre en charge dans une mesure plus importante ; créer un environnement bienveillant où les résidents se sentent pris en considération, respectés, et où leur bien-être physique et émotionnel est une priorité ; renforcer le lien social avec des rencontres, du partage d'expériences, la création de liens sociaux.

POINTS FORTS

Le bénéfice a été important. Amélioration du bien-être émotionnel : les séances ont permis aux résidents de libérer leurs émotions réduisant leur stress et leur anxiété. Renforcement de la confiance en soi : en prenant soin de leur apparence, les résidents ont retrouvé une meilleure estime d'eux-mêmes. Effet apaisant et relaxant : les séances ont eu un impact positif sur le moral des résidents, favorisant leur détente et leur bien-être général. Impact social favorisant les liens et les échanges

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Caroline
Motti



cmotti@mutualiteisere.org



SOCIO-ESTHÉTIQUE ET EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 420 séances de socio-esthétique dans 7 EHPAD du réseau MFI, afin de favoriser l'autonomie des résidents en EHPAD sur du long terme.

OBJECTIFS

Encourager les bénéficiaires à reprendre contact avec eux même par les sens, en encourageant un bien-être physique, sensoriel et émotionnel. Apporter un mieux-être, valoriser son image, prendre un temps pour soi, partager un moment convivial par l'émulation du groupe. Les malades d'Alzheimer, agités ou apathiques, peuvent en bénéficier également : les soins apaisent, détendent et leur stimulation cognitive déclenche un besoin de communiquer, de partager des souvenirs, un ressenti en passant par l'affect.

POINTS FORTS

Retour très positif des résidents, des familles et des équipes.
Diminution notable de l'anxiété chez certains résidents dans les jours suivants les séances.
Réduction de l'isolement pour certains résidents qui ne participent pas à d'autres activités à l'EHPAD.
Renforcement de l'estime de soi et apaisement en cas d'anxiété.
Séances individualisées permettant la participation de personnes valides comme grabataires.
Sentiment de reconnaissance ressenti.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Nicolas

Nguyen



serviceid@mutualiteisere.org

98



SOPHROLOGIE POUR LES RÉSIDENT-ES D'EHPAD ET LEURS AIDANT-ES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 30 séances de sophrologie ouverte aux résident-es d'EHPAD et leurs aidant-es.

POINTS FORTS

Mieux être et détente des résidents après chaque séance, permet de canaliser leurs émotions et leur stress et aussi de diminuer des moments d'agitation (notamment pour les personnes avec des troubles cognitifs).

OBJECTIFS

Proposer un espace de détente et de bien-être aux résident-es d'EHPAD et à leurs aidant-es. Dénouer les tensions physiques et mentales.
Développer sa capacité de détente.
Mobiliser sa respiration.
Se reconnecter à ses sens.
Favoriser le sommeil.
Diminuer les angoisses et développer un sentiment de bien-être, mobiliser sa capacité de souvenir pour se relier aux événements positifs et prendre conscience de ses ressources.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

99



ATELIER MÉMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 ateliers mémoire (2 séances par mois, les samedis matins)..

POINTS FORTS

Toujours un bon accueil de l'atelier apprécié.

OBJECTIFS

- Soutenir les capacités cognitives, en particulier mnésiques, et accompagner les éventuelles pertes avec le plus de douceur possible.
- Aider à mobiliser la subjectivité et les processus de vie dans la relation à soi, à l'autre et au monde.
- Aider à s'inscrire dans une temporalité au plus près du vécu des uns et des autres et des étapes de la vie avec le plus de souplesse possible
- Permettre une circulation de la parole et des échanges soutenant entre les résidents de la PUV
- Soutenir les besoins d'adaptation aux évolutions du contexte et les liens psychiques vitaux au niveau intrapsychique et intersubjectif

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Julie
Cordonnier



puvpورا@admr38.org



JEUX M'ADAPTE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 44 h de médiation par le jeu animé une professionnelle, à raison de 2 ateliers de 2h par mois, avec des jeux adaptés, en deux groupes selon les niveaux, pour les résidents de la PUV et les personnes extérieures connues par les services du SSIAD, environ 30 personnes au total..

OBJECTIFS

Rompre l'isolement en proposant une méthode ludique et innovante, favoriser un espace de parole ludique, maintenir et renforcer les acquis, avoir une activité cérébrale ludique et régulière, favoriser le partage, l'entraide et ainsi renforcer l'esprit de groupe, inciter à jouer en dehors de la séance (sensibilisation du personnel et aménagement de l'espace).

POINTS FORTS

Les compétences et la faculté d'adaptation de l'intervenante ont été un grand atout. Elle a su s'adapter aux besoins et capacités des personnes afin d'intéresser le plus grand nombre et les faire tous évoluer. Les résultats parlent d'eux mêmes : nombre de participants, personnes qui ne participent pas d'habitude, temps de concentration des personnes, ...

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT



Sandrine
Barbier



sbarbier@admr38.org



JEUX POUR LES RÉSIDENT-ES D'EHPAD, OUVERTS SUR L'EXTÉRIEUR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 31 séances de jeux animées par un prestataire extérieur pour des résident-es d'EHPAD, ouvertes sur un public extérieur..

POINTS FORTS

Moment de convivialité et d'échange.
Prêt de jeux par la maison des jeux.

OBJECTIFS

Stimuler la mémoire et les capacités cognitives et motrices (jeux à faire debout, etc.).
Favoriser l'estime de soi et le bien-être.
Renforcer le lien social et intergénérationnel.
Réduire la souffrance psychique.
Donner une image positive des EHPAD.
Retarder la perte d'autonomie.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

L'ÉVEIL DES SENS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer 40 séances de musicothérapie pour un public avec des troubles cognitifs et fonctionnels avancés. Pouvoir entrer en lien sans le langage, à travers les sens et l'émotion, pour permettre un ancrage au corps et une communication autre avec l'entourage..

OBJECTIFS

L'objectif de cette thérapie est de stimuler le corps par les vibrations sonores, en effet la sono thérapie a pour but de reconnecter le corps, de recentrer l'individu. Partant du principe que tout est vibration, la sono thérapie a pour objet de rééquilibrer les troubles énergétiques et physiques comme d'harmoniser les tensions psycho-émotionnelles. La sono thérapie utilise les sons et les vibrations des bols tibétains et d'autres instruments aux sonorités pures (diapasons, carillons, bâtons de pluie, la voix...) afin de réharmoniser le corps entier. Stimuler la mémoire sensorielle, se reconnecter avec son corps et être absolument détendu. La thérapie a également pour objectifs l'amélioration de la qualité des liens afin de pouvoir entrer en communication, verbale ou non, avec ses proches et avec les différents intervenants .

POINTS FORTS

Les retours des résidents : "ça fait du bien", c'était magnifique j'ai l'impression d'avoir voyagé, j'ai oublié les cauchemars que je n'arrivais pas à m'enlever de la tête , c'était formidable je vais faire de beaux rêves ce soir , je souhaite revenir la prochaine fois" ... Les retours des résidents sont tous très positifs .

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marie-Laurence
Tabbone



animateuror-
chidees@mutualiteisere.org



LE CHANT DES SOUVENIRS 2024

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 16 séances d'écoute sonore, enregistrement de réactions et entretien avec des personnes âgées..

OBJECTIFS

Favoriser la participation active.
Développer une démarche de prévention de l'isolement et de la perte d'autonomie des personnes âgées.
Lutter contre l'isolement, informer, sensibiliser ou modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie.
Renforcer les actions de prévention existantes et développer de nouvelles actions de prévention auprès des résidents des établissements.
Développer l'ouverture des établissements vers l'extérieur dans le cadre de la politique départementale « culture partagée ».

POINTS FORTS

Retour très positif des familles et du personnel soignant sur la valorisation et bien-être des résidents. Plus de 40 participants lors de la restitution à l'EHPAD Eden avec implication de résidents et familles non impliqués directement dans la collecte de mémoire. Les podcasts des résidents ont permis au personnel soignant de mieux connaître et comprendre le parcours de vie et les besoins des résidents.

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné, Voironnais Charente

CONTACT



Karine
Lancement



contact@emo-son.fr



MUSICOTHERAPE ET SONOTHERAPIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 15 séances collectives de musiques relaxantes et stimulantes associées à une projection d'images de la nature invitant au voyage. Manipulation d'instruments induisant les vibrations et stimulant le corps.

POINTS FORTS

La relaxation des participants.
Un réel temps d'évasion grâce à la musique.

OBJECTIFS

Apporter un moment de détente total, en groupe, dans un cadre apaisant.
Permettre le "lâcher prise" et l'évasion.
Stimuler les sens de l'ouïe et du toucher.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sabine
Lagier



sabine.lagier@echirolles.fr



SORTIES NATURE POUR LES RÉSIDENT-ES D'EHPAD ET LEURS AIDANT-ES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 15 sorties nature aux résident-es d'EHPAD et leurs aidant-es..

OBJECTIFS

Stimuler les sens des résident-es et aidant-es.
Stimuler la mémoire (autour des souvenirs, noms de lieux, de végétaux, etc.) des résident-es et aidant-es.
Favoriser la marche et la mobilité.
Renforcer le lien social entre résident-es et aidant-e et entre résident-es.

POINTS FORTS

Permet de sortir les résidents en dehors de l'EHPAD (sortent de leur routine).
Permet de se ressourcer, de partager et découvrir de nouveaux lieux.
Fait appel aux souvenirs pour des lieux connus.
Aide à apprécier le moment présent / permet d'être au grand air.
Fierté de certains résidents de pouvoir marcher.
Présence de bénévoles et de familles.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

106



ART-THÉRAPIE POUR LES RÉSIDENT-ES D'EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Prévention de la dépression et du risque suicidaire

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 132 séances d'art-thérapie pour les résident-es de deux EHPAD..

OBJECTIFS

Soulager les troubles physiques et psychologiques qui accompagnent le vieillissement et prévenir le risque suicidaire.
Stimuler la mémoire et les capacités cognitives.
Favoriser l'estime de soi et le bien-être.

POINTS FORTS

Amélioration thymique, diminution de l'angoisse et de l'anxiété, deuil des capacités perdues stimulation des capacités de communication et de relation, sentiment de dignité, effet de détente, soutien moral, apprécie relation entre pairs, diminution de la fatigue.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

107



MIEUX DORMIR GRÂCE À LA SOPHROLOGIE ET À LA MÉDITATION

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Sommeil

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 ateliers de sophrologie et de méditation pour des résidents, des personnes de l'accueil de jour, bénéficiaires du SSIAD, du groupe écoute et du portage de repas, qui pourront aussi concerner des personnes à domicile et des aidants.

OBJECTIFS

Apprendre et s'approprier des techniques de sophrologie et de méditation et pouvoir les réutiliser en toute autonomie et à tout moment, pour améliorer son sommeil, ses facultés physiques, ses facultés cognitives et sensorielles (apprivoiser les douleurs), développer le lien social, créer des liens entre les résidents.

POINTS FORTS

Ces séances apportent du calme et de la sérénité aux participants, du bien être.

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT



Sandrine
Barbier



sbarbier@admr38.org



UN JARDIN-POTAGER-VERGER PARTICIPATIF À VOCATION THÉRAPEUTIQUE À L'EHPAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Création d'un jardin-potager-verger participatif, support d'animations, de découvertes, de promenades et d'échanges entre résidents et Crémolans..

POINTS FORTS

Mobilisation d'une association citoyenne associant résidents, personnels, voisins de l'EHPAD, personnes intéressées par le jardinage...
Cette action a aussi permis de développer de l'intergénérationnel.

OBJECTIFS

Faire de l'EHPAD un lieu participant, avec ses spécificités, aux actions de bien être environnemental et de santé pour la ville et ses habitants.

- Réintroduire de la biodiversité dans la ville, pour rafraîchir l'air en été, atténuer la pollution, réguler le cycle de l'eau, attirer les oiseaux, papillons, bourdons, abeilles, indispensables au bon fonctionnement de nos écosystèmes, les fleurs du jardin qui faisaient la joie des anciens, et retrouver le goût des fruits cueillis à la main,...).
- Permettre la création d'échanges entre les résidents de l'EHPAD et les habitants de proximités, en confiant un rôle précis à chacun: germination et préparation des plants, participation au compostage, entretien et arrosage courant avec les habitants.
- Faire de l'EHPAD un lieu d'habitation ouvert sur la ville et accessible par tous.
- Développer les connaissances de tous par le biais de formation et d'échanges intergénérationnels: Formation sur le compostage par le SYCLUM, sur les méthodes de jardinage, sur les connaissances des semences avec la grainothèque de la bibliothèque municipale...
- Participer à l'embellissement de la ville en cultivant des jardinières fleuries et en faisant revivre les jardins historiques de l'ancien couvent.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Frédéric DUBOIS



directeur@residencejeannedechantal.fr



ANIMATION D'UN ATELIER CHORALE HEBDOMADAIRE AU SEIN DU CLUB BEL-AGE.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Animation d'un atelier chorale hebdomadaire au sein du club Bel-Age (34 séances de 2 h)..

OBJECTIFS

Les objectifs de cet atelier chorale hebdomadaire sont :

- de permettre aux participants de conserver leur autonomie grâce à la pratique du chant qui favorise le travail de la mémoire, de la voix, de l'écoute et du corps...
- avoir des moments de sociabilisation pour des personnes qui vivent en milieu rural, et pour beaucoup dans des hameaux : un rendez-vous attendu.
- chanter ! Avec tout ce que cela implique de vertueux : expression d'émotion, travail de la respiration et de la tonicité de la voix, mémorisation des paroles, posture d'apprentissage, écoute de soi et des autres, partage et convivialité !

POINTS FORTS

Présence et engouement pour la pratique.
Plaisir à faire des concerts pour partager les chants à différents moments de la vie de la commune.
Moment de convivialité.
Apprentissage de nouveaux répertoires, stimulation de la mémoire (chants dans des langues régionales également!).
Persévérance lors de morceaux un peu plus difficiles et grande joie à y parvenir!
Morceaux en commun avec un groupe de polyphonie d'adultes de Musique en Obiou, cette initiative a suscité beaucoup d'enthousiasme.

TERRITOIRES

Trièves

CONTACT



Martine
Andriot



musiqueenobiou@gmail.com
110



APOLLO SENIOR #2

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 ateliers de 2h par mois de pratique artistiques (musique, écriture, danse) pour travailler l'expression artistique, entretenir les fonctions cognitives et physiques et organiser le lien social à travers une activité collective et sensible.

OBJECTIFS

Organiser une activité collective et sensible pour maintenir et renforcer le lien social, freiner l'isolement des personnes, maintenir des axes de communication
Faciliter l'expression artistique des personnes âgées
Entretenir les fonctions cognitives : mémoire, parole, raisonnement, vocabulaire
Entretenir les fonctions physiques : motricité, coordination, déplacement dans l'espace, orientation
Collecter et partager la mémoire collective
Créer un lieu de contact informel pour faciliter la mise en relation avec les acteurs locaux

POINTS FORTS

Fidélisation des participants qui prennent beaucoup de plaisir à venir à ces ateliers.
8 à 10 participants réguliers.
Un bilan est réalisé après chaque atelier par notre intervenante (cf exemple en pièce jointe).

Un atelier supplémentaire a été proposé lors de la semaine bleue en octobre 2024.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Catherine
Saugey



presidence@lafabriquemusicala.com



ARTS THÉRAPIES ET VIVE LA VIE !!!

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 35 séances d'art-thérapie..

OBJECTIFS

Rentrer en contact avec des jeunes retraités.
Moderniser les activités proposées aux anciens.
Amener les usagers à s'ouvrir pour lutter contre le repli.
Favoriser la motricité fine, l'articulation vocale, l'écoute.
Amener des usagers à se rendre compte de leur handicap, les identifier, pour mieux les accompagner.
Favoriser le partage de techniques, de connaissances, de savoirs faire.

POINTS FORTS

Des séances ont été délocalisées en EPHAD (spectacle de la compagnie Candide) ainsi que sur des actions tout public (Initiation musicale de Bao Pao). Satisfaction des publics concernés et vif intérêt des participants réguliers concernant les activités proposées dans le cadre du projet art-thérapie. Diversité des activités appréciée.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Emylie
Hercule



adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRAL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Sous forme d'ateliers théâtraux de deux heures, il s'agit de faire s'exprimer les gens de plus de 60 ans sur la problématique "Les vieux".

OBJECTIFS

Ce travail à plusieurs ou individuel a pour objectif de créer chez les participants une rupture de l'isolement, un partage d'expériences et de points de vue, une clarification de leur situation, dont on connaît les bienfaits. On connaît les bienfaits thérapeutiques de la parole. Questionnements, expression, plaisir et partage sont aussi des objectifs à atteindre. Expression : il est question ici de faire dire à chacun.e comment il vit son rapport à la vieillesse. Dire, c'est évacuer une douleur, conscientiser un bonheur ou mettre à jour une problématique. L'exprimer en partage avec les autres participants, c'est diluer le sentiment de solitude (« ainsi, je ne suis pas le seul... ») ; c'est se libérer d'un poids ; c'est enfin entendre les autres vécus pour relativiser le sien. Le mettre en écriture, c'est améliorer la conscience qu'on en a, rationaliser ses pensées et prendre plaisir à la mise en texte. Théâtrale : Il s'agit pour les participants de porter publiquement leur parole avec le filtre de la réécriture et la distanciation permise par la scène. En l'occurrence, il s'agirait d'utiliser la marionnette comme media. Manipulateur masqué ou non, la marionnette est l'objet de distanciation par excellence. Elle permet à la personne de s'exprimer par objet interposé, manière très sécurisante de signifier ce qu'on a à dire sans s'exposer physiquement. Elle est aussi un objet de transfert : on lui fait dire ce qu'on n'oserait jamais exprimer autrement.

POINTS FORTS

Une bonne dynamique. L'écriture d'une pièce de théâtre. Et la présentation de la pièce de théâtre écrite lors de 2 manifestations programmées au CCAS, l'une en direction de personnes très isolées qui se déplacent peu et une autre auprès d'un public plus intergénérationnel. Chacune d'entre elle a rassemblé environ une vingtaine de personnes.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Lila
Merabet



lmerabet@sassenage.fr



ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRAL SUR LA PARENTALITÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 13 ateliers d'expression théâtrale, sous forme de séances de deux heures sur le thème de la parentalité..

OBJECTIFS

Créer une rupture de l'isolement, un partage d'expériences et de points de vue, une clarification de leur situation dont on connaît les bienfaits.

POINTS FORTS

Ecriture d'une petite pièce de théâtre.
Présentation de la pièce créée devant 27 personnes (public âgé).

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Lila
Merabet



lmerabet@sassenage.fr



ATELIERS COLLECTIFS DE MÉDIATION ARTISTIQUE INVITANT LES PERSONNES À EXPLORER LE THÈME DE L'AMOUR À TRAVERS DES MULTI MÉDIUMS (ARTS PLASTIQUES, ÉCRITURE, THÉÂTRE D'OBJETS, ENREGISTREMENTS SONORES)

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 37 ateliers hebdomadaires de médiation artistique et d'arts plastiques autour du thème de l'amour..

OBJECTIFS

Expérimenter différentes formes de médiations artistiques.
Solliciter les émotions et explorer les sensibilités.
Valoriser les potentialités et spontanités de chacun.
Accroître la confiance et l'estime de soi.
Retrouver l'envie d'aller vers l'autre, de recréer du lien, partager.
Accompagner la personne âgée vers un mieux être global.

POINTS FORTS

Expérience inspirante autour du thème "le lien à l'autre, l'amour...".
Médium puissant encourageant l'expression des émotions, des sensibilités, des réminiscences, le potentiel créatif, tout en créant des passerelles relationnelles.
-Créations collectives exposées au Centre pour le public, les partenaires, les visiteurs.
-Temps fort : réalisation d'œuvres collaboratives (fresque, arbre à palabres, bulles sonores) lors de la Fête des Familles, renforçant le lien avec les proches et l'équipe.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Emmanuelle
Vaccari



emmanuelle.vaccari@ccas-
grenoble.fr

115



ATELIERS DANSE EN LIGNE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 30 ateliers de danse.

POINTS FORTS

- prévention de la perte d'autonomie en travaillant à la fois le corps et la mémoire
- convivialité et liens renforcés entre les participants

OBJECTIFS

Favoriser l'accès à la culture et l'expression artistique
 Proposer des ateliers de danse en ligne dispensés par un personnel qualifié en vue de maintenir ou améliorer un état de santé
 Développer et faciliter le lien social
 Favoriser l'accès au public concerné (gratuité, accessibilités transport et PMR)
 Favoriser les échanges avec le destinataire (CCAS)
 Promouvoir les missions et aides du CCAS

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Valerie
Guillat



ccas.direction@vinay.fr



ATELIERS DE MUSIQUE (ÉVEIL ET IDENTITÉ MUSICALE)

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 40 ateliers de musique pour des groupes de 8 bénéficiaires, visant à stimuler le lien social, améliorer l'estime de soi, accompagner vers un mieux être et s'inscrire dans une stratégie de bien vieillir.

POINTS FORTS

Très bonne participation des bénéficiaires, beaucoup de plaisir partagé, effet du groupe très positif

OBJECTIFS

Améliorer la confiance et l'estime de soi
Créer et renforcer le lien social
S'inscrire dans une pratique artistique valorisante
Bénéficier des bienfaits de la musique sur le cerveau (la musique apporte du plaisir et est psycho stimulante)

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Della Monica



musique.en.tete38@gmail.com

117



COIN DES LIVRES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers ou de soirées intergénérationnelles autour du livre, de la poésie... 1 à 2 fois par mois.

OBJECTIFS

Favoriser l'expression artistique des personnes âgées, en leur proposant des interactions et des ateliers.
Développer la créativité et les capacités physiques et cognitives.
Développer la citoyenneté, la solidarité, l'ouverture sur le monde, l'altérité.
Développer l'accès aux actions culturelles dans leurs diversités (fréquentation des lieux culturels, rencontre avec des œuvres, contact avec les artistes...) comme moyen de lutte contre l'isolement et stimulant de l'activité cognitive.
Favoriser le lien social grâce à la culture partagée.

POINTS FORTS

Un intérêt grandissant pour la culture de la part de toute la population.
Davantage de visibilité grâce à toutes les actions menées et l'arrivée d'une petite bibliothèque.
Renforcement de la cohésion sociale.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Léa
Lions



mixage-cafe-coordination@saint-verand-38.fr
118



DE LA POTERIE AUX MUSÉES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de poterie ; 2 cycles de 10 séances hebdomadaires d'1h, avec une ouverture vers les œuvres et les collections des musées départementaux de l'Isère..

OBJECTIFS

La poterie amateur présente de nombreux avantages pour prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées. Le travail de la terre, par les gestes et l'utilisation d'outils spécifiques, permet de maintenir et développer la dextérité manuelle : battre la terre, l'aplatir, la découper avec des couteaux ou des emporte-pièces, décorer avec des tampons ou des pochoirs, la mettre en forme... Comme tous les travaux manuels artistiques, la poterie permet aussi un développement du bien-être et de l'estime de soi : quoi de plus satisfaisant de pouvoir manger dans une assiette que l'on a fait soi-même ou offrir une tasse créée spécialement pour la personne à qui on l'offre. La pratique en groupe, lors d'ateliers collectifs, permet aussi de lutter contre l'isolement : on se trouve des copains-copines de poterie, on sort de son isolement pour aller à l'atelier... Enfin, il ne faut pas oublier que la poterie est une pratique artistique majeure, pratiquée par les plus grands artistes (Picasso, Jean Cocteau..), et donc un moyen d'accès à la culture et à l'expression artistique.

POINTS FORTS

Prise de confiance en soi, découverte de techniques avec lesquelles elles sont à l'aise et qui leur plaisent, convivialité, échanges, l'atelier est source de fierté. Certaines sont sorties de leur isolement. Nous avons visité 1 musée et fait une exposition sur Échirolles.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle

Philippe



isabelle.philippe@echirolles.fr

119



HÉROÏNES : À LA RENCONTRE DU THÉÂTRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un parcours artistique avec 5 ateliers, 3 rencontres, une projection, une conférence et une exposition..

POINTS FORTS

La multiplicité des supports (exposition, film-débat, quizz, conférence, atelier danse, spectacle) a permis à chacun de trouver sa place au sein du projet.

OBJECTIFS

Ouvrir le public âgé à une démarche culturelle ou réactiver cette démarche.
Permettre la découverte de nouvelles pratiques artistiques par des intervenants extérieurs qualifiés.
Faciliter l'accès à la structure de spectacle par le biais d'un accompagnement véhiculé, sécurisant, professionnel et attentif.
Rompre l'isolement et créer du lien social.
Favoriser la participation du public âgé à la programmation des spectacles sur la commune.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Nathalie
Barraud



natha-
lie.barraud@saintmartindheres.fr



MÉMOIRES DE VILLARDS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 8 séances de Mars à Juin, à raison d'une séance de 2h toutes les deux semaines pour réaliser des créations graphiques contemporaines.

OBJECTIFS

L'initiative « Mémoires de Villards » est proposée afin de répondre à certains besoins évoqués, notamment la prévention de la perte du lien social en favorisant les interactions et le maintien des relations lors d'activités de groupe, en permettant aux personnes de se rencontrer, de tisser du lien. La prévention de la perte d'autonomie en encourageant l'activité intellectuelle régulière et l'acquisition de nouvelles compétences. Renforcer la mobilité en proposant un atelier basé sur diverses sorties. Travail sur la mémoire en utilisant la photographie (médium de la mémoire par essence) comme support à des échanges et discussions et mise en récit.

POINTS FORTS

Tous les participants ayant répondu à l'évaluation ont été très satisfaits de la gestion du temps, du contenu des ateliers, de l'animation, des conseils et des échanges, de l'ambiance ainsi que du lieu.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Audrey CHARLES-NAVARRE



a.na.horscadre@gmail.com

121



Ô PHIL' DES SAISONS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 ateliers de discussion à visée philosophique et de création artistique ainsi que de sensibilisation aux espaces naturels lors de sorties dans des espaces verts..

POINTS FORTS

Engagement des structures : mise à disposition des locaux, communication, suivi

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement
Renforcer le bien-être et l'estime de soi
Entretenir la mémoire et la stimulation cognitive
Permettre l'accès à la culture et à l'expression artistique

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Patrice
Baret



patricebaret@gmail.com



PRENDRE LA ROUTE #2

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Réalisation d'un documentaire photographique et sonore sur le métier d'aide à domicile en milieu urbain et quartier populaire, puis préparation avec les bénéficiaires concernés d'un voyage accompagné par une photographe et une preneuse des sons afin d'en réaliser un carnet de voyage..

OBJECTIFS

Prévenir la perte d'autonomie, expérimenter l'idée du déplacement, du voyage, faire participer les personnes âgées et les aidants à un projet artistique, lutter contre l'isolement, favoriser le lien social, mettre en lumière les capacités des personnes âgées elles-mêmes, favoriser la reconnaissance des personnes âgées dans la cité en programmant des expositions sur le grand âge, inverser les relations : ici ce seront les personnes âgées qui nous feront découvrir leurs carnets de voyage.

POINTS FORTS

Le voyage les oblige à accepter leur vulnérabilité, tout en l'organisant au mieux : il faut penser aux fuites urinaires, aux couches, au rythme qu'on va pouvoir tenir. Il faut risquer de ne pas savoir, de vivre des ratés. Tout cela exige beaucoup de courage, dont ces personnes seront fières au retour, et affermies dans leur confiance pour la suite. Nous les avons également encouragés à exprimer leurs envies et affirmer leurs capacités à leurs proches.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Elisabeth
De Nomazy



diffusion@tangibles.photo



SÉRIE "QUAND J'ÉTAIT PETIT.E"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Réalisation d'une série de portraits des aînés sur les communes partenaires, filmés et dessinés avec les enfants vivant sur le même territoire, qui les questionnent sur leur vie au même âge. Les témoignages, émouvants et riches d'enseignements, seront diffusés largement dans les communes puis plus largement sur la chaîne YouTube dédiée.

OBJECTIFS

Créer une solidarité intergénérationnelle, valoriser la connaissance et le savoir des aînés, rendre convivial leur accueil dans des lieux et lors d'événements destinés à l'ensemble de la population. Permet de lutter contre les idées reçues, prendre conscience qu'ils sont des trésors de mémoire et de savoir.

POINTS FORTS

- Les salles étaient remplies à leur maximum
- Les vidéos ont été beaucoup vues sur Youtube
- Les communes se sont appropriée leur film pour les réutiliser

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Sophie
Loridon



contact@lesfilmsdupetitprince.fr

VALORISER ET TRANSMETTRE L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE LOCAL DE ST DIDIER DE LA TOUR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Accès à la culture et à l'expression artistique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'entretiens avec des personnes âgées et production de vidéos sur l'histoire du village..

OBJECTIFS

Valoriser l'histoire du village et son patrimoine et les transmettre aux jeunes générations: organiser la transmission de la mémoire.
Reconnaître le "savoir" des personnes âgées, assurer une reconnaissance de "leur personne", de leur "vie".
Développer le lien social et le sens de la solidarité entre générations par la mobilisation des enfants, du conseil municipal des enfants.
Favoriser l'expression artistique des enfants et des personnes âgées.
Développer une démarche de prévention de l'isolement.

POINTS FORTS

Fort engouement des personnes âgées. Elles se sont senties reconnues et ont été heureuses de partager leurs connaissances et leur histoire.
Une belle dynamique intergénérationnelle avec deux classes des écoles et le conseil municipal des enfants.
Une valorisation du patrimoine local.

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Philippe GUERIN



phguerinmairie@orange.fr

125



CICAT PRÈS DE CHEZ VOUS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Habitat et cadre de vie

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 journées d'information pour découvrir les solutions adaptées dont les aides techniques, se mettre en situation et expérimenter les aides techniques, envisager le recours aux aides techniques dans son quotidien pour prévenir les risques liés au vieillissement..

OBJECTIFS

Donner une information générale sur les aides techniques et l'aménagement du logement :

- Faciliter les activités du quotidien
- Favoriser la découverte et l'usage des aides techniques
- prévenir les risques liés à l'avancé en âge
- Comprendre les risques relatifs au vieillissement
- Anticiper sur le cadre de vie, le chez soi, de la personne qui avance en âge
- Connaître les aides technique dans leur forme, leur variété et leur utilisation dans les activités de la vie quotidienne
- Identifier les dispositifs de soutien à domicile du département : allocation de perte d'autonomie, for-fait aides techniques, visite Merci Julie.
- Faciliter une démarche individuelle de prévention et favorisant l'adhésion au recours des aides techniques et aux aménagement du logement.

Organiser des ateliers collectifs dans l'appartement de démonstration Unapparté animés par un ergothérapeute spécialisé du CICAT ELSA :

- Réaliser des démonstrations d'aides techniques dans l'espace de démonstration Unapparté
 - Transmettre les fiches ressources du CICAT ELSA propre au département de l'Isère
 - Etre le relai des actions à domicile du Département
- Favoriser l'adhésion des personnes aux aides techniques dans une démarche de prévention :
- Permettre de faire des essais d'aides techniques en situation dans l'appartement de démonstration Unapparté au travers d'ateliers thématiques.
 - Mettre les participants en situation d'utilisation d'aides techniques lors de la préparation du repas.

POINTS FORTS

les participants se sont énormément renseignés pour l'acquisition des aides techniques, auprès de qui, comment l'aménagement du logement dans sa globalité a été abordés avec beaucoup de question autour de la cuisine et de la salle de bain;

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle
Millequant



contact@una-isere.com



LE TRUCK DE L'AUTONOMIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Habitat et cadre de vie

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 15 sorties avec le truck aménagé pour permettre aux ménages de tester des aménagements et des équipements adaptés. L'équipe d'animation délivre des informations personnalisées sur les aides et les dispositifs.

OBJECTIFS

Développer une offre de service d'information et de prévention sur la question du soutien à domicile et du bien-vivre chez soi.
Sensibiliser sur la question de la prévention des risques de chute à domicile et des bonnes postures à adopter.
Faire découvrir de façon ludique et concrète aux publics les aménagements, matériels et équipements adaptés.
"Aller-vers" les publics les plus isolés d'un point de vue social et environnemental.
Sensibiliser les professionnels et les aidants familiaux intervenant auprès de ce public.
Participer à créer une synergie d'acteurs dans les territoires pour favoriser le soutien à domicile des personnes âgées.

POINTS FORTS

Les sorties truck de l'autonomie apportent une attractivité supplémentaire aux communes qui nous accueillent dans la mise en place des actions et/ou des forums autour de la thématique de la prévention à domicile.

Les seniors qui visitent le truck, découvrent toutes les aides possible pour l'adaptation, les aides techniques et les aides financières. Ils sont à l'écoute des conseils apportés.

TERRITOIRES

CONTACT



Hélène
Aurel



h.aurel@solihha.fr



LES ATELIERS "HABITAT SÉNIOR" : ATELIERS "BIEN CHEZ SOI"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Habitat et cadre de vie

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 sessions de 3 ateliers "Bien chez-soi" construits autour de la question du bien vivre à domicile et à tout âge, dans un environnement sécurisé et adapté et d'un atelier autour du jeu qui aborde différentes thématiques de l'habitat: la perte d'autonomie, la santé et la sécurité, l'environnement, l'administration d'un logement..

OBJECTIFS

Les objectifs de l'atelier avec le jeu "mon logement et moi" sont :
 Informer les participants sur les questions de l'adaptation du logement, l'environnement, la santé et la sécurité de façon ludique afin de les rendre actrice de leur projet.
 Créer du lien social en favorisant les interactions à travers le jeu.
 Favoriser le dialogue sur le bien-vieillir en général.

Pour les ateliers "bien chez-soi" les objectifs sont :
 Encourager les aménagements préventifs dans les logements.
 Sensibiliser les participants aux bons gestes et postures.
 Informer les participants aux dispositifs et aides mobilisables pour adapter leur logement et sur les écogestes.
 Favoriser les échanges et la convivialité dans le groupe.

POINTS FORTS

Les participants expriment de la satisfaction sur le contenu des ateliers et de leur déroulement. Le format du jeu "mon logement et moi" en une demi-journée est plus facile à organiser pour les partenaires. Il ya aussi un bon retour sur le jeu qui est facilitateur d'échanges.

TERRITOIRES

CONTACT



Hélène
Aurel



h.aurel@solihha.fr



ACTIVITÉS POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PATIENTS VIVANT À DOMICILE SUIVIS PAR LE SSIAD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de service de vélotaxi et temps conviviaux pour lutter contre l'isolement des patients vivant à domicile suivis par le SSIAD..

POINTS FORTS

Facilité pour les petits déplacements , économiques et écologiques.
Permet aux personnes de sortir de chez elles.

OBJECTIFS

Favoriser le lien social et rompre l'isolement.
Faciliter la mobilité de personnes isolées ayant des difficultés sortir de leur domicile.
Proposer un cadre sécurisant et un accompagnement adapté.
Stimuler les facultés cognitives, la mémoire, la marche.
Permettre aux personnes de reprendre confiance en elles.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Julie
Charvet



julie.charvet@ccas-grenoble.fr

129



ATELIER CRÉATION ET CONVIVIALITÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 12 ateliers créatifs..

OBJECTIFS

Encourager la personne à sortir de son domicile, maintenir les liens sociaux et encourager l'entraide, favoriser et encourager l'autonomie de la personne, renforcer la confiance en soi, solliciter la motricité fine, curiosité, esprit de créativité, encourager les relations intergénérationnelles.

POINTS FORTS

Un groupe a été créé, engageant un réel soutien entre les membres. Lors du décès du mari d'une des membres l'ensemble du groupe a su entourer cette personne afin de ne pas la laisser seule.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Stéphane MALARD



ste-phane.malard@stmaximin38.fr



ATELIER CUISINE 2024

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 22 ateliers cuisine pour les seniors..

POINTS FORTS

Les ateliers ont valorisé les participants.
Elles ont pris conscience qu'elles reprenaient du plaisir à cuisiner.

OBJECTIFS

Cuisiner un repas équilibré pour environ 20 personnes.
Créer du lien social. Lutter contre la dénutrition.
Valoriser et encourager la personne dans ses capacités à cuisiner.
Prévenir la perte d'autonomie en agissant sur la mobilité.
Favoriser le bien-être et incite aux échanges, aux partages de conseils, et génère d'agréables souvenirs.
Se réapproprier les gestes du quotidien, solliciter les 5 sens.
Mettre à contribution la concentration et l'organisation et les capacités cognitives.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Frédéric
Chatard



frederic.chatard@mairie-villefontaine.fr

ATELIERS CRÉATIFS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 12 ateliers, un par mois (ateliers floraux / séances de sophrologie) de 6 bénéficiaires qui seront amenés par les salariées de l'association..

POINTS FORTS

Les demandes des bénéficiaires pour venir.
Les sourires.
Les discussions entre les bénéficiaires.

OBJECTIFS

Créer du lien et de l'échange, apporter de la détente avec la sophrologie, développer la créativité avec les ateliers floraux.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT

 Christiane
Bonnet

 admr.stverand@gmail.com

BAO-PAO : MUSIQUE POUR TOUS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 journées d'animation musicale (Bao-Pao) festive dans 9 lieux d'accueil différents de l'Isère (CCAS, EHPAD) en associant public accueilli et familles des résidents.

OBJECTIFS

Proposer une pratique musicale différente, innovante, accessible et ouverte à tous
 Rompre l'isolement et créer le lien social par une dynamique collective et festive
 Favoriser l'expression artistique, la communication
 Permettre la détente, le fait de prendre du temps pour soi
 Stimuler la créativité, les capacités cognitives, la mémoire, la concentration
 Valoriser par une activité où chacun est en situation de réussite
 Associer les aidants et permettre un temps d'échange et de partage
 Aider à retrouver confiance en soi et estime de soi
 Éveiller l'oreille et développer l'écoute
 Apprendre à s'appuyer sur sa culture musicale et sur sa mémoire

POINTS FORTS

Le fait de venir une seconde fois à quelques semaines ou mois d'intervalle permet de voir que notre action a un réel impact sur la dynamique morale du groupe : nous étions attendus et reconnus. Certains ont pu venir la seconde fois avec leurs partitions, livres de chansons ou même leur instrument. D'autres avaient invité leurs proches à venir découvrir le bao-pao et étaient donc très fiers de leur expliquer le principe ou les postures favorisant le jeu de baguettes.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Sud Grésivaudan, Porte des Alpes, Haut Rhône Dauphinois, Vals du Dauphi-

CONTACT



Emeline

Reynaud-Parassols



la-pucealoreille.culture@gmail.com



BÂTIR DES LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS AU MILIEU DES ABEILLES ET LEURS AMIS POLLINISATEURS 2

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

4 demi-journées (environ 2h30) pour 8 binômes "personnes âgées / petits enfants" afin de partir à la découverte du monde des abeilles et leurs amis pollinisateurs en extérieur, dans la nature au pied du massif du Vercors..

OBJECTIFS

Objectif prioritaire : Créer ou renforcer les liens intergénérationnels à l'aide des abeilles et leurs amis pollinisateurs.

Faire prendre conscience de l'importance des liens intergénérationnels pour le bien-être de chaque participant via une activité commune autour des abeilles et des pollinisateurs (théorie et pratique). Le but étant de lutter contre une forme d'isolement social en renforçant les liens entre les générations. 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.

Par ailleurs, cela permet également de faire prendre conscience du rôle primordial qu'ont les plus de 60 ans auprès des enfants (de leur famille ou non) : éveiller/guider au monde, décrypter les obstacles que l'on rencontre dans la vie, partager ses expériences de vie, etc. 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...

Objectifs secondaires :

- Prendre du temps pour soi en extérieur, au contact d'autres grands-parents, développer un sentiment de bien-être, prendre soin de soi ;
- Prendre plaisir à échanger, à aller à la rencontre de l'autre ;
- Pratiquer une activité (future passion ?)..

POINTS FORTS

La météo peu favorable sur le printemps 2024 n'a pas permis de réaliser les séances avant l'été puisqu'il était trop compliqué d'ouvrir les ruches. Ce projet qui se voulait réparti dans le temps a finalement été concentré sur les vacances de la Toussaint 2024. Nous avons constaté un effet positif à cela puisque les séances se sont suivies, permettant au groupe d'être très présent et impliqué dans les séances d'un jour sur l'autre.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Anaïs

Rodriguez



asso.envie.animale@gmail.com

134



BISTROT MÉMOIRE CO-LIBREE 38

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Séances bimensuelles de 2h au "Bistrot Mémoire", lieu d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants, proches et professionnels : groupes de paroles et ateliers bien être.

OBJECTIFS

Rompre l'isolement des personnes âgées et leur proposer un espace collectif de parole et de découverte de pratiques du bien être.

POINTS FORTS

Les points positifs constatés par les seniors du Bistrot Mémoire sont nombreux :

- Importance des groupes de parole
- Lieu d'écoute et de convivialité
- Diversité des ateliers proposés
- Renforcement de la confiance en soi
- Stimulation de l'activité cérébrale
- Développement de la solidarité entre les participants

TERRITOIRES

Bièvre, Porte des Alpes

CONTACT



Bénédicte
Schmutz



colibree38@gmail.com



CAFÉ DES ÂGES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un café des âges trimestriel pour lutter contre l'isolement en favorisant le dialogue et le lien intergénérationnel par un débat autour d'un thème prévu à l'avance..

OBJECTIFS

Issus de l'expérience d'Alertes 38, les objectifs des cafés des âges 2023 sont, sur la base de l'utilisation du film, de reprendre ou de réinstaurer les actions intergénérationnelles interrompues par la période COVID. Selon les territoires, et en fonction du diagnostic établi, les populations amenés à débattre peuvent être différentes (population très âgée et école primaire ou jeunes retraités et collégiens par exemple). Il s'agit donc de tisser des liens intergénérationnels durables généralisé à l'échelle du Département.

POINTS FORTS

Après un redémarrage très difficile des cafés des âges après la période COVID, l'année 2024 a marqué un redécollage important de l'activité et de la participation du public visé. En effet, 14 cafés des âges se sont tenus sur un objectif initial de 4.

La diffusion du film que le département avait financé a très certainement contribué de manière importante à ce résultat.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Virois Chartreuse

CONTACT



Edmond-Jean MENOUD



contact@alertes38.org



CAFÉ DES AIDÉS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de temps d'accueil de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer tous les mardis après-midi pour des activités adaptées animées par des bénévoles et des intervenants (tennis, chant, philosophie, gym douce).

POINTS FORTS

Les personnes sont ravies d'être au café des aidés. Il y a un renouvellement, ceux qui partent (décès) et des nouveaux qui arrivent.

OBJECTIFS

Rompre l'isolement
Développer l'activité physique et créative

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Aline
Prouvost



alineprouvost@yahoo.fr



CE SOIR, JE SORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'accompagnement pour 16 spectacles proposés par la MC2 à Grenoble, le Grand Angle à Voiron et le théâtre de l'Arbre en Scène à la Murette.

OBJECTIFS

Faciliter l'accès à la culture, renouer avec le plaisir d'aller voir un spectacle.
Lutter contre l'isolement.
Améliorer l'estime de soi.
Créer du lien social au sein du groupe accompagné.
Permettre de faire ensemble pour les couples aidant/aidé, l'accompagnement par 1 professionnel et 1 bénévole étant très sécurisant.

POINTS FORTS

Les personnes retrouvent le plaisir d'aller voir un spectacle. Elles se sentent sécurisées par l'accompagnement porte à porte et la présence du groupe. Elles apprécient d'être totalement libérées de l'organisation des sorties (achat des billets, transport) La qualité des spectacles et la collation proposée avant le spectacle sont des atouts supplémentaires;

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Della Monica



musique.en.tete38@gmail.com

CHEVAL ET MUSIQUE À LA RENCONTRE DES PERSONNES ÂGÉES FRAGILISÉES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de médiation équine avec 4 visites par mois sur 6 mois.

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement des personnes.

Rechercher les interactions positives avec des personnes isolées, favoriser la communication, la construction d'une relation, la confiance, l'estime de soi et l'ouverture aux autres.

Favoriser l'ouverture vers l'extérieur en encourageant la participation à des actions collectives.

POINTS FORTS

Le cheval a été le support des émotions des personnes, leur permettant d'exprimer des élans affectifs par les caresses, le nourrissage, de se projeter dans la visite à venir en se réjouissant à l'avance de ce temps de rencontre venant rompre la solitude. Une relation de confiance a commencé à se tisser entre les intervenants et les personnes. La présence du cheval les a incité à se déplacer, marcher à ses côtés.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



My-Trang
Nguyen



assoharpe38150@gmail.com



CLIPS/SLS, ENSEMBLE CONTRE L'ISOLEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances d'entretiens psychologiques individuels et d'ateliers de sophrologie pour les personnes âgées en souffrance psychosociale ou suicidaires..

OBJECTIFS

Rompre l'isolement des personnes âgées et fragilisées par la solitude.
Aider à la restauration de l'estime de soi.
Favoriser l'expression et la créativité.
Contribuer au bien être de la personne tant au niveau de la santé mentale que santé physique.
Prévenir la santé physique des personnes grâce à des ateliers autour du mouvement, de la respiration, de la détente.
Faire découvrir des exercices que les personnes peuvent pratiquer seules à leur domicile, pour une meilleure hygiène de vie tant physique que psychique.

POINTS FORTS

Des bilans réalisés au travers de temps conviviaux qui viennent conforter l'utilité du dispositif. Les personnes suivies sont très assidues et la proposition faite correspond à leurs attentes de leurs dires.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Antoinette
Pirrello



antoinette.pirrello@rrgrenoble.com



COPAINS D'ABORD

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un programme varié d'animations collectives diverses à destination des personnes de + de 60 ans en perte d'autonomie : ateliers créatifs, jeux collectifs, lectures, chansons, sorties.

OBJECTIFS

Créer du lien social, donner accès aux loisirs et aux plaisirs de la vie, redonner des perspectives et des envies aux participants grâce à un programme régulier qu'ils repèrent et attendent, mobiliser un territoire sur la question du bien-vieillir, permettre des échanges entre anciens et jeunes.

POINTS FORTS

Joie évidente de se retrouver, les fous-rires, leurs étonnements à réussir à créer des choses de leurs mains.

TERRITOIRES

Trièves

CONTACT



Franck MAURICE-LAFORGE



admrrmaig@fed38.admr.org

141



CRÉATION D'UN PÔLE DE BÉNÉVOLES AU SERVICE DES ÂÎNÉS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un programme de sensibilisation et d'accompagnement du réseau de bénévoles du Pôle Seniors du CCAS de Voiron..

POINTS FORTS

Bonne intégration dans la dynamique participative de la Ville de Voiron avec un lien régulier auprès de l'instance "comité de pilotage Voiron et ses seniors" et l'articulation avec la démarche "Territoire Innovant Senior" et la démarche de labellisation Ville Amie des Aînés dans laquelle la commune est engagée.

OBJECTIFS

- mobiliser des citoyens de la commune à s'investir comme bénévole auprès de personnes âgées
- sensibiliser les bénévoles au vieillissement, en luttant contre l'âgisme
- sensibiliser les bénévoles aux notions d'"isolement", "aller vers" et "repérage" de signaux faibles : signes avant coureurs d'un glissement en solitude
- apporter aux bénévoles des connaissances pour pouvoir accompagner les personnes fragiles (savoir-être et savoir-faire)
- apporter aux bénévoles des connaissances sur les dispositifs existants pour favoriser le confort et la sécurité des aînés dans l'ensemble des dimensions de leur vie quotidienne
- permettre aux bénévoles de partager leur vécu, expérience, être soutenus dans leur engagement
- capitaliser cette action pour l'inscrire dans une dynamique perenne

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Myriam
Cammisotto



myriam.cammisotto@ville-voiron.fr

CULTURE ET LIEN SOCIAL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Projection de 10 films ou documentaires choisis par les seniors, 8 au centre social et 2 à l'EHPAD, suivis d'un débat (ouvert à 6 seniors par séances)
6 sorties culturelles de proximité en fonction du choix des seniors (16 personnes par sorties)..

POINTS FORTS

Création de lien et dynamique tant au niveau de l'esprit, de l'ouverture d'esprit que de la mobilité.

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement.
Maintenir la curiosité intellectuelle.
Proposer des temps accessibles à tous sans conditions (intellectuelles, physiques ou financières).
Permettre de voyager et stimuler l'ouverture d'esprit et le mieux vivre ensemble.
Échanger et mixer les publics.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie
Renzy



stephanie.renzy@gmail.com

DÉCOUVRIR ET SE DÉCOUVRIR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de temps de discussions et d'échanges réguliers pour permettre aux personnes de plus de 60 ans de découvrir et de se découvrir au travers d'activités permettant un épanouissement personnel sur les thématiques de la créativité, du bien être et de l'activité physique..

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement social des seniors, créer ou maintenir leur lien social en proposant des activités et un espace de discussion, aider les personnes à se révéler, à se découvrir des savoirs faire et savoirs être leur permettant un épanouissement personnel, source d'enrichissement personnel grâce à la mixité sociale, culturelle et générationnelle

POINTS FORTS

Pour l'action "Les petits cafés":

- organisation d'une soirée de fin d'année.
- mise en place d'actions d'autofinancement pour organiser une sortie en groupe
- réflexion pour mettre en place un atelier d'improvisation théâtral

Pour l'action "ateliers de découverte":

- de nouveaux participants non connus du centre social
- création de lien social entre les participants

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Véronique BONGARD ARNAUD



polesocialetfamilial@centresocialduroussillon.fr



ESPACE SÉNIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer un lieu dédié aux seniors de 60 ans et plus, habitants la commune, dans lequel chacun trouve sa place. Un lieu sécurisant, qui permet de rompre l'isolement et de partager des bons moments en groupe.
Les seniors sont acteurs de projets et participent à la programmation..

OBJECTIFS

- Développer et maintenir ce lieu nécessaire au lien social des seniors, à leur santé physique et mentale.
- Sortir de l'isolement
- Favoriser le lien social
- Découvrir de nouvelles pratiques artistiques, culturelles et ludiques

POINTS FORTS

L'Espace seniors a répondu aux besoins et attentes des seniors au niveau du lien social, du partage, des échanges et de la découverte. Ce lieu qui permet de rompre l'isolement en favorisant le lien social.
Les différentes activités proposées permettent aux seniors de rester en bonne santé physique et mentale.
Acteurs de la programmation qui est construite en fonction de leurs demandes, les seniors peuvent ainsi découvrir de nouvelles pratiques/ activités.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Sabrina
Roche-



srochececillon@mairie-ida.com

FAB'EL ÂGE : INCLUSION DES SÉNIORS PRÉCAIRES ET ISOLÉS PAR LE TRAVAIL DU BOIS ET LE NUMÉRIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un fablab pour seniors précaire et isolé..

OBJECTIFS

Contribuer au bien-être des seniors en leur proposant des activités créatives.
Réduire la fracture numérique.
Promouvoir les pratiques écologiques.
S'inscrire dans une démarche de mixité intergénérationnelle et sociale.

POINTS FORTS

Les retours des bénéficiaires ont mis en avant plusieurs points positifs :

- Un renforcement de la confiance en soi, notamment grâce à la création d'objets concrets comme des pupitres de lecture.
- Une valorisation des savoir-faire et de la créativité des participants.
- Une forte dynamique de groupe, renforcée par la présence de jeunes bénévoles, favorisant des échanges intergénérationnels riches et stimulants.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT

 Christophe
André

 entropie@gresille.org



LE JARDIN COLLECTIF DE VAUGELAS, UN DISPOSITIF ORIGINAL DE PRÉVENTION DE LA DÉPENDANCE LIÉE AU VIEILLISSEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 250 demi-journées d'activité dans un jardin collectif à vocation sociale ..

OBJECTIFS

Créer ou re-créeer du lien social.
Favoriser le lien avec les institutions et mener des actions de prévention individuelles.
Favoriser une activité physique régulière.
Permettre une stimulation cognitive régulière.
Favoriser une alimentation saine, variée et adaptée.

POINTS FORTS

Le jardin constitue pour beaucoup de personnes âgées un lieu unique de socialisation et de rencontre, qui tient une place très importante dans leur vie sociale. Beaucoup parlent du jardin comme d'une "famille" ou d'une "deuxième maison". Certaines personnes nous ont dit être restées à Villefontaine "à cause du jardin".

Cet espace unique de socialisation est d'autant plus important que le jardin est un espace de rencontres inter-générationnelles, et cette dimension est fortement appréciée.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Emmanuel

Badet



emmanuel.badet@mairie-villefontaine.fr

LE JEU C'EST DU SÉRIEUX !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 11 séances de jeux de société adaptés aux personnes âgées..

OBJECTIFS

- favoriser un espace de parole ludique
- rendre le public acteur en proposant dès la 1ère séance un questionnaire des envies et des besoins
- maintenir et renforcer les acquis
- avoir une activité cérébrale ludique et régulière
- favoriser le partage, l'entraide et ainsi renforcer l'esprit de groupe
- inciter à jouer en dehors de la séance

POINTS FORTS

Les points positifs constatés sont tout d'abord l'ambiance générale très agréable : à la fois sérieuse et ludique. Les participants sont heureux de se retrouver autour d'une activité cadrée et qui a du sens. Ils ont leur repère et leurs habitudes. Nous constatons d'ailleurs une réelle fidélisation avec un noyau de participants toujours présents : environ 8 personnes qui n'ont pas loupé de séances. Des fiches de suivi ont été mises en place pour suivre l'évolution de chacun.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Laura DEVAL



contact@jeuxmadapte.fr



LES ENFANTS RENDENT VISITE AUX ANCIENS LES PLUS ISOLÉS EN COMPAGNIE DES ÉQUIDÉS 2

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

6 demi-journées de visites en compagnie des animaux médiateurs (vecteur de liens) et d'un petit groupe d'enfants auprès des personnes âgées les plus fragiles et isolées..

OBJECTIFS

Objectif prioritaire : Lutter contre l'isolement social des personnes âgées à l'aide des enfants et des équidés. Faire prendre conscience aux enfants de l'isolement de certaines personnes âgées, de l'importance des liens intergénérationnels pour leur bien-être, de la joie de recevoir des visites.

Le but étant de lutter contre une forme d'isolement social en renforçant les liens entre les générations. Lorsque les individus sont en interaction 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. L'intervention des animaux médiateurs est une ressource incontournable permettant de faciliter le lien en assurant une motivation pour les plus jeunes et un sujet de conversation autour des animaux qui ne laissent indifférent ni les plus jeunes ni les plus âgés, qui pour beaucoup ont côtoyé les équidés dans leur jeunesse ou leur vie active. Les équidés inspirent à la fois l'admiration, la douceur, le souvenir d'expériences passées... Ils sont un vecteur facilitant la parole et le dialogue ou permettant un contact simple et doux avec l'animal, pour un bénéfice à la fois affectif, psychologique et physique.

Objectifs secondaires :

- Prendre plaisir à échanger, à aller à la rencontre de l'autre ;
- Activer sa mémoire en partageant souvenirs et anecdotes avec des enfants ;
- Sensibiliser

POINTS FORTS

Lien entre les anciens grâce aux rencontres organisées dans des lieux permettant de se retrouver à plusieurs, création de lien entre les enfants du CME, discussions entre enfants et personnes âgées, plaisir de partager un moment en extérieur malgré la période et le froid, plaisir de raconter des choses sur le quartier, l'histoire du village, les maisons, les activités de chacun ; sentiment que les anciens se sont sentis considérés, qu'on a pensé à eux, reconnaissants d'avoir eu des petits cadeaux.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan, Voironnais Charteuse

CONTACT



Anaïs RODRIGUEZ



asso.envie.animale@gmail.com

149



LES RENDEZ-VOUS CHAUFFE CITRON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 séances d'une heure toutes les semaines avec une énigme (chauffe citron) différente à chaque fois..

OBJECTIFS

Favoriser l'accès aux actions culturelles comme moyen pour lutter contre l'isolement : l'inclusion sociale avec le plaisir de se retrouver, le développement personnel grâce à la participation active lors des séances, la stimulation des capacités cognitives.

POINTS FORTS

L'enthousiasme de se retrouver, de participer. L'interactivité entre les participants, les liens qui se tissent entre les participants. L'animation par une employée du CCAS permet une passerelle avec notre service et les aides que l'on peut apporter.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie
Morand



stephanie.morand@ville-
roussillon-isere.fr

150



LES RENDEZ-VOUS CHAUFFE-CITRON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 12 séances collectives d'animation autour de la mémoire de façon ludique..

POINTS FORTS

Une participation active des usagers avec un noyau dur issu du club de personnes âgées de la commune et des extérieurs .

OBJECTIFS

Stimuler l'ouverture culturelle par un programme original éveillant la curiosité des participants.
Entretenir les capacités cognitives et mnésiques par une activité ludique et conviviale où chacun à sa place.
Faciliter et maintenir le lien social par des rendez-vous collectifs réguliers.
Développer la confiance en soi, l'ouverture vers autrui et la réassurance sur ses capacités.
Lutter contre l'isolement et contribuer au repérage et à la prévention des fragilités.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Fabien DORETTI



fabien.doretti@ville-corenc.fr

151



LES RENDEZ-VOUS DU CARROUSEL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

2 x par mois amener des personnes âgées seules et isolées à venir rencontrer d'autres personnes âgées dans un environnement collectif, pour partager des moments de vie autour d'animations. Les personnes possédant de légers troubles cognitifs pourront également faire partie de cette expérimentation..

OBJECTIFS

Pouvoir créer un automatisme qui permettra aux bénéficiaires concernés, de se rendre seuls ou accompagnés de leurs assistantes de vie ou de leurs aidants, aux manifestations organisées par les Carrousels, et ainsi les sortir de l'isolement, et la perte d'autonomie à terme.

POINTS FORTS

Les bénéficiaires ayant participé ne connaissaient pas les carrousels et n'avaient pas osé se rendre seuls à ces manifestations. Une des bénéficiaires se rend depuis seule aux rendez-vous carrousels. Nous avons monté son dossier d'inscription avec elle, pour une présence annuelle.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Emily
Sagnes



e.sagnes@quemera.fr



LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES: VISITES DE CONVIVIALITÉ ET PROJET CULTUREL PASSEUR DE MÉMOIRE PAR DES SERVICES CIVIQUES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Lutter contre l'isolement des personnes âgées et prévenir de la perte d'autonomie via des visites régulières à domicile sur le territoire, avec des binômes de volontaires en service civique sur toute l'année scolaire auprès de personnes identifiées au préalable par les acteurs clés du territoire..

OBJECTIFS

Réduire l'isolement des personnes âgées isolées recevant peu de visites de leur entourage, favoriser le bien-être et le bien-vivre des personnes âgées dans leur quartier, renforcer les échanges entre les générations et valoriser les parcours de vie via le projet passeur de mémoire (recueil de récit de vie qui donne lieu à un partage via un support quel qu'il soit, livre, expo...).

POINTS FORTS

Les résultats des études d'impact témoignent de l'intérêt et la pertinence de ce dispositif en direction des seniors : **REPRENDRE GOÛT À LA VIE !** Plus de 75 % d'entre elles ont en effet désormais envie de faire davantage de choses. Les aînés sont également 40 % à estimer être plus actifs depuis leur accompagnement. 70 % des seniors disent se sentir utiles en échangeant avec les jeunes et 93 % expriment le souhait de réitérer l'expérience d'être accompagnés par des jeunes.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Solesne

Maquin



smaquin@uniscite.fr



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS FRAGILES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'activités 1 fois par mois minimum pour des seniors malades, dépendants, isolés, pour leur permettre de rencontrer d'autres personnes, d'avoir accès à la culture, de se sentir utile, d'avoir des projets..

OBJECTIFS

Renforcer ses fonctions cognitives
 Stimuler ses sens
 Diminuer son stress
 Permettre à des personnes isolées de sortir en allant les chercher à leur domicile ou en mettant en place de co-voiturage avec les bénévoles autonomes
 Permettre l'entraide entre seniors
 Créer de liens amicaux permettant de ne plus être seul au quotidien
 S'investir autour de projet commun (repas de Noël, événement porté par l'association, défilé de mode/spectacle en 2022, tenue de buvette lors d'événements sur la commune de Crêts en Belledonne)
 Se sentir utile (aide aux plus dépendants)
 Redevenir un être sociable, rire, aller au-delà de sa timidité, s'ouvrir aux autres
 Pouvoir compter sur ces personnes en retour d'hospitalisation pour voir comment ça va, aide aux courses, aide à la marche en extérieur...

POINTS FORTS

Entraide, meilleur moral, meilleure estime de soi, stimulation cognitive, bien être.
 Détection des personnes à risque de perte d'autonomie.
 Ecoute, soutien et orientation vers des professionnels de santé ou sociaux pour les personnes qui ont des PB de santé ou sociaux.
 Réduction de l'isolement social.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Sylvie
Martain



mveg38@gmail.com



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT SOCIAL DES PATIENTS ÂGÉS STOMISÉS PAR LA MISE EN PLACE DE RASSEMBLEMENTS ET D'ÉVÈNEMENTS SOCIO-CULTURELS, ET PAR LA FORMATION DE BÉNÉVOLES APTES À LEUR VENIR EN AIDE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Pour les patients stomisés et leurs aidants, organiser une session de formation collective au printemps avec des bénévoles pair aidants ; tout au long de l'année une permanence mensuelle ; 3 journées / temps de rencontre conviviaux ; 1 journée d'information (conférence, stands, convivialité).

OBJECTIFS

Assurer la formation de bénévoles stomisés / contacts qui permettront à l'association d'assurer sa mission d'information et d'aide aux patients stomisés, que ce soit à domicile ou Ehpad.
Organiser des rassemblements socio-culturels en 2024, avec pour objectifs de promouvoir le lien social et de rompre l'isolement socioculturel des patients âgés stomisés

POINTS FORTS

Globalement une grande satisfaction pour l'ensemble des activités, qui permettent non seulement d'aider, de soutenir, et d'informer les patients stomisés et leurs aidants ; mais aussi de leur permettre de participer en nombre à 4 événements socioculturels leur permettant de se rassembler autour d'évènement festif.
Les permanences mensuelles permettent d'échanger sur la maladie et le handicap, sans tabou.
La formation Stomisés-Contacts a permis de renforcer les bénévoles de l'association

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Jacques RABY



iasdauphine@hotmail.fr



PARCOURS SANTE BIEN ETRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Pendant une intervention de 2 heures, une auxiliaire de vie accompagne une personne âgée présentant des troubles cognitifs à un temps collectif 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 au sein de 10 espaces partagés..

OBJECTIFS

- Lutter contre l'isolement et maintenir le lien social des personnes âgées présentant des troubles cognitifs
- Maintenir et valoriser les capacités avec des activités adaptées à chacun
- Prévenir la perte d'autonomie physique et psychique des personnes âgées présentant des troubles cognitifs
- Améliorer/renforcer la confiance et l'estime de soi des personnes âgées présentant des troubles cognitifs
- Accorder un temps de répit, soutenir et prévenir l'épuisement des proches aidants

POINTS FORTS

Parcours avec des thématiques diversifiées qui permet de travailler l'autonomie physique et psychique des personnes âgées. Taille des groupes adaptée au profil des usagers (personnes âgées présentant des troubles cognitifs) 6 personnes et l'accompagnement les binômes auxiliaires de vie-personne âgée permet d'apporter un accompagnement individualisé au sein d'animation collective. Plaisir à participer des personnes âgées, à partager un moment convivial avant l'atelier.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Cialdella



emma-
nuelle.cialdella@paysvoironnais.com



PART'ÂGE AU MIXAGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de soirées 1 fois par mois et de 2 sorties permettant de créer du lien entre les générations et favorisant l'entraide, la solidarité, le partage, la convivialité..

OBJECTIFS

Favoriser le lien social et les liens intergénérationnels pour limiter la perte d'autonomie
Lutter contre l'isolement
Permettre l'accès aux loisirs et à la culture
Limiter l'impact psychologique de la perte d'autonomie

POINTS FORTS

Une fréquentation élevée pour les activités proposées : Bal Folk et soirées intergénérationnelles. Création de lien social lors des différents événements. La gratuité du Bal Folk avec un repas partagé a été appréciée.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Léa
Lions



mixage-cafe-coordination@saint-verand-38.fr
157



RENCONTRES VITAMINÉES - SE NOURRIR ET REBONDIR !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Accueil de personnes âgées en situation de solitude (fin de travail, deuil, aide-dance...) 5 semaines consécutives, pour prendre soin de sa santé physique en partageant un bon repas puis de sa santé mentale en participant à un atelier construit et animé avec les outils et principes de la psychologie positive et de l'approche centrée solution..

OBJECTIFS

Objectif général : Améliorer le lien social des personnes âgées grâce à un repas de qualité et un atelier de soutien psychique.

Objectifs spécifiques :

- permettre aux personnes d'expérimenter les bienfaits du lien social autour d'un repas de qualité et des ateliers entre pairs
- permettre aux personnes de réinvestir le moment du repas comme un temps convivial et "restaurant" dans les deux sens du mot
- renforcer l'espoir, la résilience, l'autocompassion et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) des personnes âgées pour leur permettre d'aller vers ce qu'elles souhaitent pour elles-mêmes.

Objectifs opérationnels :

- Programmer le cycle d'atelier et élaborer une stratégie locale de mobilisation des personnes âgées souffrant de solitude et susceptibles d'être intéressés par le programme avec les acteurs du secteur 2 : PAGI, JALMALV, MAison des aidants... (et au delà).

POINTS FORTS

Le cadre sécurisé des Petites Cantines et de l'atelier a permis aux personnes de se sentir en confiance.

Le fait de déjeuner ensemble a augmenté la convivialité.

Les relations se sont améliorées lors du parcours - jusqu'à aller, entre eux, manger une glace le dernier jour après l'atelier.

Des petits et des grands pas ont pu être constatés : faire un voyage important mais difficile à entreprendre, s'investir plus dans la vie associative, réussir à s'organiser pour faire un grand ménage chez soi..

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Suzanne

Mauban



su-
zanne.mauban@lespetitescantines.org



SENIORS EN MOUVEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer un programme de 16 sorties culturelles et de loisirs à destination de personnes âgées isolées et à des proches aidants pour leur permettre d'accéder à la culture et aux loisirs, de rompre l'isolement et de maintenir l'autonomie et les liens sociaux..

OBJECTIFS

Rompre l'isolement, maintenir le lien social, accéder à la culture et aux loisirs, maintenir l'autonomie physique et cognitive des personnes âgées

POINTS FORTS

Satisfaction des usagers et des auxiliaires de vie accompagnatrices.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Cialdella



emma-
nuelle.cialdella@paysvoironnais.com



VAS-Y RACONTE "MUR-MÛR"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 40 séances de recueil de mémoire de personnes âgées et 25 séances d'échanges intergénérationnel..

OBJECTIFS

Contribuer à l'inclusion sociale des personnes âgées.
Favoriser la participation active des personnes âgées, des enfants et du public bénéficiaire de l'action.
Développer une démarche de prévention de l'isolement et de la perte d'autonomie des personnes âgées.
Favoriser le soutien à domicile, lutter contre l'isolement, informer, sensibiliser ou modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie.
Permettre aux personnes âgées d'accéder à la culture.
Favoriser l'expression artistique des enfants et personnes âgées.
Développer le lien social et intergénérationnel.
Faciliter l'usage du numérique.
Valoriser les espaces naturels protégés et le patrimoine local.
Organiser la transmission de mémoires.

POINTS FORTS

Très bonne implication des aînés et des enfants dans le projet.
Qualité des mémoires et souvenirs collectés.
Dynamisme et positivité des enregistrements réalisés.
Projet salué par les partenaires et élus départementaux présents à la restitution pour son caractère innovant et sa capacité à promouvoir une nouvelle forme de tourisme local autour des mémoires des personnes et des lieux.

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné, Voironnais Charteuse

CONTACT



Karine
Lancement



klancement@yahoo.fr



VIENS FAIRE DU LIEN AU JARDIN!

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer des d'activités autour du jardin de l'association à des personnes isolées ou présentant un risque d'isolement, quelle qu'en soit l'origine : la maladie, le vieillissement, le handicap..

OBJECTIFS

Certaines activités sont déjà proposées au sein de la structure, à un public plus restreint. Le projet dans son ensemble est donc nouveau.

Les objectifs de l'action sont:

1/ Lutter contre l'isolement en milieu rural

Les activités sont un support qui permettent à toutes les personnes accueillies de se retrouver au sein d'un lieu ouvert, non jugeant pour pratiquer des activités à la carte. En effet, chacun est libre de venir plus ou moins régulièrement et de consacrer le temps qu'il peut ou qu'il veut aux activités proposés. L'immense majorité des activités ne demandent pas d'inscription préalable. Binettes et Compagnie est avant tout un lieu de vie dans lequel la convivialité et la bienveillance sont centraux

2/ Faciliter de lien social intergénérationnel et avec une grande mixité de public L'accueil à Binettes est inconditionnel. Les activités s'adressent à tous les publics, quel que soit leur âge et/ou leur situation personnelle. Les encadrants sont formés pour adapter les activités au public du jour.

3/ Promouvoir le pouvoir d'agir des personnes accueillies grâce à l'accompagnement proposé qui favorise le "faire avec" et participe à la prévention primaire sur la santé globale. En effet, les activités sont des supports pour donner des clés aux personnes accueillies pour prendre soin de leur santé globale. Le programme des activités est coconstruit avec les bénéficiaires.

POINTS FORTS

Une belle dynamique globale, le témoignage d'un bénéficiaire illustre celle-ci : "Je viens le mardi faire de la rando-zen, le mercredi bien manger à un atelier cuisine, c'est mon parcours de santé!".

Une participation croissante au fil de l'année avec de nouvelles personnes.

Une forte demande de renouveler les ateliers (cuisine).

Un partenariat de qualité avec le service autonomie du Département et participation de l'association à des groupes de travail et animations proposées par ce service.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Eloïse DOIEZIE



communication.binettes@gmail.com 161



VISITES MÉDIATISÉES PAR LE CHEVAL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Lien social, lutte contre l'isolement

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de visites à domicile tous les 2 mois pour 8 personnes âgées isolées, en compagnie d'un cheval, en préalable à l'intégration à des actions collectives..

POINTS FORTS

Le ressenti des personnes âgées est très positif, les séances leur apportent de la joie, de la détente et une forme d'apaisement. La solitude est moins pesante. Les participantes sont très heureuses de partager un moment avec le cheval et les bénévoles de l'association.

OBJECTIFS

L'objectif principal est la lutte contre l'isolement. Le cheval sert de médiateur dans la relation avec la personne. Il favorise l'ouverture vers l'extérieur, vers l'autre. Il permet aussi un processus d'attachement sécurisant. Ce faisant, la confiance s'instaure, cela favorise donc la découverte de soi et la confiance en soi

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie
Morand



stephanie.morand@ville-
roussillon-isere.fr

162



ACCOMPAGNEMENT À LA MOBILITÉ DES SENIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Sur le territoire Nord Isérois, proposer des accompagnements collectifs à la mobilité à des publics Séniors présentant des risques d'isolement..

OBJECTIFS

Accompagner, au cours de 16 ateliers mobilité, 100 Séniors sur le territoire Nord Isérois.

POINTS FORTS

TERRITOIRES

Porte des Alpes, Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Remi
Leonetti



marie.gastaldi@wimoov.org
163



ACTION "CONDUITE SENIORS, FORMULE INITIALE 1.0"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 sessions d'une journée et demie d'ateliers théoriques et pratiques interactifs pour une sensibilisation aux risques routier pour 6 personnes..

OBJECTIFS

Prévenir les risques routier
Sensibiliser à l'évolution des conditions et règles de circulation
Renforcer les connaissances du code de la route et des limites physiologiques
Apporter des conseils adaptés et personnalisés
Favoriser et maintenir le lien social
Apporter les clés pour maintenir et prolonger une mobilité en sécurité

POINTS FORTS

L'apport des connaissances et les tests cognitifs permettent une prise de conscience et une remise en question de ses propres comportements instantanément. La mise en place d'une conduite commentée lors de l'audit fait prendre conscience de la différence entre rouler et conduire. La découverte de la boîte automatique a amené des participants à envisager d'acheter ce type de voiture. Les objectifs sont atteints au regard des échanges et retours exprimés par les participants.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT

 Céline
Cotta

 e2c.cheyssieu@gmail.com



ATELIER "AMÉLIORER LA MOBILITÉ ET LA SÉCURITÉ DES CONDUCTEURS SE-NIORS"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 8 cycles des 3 séances de 3h30 permettant aux seniors de prendre conscience de leurs capacités en matière de conduite routière afin d'améliorer leur mobilité et renforcer leur sécurité, les faire s'exprimer sur leurs craintes et doutes..

OBJECTIFS

1. Préserver la mobilité des seniors : le plus longtemps possible? En toute sécurité pour eux-mêmes et pour les autres
2. Actualiser les connaissances des participants / code de la route
3. Revoir les règles de base et comprendre les nouvelles signalisations
4. Comprendre et mieux gérer les situations de stress sur la route
5. Favoriser les prises de conscience des contraintes liées à la conduite
6. S'auto-évaluer grâce à un audit de conduite via un parcours sur route avec un professionnel du risque routier.

Plus spécifiquement :

*Séance 1 : Plaisir, sécurité, sérénité au volant (théorie)

Faire travailler les participants sur leurs capacités d'attention (dont les situations de stress, les conditions climatiques etc).

Apprendre aux participants les différentes fonctions cognitives activées en conduite, Leur proposer d'anticiper l'absence de véhicule en proposant des solutions alternatives.

*Séance 2 : Améliorer la mobilité et sécurité des seniors (théorie)

Faire travailler les participants sur leurs connaissances du code de la route, Présenter des mises en situation soit par le biais d'image issu des examens du code de la route ou par le biais de dessin faits avec les participants, Proposer aux participants d'anticiper l'absence de véhicule en proposant des solutions alternatives.

*Séance 3 : Améliorer la mobilité et sécurité des seniors (mise en pratique)

Mettre les participants en situation d'audit de conduite individuel avec un parcours routier et une auto-évaluation.

POINTS FORTS

100% des participants recommandent totalement cet atelier.
À la fin de l'atelier, chacun a acquis de nouvelles connaissances et s'est senti plus serein quant à sa conduite, tout en prenant conscience de l'importance de tenir compte de l'avancée en âge et de ses impacts sur la conduite.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse, Haut Rhône Dauphinois, Oisans, Vals du Dauphiné, Sud Grésivaudan, Agglomération

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr

CONDUITE SENIORS, FORMATION INITIALE 1.0 (Bis)

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 sessions d'une journée et demie d'ateliers théoriques et pratiques interactifs pour une sensibilisation aux risques routier pour 6 personnes..

OBJECTIFS

Prévenir les risques routiers
Sensibiliser à l'évolution des conditions et règles de circulation
Renforcer les connaissances du code de la route et des limites physiologiques
Apporter des conseils adaptés et personnalisés
Favoriser et maintenir le lien social
Apporter les clés pour maintenir et prolonger une mobilité en sécurité

POINTS FORTS

Les objectifs ont été atteints.
La prise de conscience et la sensibilisation au risque routier les aidera à modifier leurs comportements et à changer les mauvaises habitudes.
Les participants souhaitent une suite pour bénéficier d'un suivi sur la mise en place des changements de comportements.
Nous avons apprécié toucher un nouveau territoire et souhaitons poursuivre dans cet élargissement.

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT

 Céline
Cotta

 e2c.cheyssieu@gmail.com



CONDUITE SENIORS, FORMATION INITIALE 2.0

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Approfondissement d'1,5 jour de la formation niveau 1.0 pour contrôler les améliorations de conduite mises en place, les consolider. Thématique complémentaire "être un piéton" travaillée en situation réelle..

OBJECTIFS

Prévenir les risques liés à la conduite et au déplacement avec l'avancée en âge
Sensibiliser à l'évolution des conditions et des règles de circulation
Renforcer les connaissances
Apporter des conseils adaptés
Favoriser et maintenir le lien social et la mobilité

POINTS FORTS

Cette action faisant suite à une autre action, nous avons pu observer quelques changements de comportements.

Le suivi s'avère donc positif dans l'ensemble, cependant, afin de le poursuivre, un continuum dans le temps serait approprié.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Céline
Cotta



e2c.cheyssieu@gmail.com



FACILITER LA MOBILITÉ DES SENIORS EN MATHEYSINE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 16 séances sur 4 communes pour faciliter la mobilité des seniors à l'intérieur et à l'extérieur par des séances de remise à niveau code de la route et de sensibilisation aux différents modes de déplacement.

OBJECTIFS

- Permettre une réactualisation des connaissances 'code de la route' et 'sécurité routière'
- Faciliter la découverte d'autres modes de mobilité complémentaires à la voiture
- Renforcer le lien social et la solidarité entre seniors du territoire
- Préserver sa place à part entière dans la société
- Préserver sa sécurité et celle des autres
- Acquérir des connaissances en réglementation routière
- Encourager le développement personnel
- Dynamiser la vie locale sur l'ensemble du territoire en allant à la rencontre de ses habitants avec des ateliers itinérants

POINTS FORTS

Les participants sont très satisfaits et trouvent ces ateliers utiles. Nous nous sommes appuyés sur des associations ou ressources locales pour obtenir un local et relayer les informations ce qui nous permis à chaque fois de remplir facilement nos séances. Leur implication et relais a été importante pour la réussite de ces sessions.

Notre action commence à être connue et reconnue auprès de la population.

Intervention sur une session de la police municipale, ce qui a été apprécié par le public.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Jean-Michel

Pourvis



direction.cafes@associationcafes.org



SESSION DE PRÉVENTION DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE À DESTINATION DES PLUS DE 60 ANS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 séances interactives sur le thème de la sécurité routière animées par un intervenant spécialisé, à l'aide de supports pédagogiques..

POINTS FORTS

L'intérêt porté par les participants et leur satisfaction à la fin des ateliers.

OBJECTIFS

Prévenir les facteurs de risque d'accidents routiers auprès des plus de 60 ans d'Allevard
 Rafraîchir leurs connaissances en matière de sécurité routière
 Acquérir de nouvelles compétences en tant que conducteur
 Echanger sur les défis particuliers auxquels sont confrontés les seniors sur nos routes

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Jérôme
Pierre



j.pierre@allevard.fr



CAMPAGNE DE PROJECTION RENCONTRES-DÉBAT AUTOUR DU FILM "VIEILLISSEMENT ET HANDICAP, ET RÉCIPROQUEMENT" EN DIRECTION DES PERSONNES ÂGÉES EN ISÈRE.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Préparation à la retraite

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Cette action consiste à mobiliser des personnes âgées en établissement ou pas, organisées en associations pour certaines pour co-animer des projections Rencontres-débat à partir du film documentaire "Vieillessement et handicap, et réciproquement" sur le département. Un outil reconnu pour sensibiliser et discuter des conséquences du vieillissement et des solutions en Isère..

OBJECTIFS

Les objectifs de cette action sont multiples :

- Informer et sensibiliser le grand public, les personnes vieillissantes qui préparent leur retraite sur les dispositifs et solutions existantes sur le territoire départemental, sans oublier les personnes âgées porteuses de handicap.
- Changer le regard sur l'invalidité, le handicap des personnes âgées auprès d'un large public.
- Associer des personnes âgées à l'animation des rencontres-débats, pour certaines déjà en structure.
- Favoriser l'expression des personnes concernées, des aidants, des familles sur les conséquences du vieillissement.
- Faire remonter les besoins des personnes, ouvrir un espace d'échange avec les associations, les professionnel.les, les élu.es.

POINTS FORTS

On a constaté un remarquable investissement des partenaires locaux. Les communes, les CCAS, les cinémas locaux et bien-sûr et surtout les équipes de certains EHPAD des localités qui ont mobilisé leurs équipes professionnelles dans des objectifs de formation et leurs résident.es qui ont été véhiculés. Ces personnes se sont exprimées lors des débats. L'autre point fort a été la présence d'élu.es locaux qui nous ont accueilli mais qui sont resté voir le film et on participé aux débats.

TERRITOIRES

CONTACT



Michel
Szempruch



lefilrouge.asso@gmail.com



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 ateliers d'1h d'activité physique adaptée par semaine pour patients de plus de 60 ans avec pathologies chroniques, à risque de chute en lien au sein de la MSP.

OBJECTIFS

Améliorer le vieillissement en travaillant l'équilibre et en renforçant la musculature afin de limiter le risque de chute

POINTS FORTS

Prise de confiance en leur capacité physique.
Observance + émulsion et dépassement de soi par effet de groupe.
Lien social.
Recrutement aisé.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Didier
Charreton



gie-
ressante.coordonateur@gmail.com



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 52 séances de maintien de la mobilité des personnes de + de 60 ans..

POINTS FORTS

Engouement des adhérents.
Bien être pour les adhérents par les cours dispensés et le lien social.

OBJECTIFS

Maintenir la mobilité.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Michel GAUTHIER



mairie@miribel-lanchatre.fr

172



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 47 séances de gym adaptée aux seniors du territoire..

POINTS FORTS

L'assiduité et la demande des participants.

OBJECTIFS

Ralentir le vieillissement musculaire.
Prévenir les chutes.
Limiter la sédentarité.
Renforcer le lien social et sortir de l'isolement pour les seniors.
Développer l'accès à l'information et à la connaissance des actualités sur le territoire.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Lucile
Mutel



contact.ccas@saint-marcellin.fr

173



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 séances collectives de gym adaptée d'1h par semaine de mars à décembre hors vacances scolaires (105 séances)..

OBJECTIFS

Contribuer au développement et à la diversification des actions de prévention.
 Décloisonner les dispositifs pour fluidifier l'accompagnement du vieillissement.
 Prévenir la fragilité, promouvoir l'activité physique.
 Renforcer la confiance en soi et permettre de restaurer un sentiment de confiance en ses capacités notamment après un traumatisme post-chute ou suite à une longue maladie.
 Prévenir les chutes.
 Maintenir les capacités cognitives et physiques.
 Favoriser le maintien des liens sociaux et rompre l'isolement.
 Permettre une accessibilité aux personnes en situation de vulnérabilité en leur permettant d'être accompagnées physiquement sur le lieu de l'activité.
 Développer l'accès aux personnes âgées évaluées en GIR 3 et 2.

POINTS FORTS

- a permis à des seniors de récupérer des facultés physiques amoindries ou perdues suite à de lourds traitements (post-cancers chez des seniors de moins de 80 ans) ou à des conséquences physiologiques inhérentes au vieillissement (raideurs ...) grâce à une activité physique adaptée et de renouer avec le plaisir de la pratique d'une activité.
- a permis de prévenir /réduire le risque de chute -> atelier répondant à notre mission de prévention (16 personnes sur 36 ont plus de 80 ans).

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Corinne
Maron



corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE DE PROXIMITÉ POUR LES SENIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 programmations de 4 cycles de 12 séances sur différents secteurs.

1 cycle remise en forme, 1 cycle marche, 1 cycle équilibre, 1 cycle APA en salle fitness.

Chaque cycle est composé d'1 conférence, 10 séances d'1h animées par un enseignant d'APA, 1 temps d'évaluation et un suivi à 3 mois..

OBJECTIFS

Favoriser le bien vieillir des personnes âgées et lutter contre la sédentarité et ses méfaits :

- Informer et sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique.
- Entamer un changement de comportement vers une vie quotidienne plus active.
- Avoir des pistes pour poursuivre à pratiquer à l'issue du cycle, de manière autonome ou en structure.
- Découvrir et pratiquer des activités physiques variées et adaptées aux possibilités et envies.
- Découvrir et pratiquer l'APA en salle Fitness Musculation.
- Mieux connaître ses capacités et les améliorer.
- Créer des relations sociales autour de l'activité physique.

POINTS FORTS

Grande participation et une grande assiduité des participants. Les personnes ont exprimé le souhait de continuer ce type d'activité. La promotion des Activités Physiques (Adaptées) est vraiment atteint au cours du cycle, nos partenaires sont toujours aussi mobilisés dans la mise en place des activités auprès de leurs bénéficiaires, communication, réservation d'espace adaptée, inscription.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Anthony
Alussi



apa.actiforme@gmail.com



ACTIVITÉ PHYSIQUE DE MARCHÉ POUR PERSONNES AGÉES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 séances de marche sur des circuits adaptés aux participants..

OBJECTIFS

Donner à nos adhérents ne conduisant plus ou pas ou très peu, le moyen de sortir de chez eux, pour se retrouver entre connaissances, et pratiquer sous la responsabilité d'une professionnelle, une activité physique (la marche).

POINTS FORTS

Le nombre de participants bien supérieur aux prévisions lors de élaboration du projet.
Un engouement suite au bouche à oreille. Il s'est matérialisé en fin de saison avec l'arrivée d'une vingtaine de nouveaux adhérents, pour les 4 ou 5 dernières sorties.
Un constat très positif suite au sondage avec le souhait de tout le monde de poursuivre cette activité l'année 2025.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Patrice
Bouvier



labeleepoque38@gmail.com

176



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers autour de la pratique d'une activité physique adaptée ; 27 séances hebdomadaires d'1h..

OBJECTIFS

Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire.
Repousser le seuil de fatigue global à l'effort.
Améliorer son équilibre statique et dynamique.
Sensibiliser sur la prévention de la chute et des risques de la chute.
Sensibiliser à l'entretien du capital santé.
Favoriser l'aisance du contact avec le sol.
Apprentissage des gestes et postures.
Solutionner les demandes spécifiques de chaque personne.
Mobilité et souplesse articulaire.
Entretien musculaire et postural.
Travail de l'équilibre statique et dynamique.
Agilité, coordination, mémoire.
Qualité de la marche, entraînement aux déplacements.
Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible à moyenne intensité.
Respiration, relaxation.

POINTS FORTS

La volonté des participants de faire de leur mieux sur tous les exercices, même les plus difficiles et malgré leur état (parfois la fatigue ou certaines douleurs).
L'entraide et la bonne ambiance du groupe, aussi bien entre les participants qu'avec l'intervenante.
Points forts en quelques mots : bien-être, physique, moral, social, autonomie, confiance en soi.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle

Philippe



isabelle.philippe@echirolles.fr

177



AMÉNAGER SON LOGEMENT ET RESTER EN MOUVEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 ateliers de 6 séances chacun de prévention des chutes autour des thématiques adaptation du logement, aides techniques et activité physique adaptée, animés par un ergothérapeute..

OBJECTIFS

- Promouvoir la santé des seniors et informer sur les solutions favorisant le soutien à domicile des personnes en situation de perte d'autonomie.
- Faciliter les démarches pour rechercher et acquérir les solutions les plus pertinentes.
- Accompagner et rendre acteur les seniors de leur propre sécurité et leur maintien à domicile.
- Inciter à la modification des habitudes de vie via le savoir expérimentiel des seniors et la pair-émulation autour de la thématique des chutes.
- Orienter les participants vers les dispositifs de soutien déjà existants en Isère.

POINTS FORTS

99% des participants ayant répondu aux questionnaires déclarent être satisfait du contenu des ateliers.

La durée des séances, allongée par rapport aux cycles proposés l'année dernière, était plus propice aux échanges et à la dynamique de groupe. De plus, les groupes sont restés stables tout au long des séances avec 59% de participants ayant assisté à 5 ou 6 séances. Ces éléments ont permis d'apporter une dynamique intéressante dans les échanges.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Sud Grésivaudan, Voironnais Charente

CONTACT



Manon

Lerisset--Terrier



manon.lerisset-terrier@mercijulie.fr

178



ANIM SENIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 21 séances d'activités variées : mémoire, culture, numérique et sport..

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement
Conserver sa mobilité, son autonomie
Maintenir le lien avec les seniors, entendre leurs difficultés, leur expertise
Détecter les situations complexes

POINTS FORTS

Nos constatons que l'activité anim seniors permet aux participants de nouer de nouvelles relations et de s'ouvrir sur d'autres projets sur la commune. Le lien entre les participants a permis de créer de la solidarité. Cette dynamique est très appréciée pour les nouveaux arrivants. Les ateliers réguliers de prévention permettent à chacun d'acquérir de nouvelles connaissances et de nouvelles pratiques pour bien vieillir. Les ateliers sont toujours complets.

TERRITOIRES

Vercors

CONTACT



Karine
Castello



karine.castello@villard-de-lans.fr

179



ATELIER PRÉVENTION SANTÉ ET BIEN ÊTRE: BIEN BOUGER, BIEN DANS SON ASSIETTE, BIEN SUR SA PLANÈTE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 32 séances hebdomadaires d'1h d'Activité Physique Adaptée, 5 séances de sensibilisation à la nutrition de 2h, 1 conférence sur les bienfaits de l'APA, 2 séances de marche zéro déchet (plogging) pour sensibilisation théorique et pratique sur l'importance d'une pratique régulière d'activité physique associée à un équilibre alimentaire + sensibilisation à l'environnement (plogging)..

OBJECTIFS

Sensibiliser les seniors à la pratique d'activité physique régulière/quotidienne et durable afin de prévenir les comportements sédentaires néfastes pour la santé et prévenir le risque de chute ; sensibiliser et réfléchir sur les recommandations nutritionnelles afin de prévenir la dénutrition ; allier la mobilité active à la préservation de l'environnement.

POINTS FORTS

Taux d'assiduité aux séances d'Activité Physique Adaptée élevé. Pérennisation de l'atelier sur 4 communes supplémentaires (2 cours continuent financés par les bénéficiaires et 2 cours financés par les CCAS).

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan, Bièvre, Oisans, Voironnais Chartreuse, Haut Rhône Dauphi-

CONTACT



Aurore
Desfargues



aurore.desfargues@sielbleu.org

180



ATELIERS D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 36 ateliers APA..

POINTS FORTS

Effets bénéfiques sur la santé physique / développement du lien social.

OBJECTIFS

- Proposer des ateliers APA dispensés par un personnel qualifié en vue de maintenir ou améliorer un état de santé.
- Proposer une continuité des apprentissages.
- Favoriser l'accès au public concerné (gratuité, accessibilités transport et PMR).
- Développer et faciliter le lien social.
- Favoriser les échanges avec le destinataire (CCAS).
- Promouvoir les missions et aides du CCAS.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Valerie
Guillat



ccas.direction@vinay.fr



BIEN VIEILLIR À FONTAINE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers réguliers et de temps conviviaux collectifs plus ponctuels, permettant aux seniors du territoire de prendre soin de leur corps et de leur esprit..

OBJECTIFS

Favoriser le bien-être psychosocial notamment en luttant contre l'isolement : pour cela, différents ateliers réguliers et temps collectifs ponctuels seront organisés, afin de proposer aux fontainois, et notamment à ceux qui se sentent le plus isolés, des moments d'échange et de partage conviviaux.
Promouvoir la santé physique et le bien-vieillir : de nombreux ateliers autour du mouvement et de l'activité physique, combinés à des ateliers cuisine, le permettront.

POINTS FORTS

- Un engouement toujours présent pour les activités proposées qui sont plébiscitées par les seniors de la ville et se remplissent vite.
- La ré-organisation a permis un roulement sur certaines activités et de nouvelles personnes se sont inscrites.
- Une offre d'activité variée (niveau d'effort, lieu, horaire) qui permet à un grand nombre de seniors de participer à au moins une activité.
- Un engagement dans la durée sur les activités, une belle mobilisation sur les différents temps forts.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Oriana
Briand



admi.schs@ville-fontaine.fr



BOUGEONS ENSEMBLE AVEC L'APA

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances hebdomadaires d'activité physique adaptée ; 31 séances d'1h..

POINTS FORTS

- implication des inscrits
- intérêt social pour les inscrits (personnes isolées)
- parenthèse dans la semaine

OBJECTIFS

- Proposer une activité physique adaptée à un public spécifique
- Créer un espace régulier de rencontres et d'échanges
- Apporter une écoute aux problématiques physiques de ces personnes
- Adapter les séances aux besoins et demandes

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Emilie
Le Gouic



e.legouic@varces.fr



BOUGER À TOUT ÂGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer des séances d'activités physiques adaptées aux personnes âgées dans un but de prévention santé et prévention des chutes..

OBJECTIFS

- Améliorer et/ou maintenir la condition physique des personnes âgées
- Promouvoir la santé et le bien-vieillir auprès des participants
- Augmenter le temps d'activité physique des personnes âgées
- Réduire le risque de chutes chez les sujets âgés
- Créer du lien social entre les participants
- Rendre accessible financièrement les activités physiques adaptées

POINTS FORTS

Amélioration de la compréhension des nouveaux panneaux de signalisation.
Amélioration de la coordination visuo-motrice.
Amélioration de l'analyse de la route.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Ma-theysine, Trièves, Voironnais Char-treuse

CONTACT



Céline
Gaudais



celine.capables@gmail.com



BOUGER POUR MIEUX VIEILLIR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 29 séances d'activités physiques adaptées (selon le public présent) sur une heure et l'autre heure est consacrée à des ateliers de mémoire, et au lien social. Cette année la prévention des chutes sera privilégiée..

POINTS FORTS

Les points positifs sont le lien social, l'enthousiasme et l'assiduité des participants. Cet engouement et ce lien créés permettent à certains participants d'aller vers d'autres ateliers. Beaucoup subissaient un isolement social qu'ils ont réussi à dépasser.

OBJECTIFS

Agir sur la mobilité en développant la pratique d'activités physiques adaptées comme facteur positif de santé.
Favoriser le lien social et les capacités cognitives par des ateliers mémoires.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie
Morand



stephanie.morand@ville-
roussillon-isere.fr

185



BOUGER POUR MIEUX VIEILLIR !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 35 séances de gym douce ..

OBJECTIFS

Prévenir le risque de chute les personnes de plus de 60 ans (réflexes, tonus musculaire, souplesse).
Maintenir un lien social (rencontre, échanges, participation à un nouvel événement local : la semaine bleue par exemple).

POINTS FORTS

Augmentation du nombre d'usagers : de 15 à 40 ! Création d'un deuxième groupe à partir de septembre.
Rendu acteurs les usagers : choix horaires, activités sorties...
Création de sortie : sortie à Lyon (Traboules).
Amener les usagers à découvrir d'autres activités : financées par la conférence, et/ou organisées par le CCAS ou la mairie ou par des associations locales.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Emylie
Hercule



adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

CONDUIRE EN SÉCURITÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer des séances d'APA en lien avec les séances de révision du code de la route afin d'optimiser la conduite des séniors : 2 séances de code de 2h pour réviser le règlement routier, 6 séances de Neurotracker en individuel de 20 minutes pour travailler sur la stimulation visuelle et cognitive, 6 séances d'APA d'1h en collectif pour travailler sur les temps de réaction et la coordination..

OBJECTIFS

Les objectifs sont :

- réduire les accidents de voiture impliquant un senior
- améliorer la confiance en soi des personnes avançant en âge au volant
- favoriser la prévention de sécurité routière
- travailler sur les habiletés de conduite
- renforcer et améliorer les temps de réaction et la coordination
- remettre à niveau les personnes âgées sur le code et les règles de conduite

POINTS FORTS

- Amélioration de la qualité de vie
- Amélioration de la condition physique
- Amélioration du sentiment d'isolement social

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Elsa
Galvain



elsa.capables@gmail.com



COURS DE GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE POUR LES SÉNIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 29 séances d'APA..

POINTS FORTS

Cette action a permis aux inscrits de retrouver du monde à l'extérieur de chez eux, de bénéficier d'une dynamique collective, d'améliorer leur équilibre et leur état physique de manière générale.

OBJECTIFS

Développer l'activité physique des seniors pour retrouver une aisance dans la marche, garder son équilibre, apprendre à descendre au sol et surtout à se relever, garder sa souplesse.

Pratiquer des exercices de mémoire, visant à la stimuler, basés sur des exercices physiques, qui permettent aussi de garder un tonus musculaire.

Contribuer à l'entretien de la vie relationnelle en se retrouvant chaque semaine, permettant ainsi de créer du lien social régulier.

Garder son autonomie et vivre mieux au quotidien.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Loïc

Marissal



dgs@mairie-biviers.fr



DES FACULTÉS PHYSIQUES PRÉSERVÉES POUR GARDER SON POUVOIR D'AGIR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un programme annuel d'activités adaptées à travers la réalisation d'ateliers collectifs ciblés et réguliers (1 x mois) : équilibre et prévention des chutes, sophrologie, corps et mouvements..

POINTS FORTS

Echanges avec d'autres personnes
Exercices à faire chez soi
Continuité de l'action

OBJECTIFS

Maintenir/améliorer les capacités fonctionnelles et cognitives, favoriser l'inclusion par un maintien de l'autonomie, faire de l'activité physique une activité récréative et conviviale, éviter/retarder l'institutionnalisation pour les personnes qui souhaitent rester chez elles.

TERRITOIRES

Porte des Alpes, Vals du Dauphiné,
Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Christine
Flachet



accueil@adpa-nordisere.org

189



DÉVELOPPEMENT TERRITORIAL DE PRESCRI'BOUGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Accompagner les personnes de plus de 60 ans repérées fragiles, vers l'activité physique adaptée à leur santé : développement d'un réseau sport santé en reliant le monde médical et le monde sportif, et parcours d'accompagnement de 2 ans pour les amener vers une pratique autonome de l'activité physique, proche de leurs besoins et de leurs contraintes..

OBJECTIFS

Proposer sur l'ensemble du département, des solutions de pratique et un accompagnement vers une pratique autonome de l'activité physique (notion de pratique encadrée au sein d'une structure mais également de pratique quotidienne) à destination des personnes de plus 60 ans.
Accompagner via des rendez-vous physiques (bilan de condition physique et de motivation pour évaluation des capacités et des besoins) et un suivi téléphonique, les personnes de plus de 60 ans dans leur reprise d'activité en les orientant de manière sécuritaire dans leur reprise d'activités physiques.
Informier et travailler en collaboration avec le milieu médical, notamment sur la prescription médicale d'Activités Physiques Adaptées.
Référencer des structures sportives proposant du sport santé en créant un annuaire.
Se positionner comme un centre de ressources et d'expertise dans le domaine du sport santé.
Être en capacité d'accompagner les acteurs divers du territoire dans leurs démarches et actions autour du sport santé.

POINTS FORTS


Qualité de l'accompagnement des bénéficiaires : bons retours, bonne adhésion à une activité physique (+50% deviennent autonomes dans leur pratique!).
Déploiement géographique : ancrage fort sur l'ensemble des territoires, partenariat avec des communes/comcom pour délocaliser les actions (ex : Crémieu, Dolomieu, Villefontaine, Montalieu, ...).
Réseau sport santé : lien fort avec les différents acteurs (professionnel de santé, structures sportives, collectivités, acteurs locaux, MSS, CPTS).

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes, Isère Rhodanienne, Vals du Dauphiné, Oisans

CONTACT

 Perrine
Mancel

 info@prescribougge.fr



DÉVELOPPER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AU MÊME PRIX QUE LA GYMNAS- TIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 séances hebdomadaires d'une heure d'Activité Physique Adaptée sur 30 semaines pour 12 personnes par séances..

OBJECTIFS

Améliorer/stabiliser la santé, faire apprécier ou réapprécier l'activité physique, et en ressentir les bienfaits auprès de personnes du Pays Vizillois et qui sont concernées par différentes pathologies.

POINTS FORTS

1. Avant l'action, sur la saison précédente, il y avait 21 personnes inscrites. Avec l'action, cela monte de 15 % à 24 bénéficiaires depuis septembre 2024.
2. Avec l'action, il y a du succès en profondeur puisque 2 dames participent à l'ensemble des 2 cours.
3. Avec l'action, 30 % des bénéficiaires sont nouveaux à ce cours : beau renouvellement !
4. 80 % des répondants trouvent l'action très satisfaisante !
5. La communication interne à Gym Rando Vizille et le bouche à oreille sont efficaces.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Benoit JUBAULT



gvizille@yahoo.fr



ETUDE SUR L'INTÉRÊT DU YOGA SUR CHAISE DANS LA PRÉVENTION DES CHUTES DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 séances d'1h30 de yoga sur chaise en groupe de 20 à 30 personnes repérées afin de prévenir les risques de chutes dans un contexte global du bien-vieillir et du maintien à domicile des personnes âgées de plus de 60 ans du territoire..

POINTS FORTS

Nous avons réussi à mobiliser et fidéliser des personnes parfois très âgées (plus d'un tiers de plus de 80 ans).
Les gens ont continué l'activité après.

OBJECTIFS

Favoriser le lien social et le mieux vieillir sans contrepartie financière pour les participants.
Donner accès à des populations sédentaires et aux plus vulnérables exposés au risque de chute ou en situation d'isolement social.
Pratiquer une activité rassurante pour les personnes les plus fragiles.
Favoriser leur prise de confiance, leur estime de soi et plus généralement leur bien-être global.
Etudier scientifiquement (avec les mesures du kinésithérapeute) les bénéfices de l'activité de yoga sur chaise sur la santé des participants.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Perrine BALME GUÉGAND



perrinebalme@hotmail.fr



FORMATION D'ENCADRANTS POUR DES ACTIVITÉS SPORTIVES DESTINÉES À DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'une formation de 5 jours pour les encadrants bénévoles, organisateurs de randonnées pédestres..

OBJECTIFS

Amélioration des conditions et de la sécurité des randonnées pédestres proposées par l'association par une formation des encadrants bénévoles.

POINTS FORTS

Formation avec beaucoup de points abordés : sécurité, orientation, préparation d'une balade. Apprentissage et utilisation des outils informatiques mis à disposition tels que visorando pour préparer une randonnée. Meilleure gestion des groupes lors des balades proposées par l'association pendant la saison.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Claudine GAÏO



vivre.vieillir.matheysine@gmail.com

193



GYM ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 ateliers de gym adaptée aux seniors pour maintenir leur santé, entretenir leur mobilité et le lien social, tous les vendredis hors vacances scolaires..

POINTS FORTS

La création d'un 3ème groupe liée à une liste d'attente.
Une satisfaction générale et une ambiance très sympa.
Les professionnelles de Siel bleu.

OBJECTIFS

Favoriser la rencontre pour sortir de l'isolement, rester en forme grâce à une activité de santé, prévenir les risques du vieillissement.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emeline

Drouaud Hebert



direction.csmo@ville-de-rives.fr

194



LES RENDEZ VOUS ÂGE ILITÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un programme de prévention des chutes de la personne âgée de plus de 60 ans réalisé par des kinésithérapeutes formés (1 conférence puis 9 ateliers de 16 h sur 9 communes différentes), avec une évaluation des participants en début et fin de programme..

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, maintenir une activité physique et du lien social.

POINTS FORTS

Bonne adhésion au programme.
Satisfaction des seniors.
Des progrès en peu de séances.
Parfois une meilleure perception de l'importance de l'équilibre.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan, Porte des Alpes, Isère Rhodanienne, Trièves

CONTACT



Laurence
Lestra



l.lestra.kpaura@formationprevention.fr
195



LUTTER CONTRE LES CONSÉQUENCES DE L'ISOLEMENT DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS EN PERTE D'AUTONOMIE, VOIRE EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR OU SENSORIEL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Renouvellement du dispositif opérationnel sur l'agglomération Grenobloise ainsi que sur le Pays Voironnais.

Développement d'une offre similaire sur deux territoires du Nord-Isère : Vienne et Bourgoin-Jallieu avec le développement de nouveaux partenaires pour toucher plus de public cible..

POINTS FORTS

- Cardio-training et renforcement musculaire : pérennisation des séances hebdomadaires à Bourgoin-Jallieu et Vienne.
- Pérennisation des activités physiques de pleine nature.
- Nombre de participants et assiduité aux séances.

OBJECTIFS

Modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie (prévention primaire). Nous nous fixons des objectifs dans les 3 dimensions : physique, psychologique et sociale.

- Maintenir ou développer - l'autonomie dans les déplacements et les actes de la vie quotidienne - un mode de vie physiquement actif.
- Préserver ou améliorer les capacités cardio-respiratoires, la musculature, la souplesse articulaire et l'état général (évaluation des capacités à chaque cycle).
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique et prévenir le risque de chutes accidentelles.
- Développer des liens sociaux - Pratique en groupe avec le CDHI puis orientation des personnes vers un club handisport.
- Prendre ou reprendre confiance en ses capacités.

L'ensemble de ces actions sont réalisées en parallèle d'actions de développement du projet : création de partenariats avec des structures médico-sociales, rencontres de personnes en situation de handicap, essais de matériel, entretiens individuels pour renseigner, organisation de temps de présentation à destination des structures.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Isère Rhodanienne, Voironnais Charenteuse, Porte des Alpes

CONTACT



Elodie
Vincens



cd38@handisport.org



MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Faire marcher des seniors une heure par semaine, sur 8 sites toute l'année hors vacances scolaires, récupérer via l'éducateur ceux qui n'ont pas de moyens de locomotion et ne peuvent se rendre au lieu de départ de la marche, organisation d'ateliers de gym douce en cas de mauvais temps dans une salle mise à disposition par la municipalité..

OBJECTIFS

Priorité sur le parcours de vie des personnes âgées, prévenir la dépendance et favoriser l'autonomie des personnes âgées, favoriser le maintien à domicile, renforcer le lien social, rompre l'isolement.

POINTS FORTS

- Engouement des bénéficiaires et des communes sur notre projet.
- L'assiduité des participants.
- L'envie des communes de renouveler le projet.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse, Sud Grésivaudan, Grésivaudan, Bièvre, Agglomération Grenobloise, Haut

CONTACT



Fevre

Emilie



efevre.croms.aura@gmail.com

197



MISE EN PLACE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 36 séances d'APA..

OBJECTIFS

Maintenir l'autonomie des personnes vieillissantes par une APA collective (dynamique de groupe) hebdomadaire (1h) soutenue dans la durée par un professionnel APA diplômé.

Déployer le programme APA et évaluer son impact sur la condition physique, les coordinations sensori-motrices (équilibre), et sur l'état psychologique (qualité de vie).

Prévenir et limiter les risques : travail autour des gestes et postures de la vie quotidienne.

Créer du lien social et rompre l'isolement

Offrir aux personnes âgées un espace ludique d'échange, de parole et de socialisation

Renforcer le lien intergénérationnel sur le territoire communal.

POINTS FORTS

Les séances du mercredi matin sont très attendues. Elles permettent aux personnes inscrites de se maintenir en forme, de pratiquer une activité physique et sportive et de sortir de l'isolement par la participation aux séances collectives.

L'autre point positif constaté est la rencontre avec les enfants du centre de loisirs. Ces activités ont mis en évidence l'entraide, la coordination et l'adaptation à l'autre, l'échange entre les enfants et seniors. Des moments riches de partage pour tous.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Olivier
Camus



ccas@ville-champsurdrac.fr

198



MOUVEMENT ET RELAXATION

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 10 séances hebdomadaires collectives de 2h de mobilisation active et d'apports théoriques pour garder une mobilité adéquate au quotidien, et d'un temps de relaxation de fin de séance avec un panel d'outils pour se détendre, réduire son anxiété et ses douleurs..

POINTS FORTS

Gain de mobilité chez l'ensemble des participants et réel mieux-être psychique (de nouveau retrouver des envies de faire des projets, de rencontrer d'autres personnes, de sortir en extérieur etc).

OBJECTIFS

Prévenir les risques de chutes, prévenir l'apathie et la solitude en proposant des activités groupales favorisant le lien et la communication entre les participants, apporter des notions théoriques, expérimenter de nombreuses techniques de relaxation et de mobilisation pour que chacun puisse trouver celle qui lui correspond le mieux et puisse s'en saisir pour le reprendre chez lui.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Manon GARMY



manongar-my.psychomot@gmail.com



NAGER À TOUT ÂGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer des séances adaptées en piscine pour les personnes de plus de 60 ans sur l'agglomération grenobloise : 2 séances hebdomadaires d'1h (aquagym et découverte de l'eau) sur 29 semaines..

OBJECTIFS

Les objectifs sont :

- Améliorer et/ou maintenir la condition physique des personnes âgées dans un milieu aquatique
- Promouvoir la santé et le bien-vieillir auprès des participants
- Rendre accessible les activités physiques aquatiques aux personnes âgées
- Augmenter le temps d'activité physique des personnes âgées
- Créer du lien social entre les participants
- Rendre accessible financièrement les activités physiques adaptées

POINTS FORTS

- Augmentation du temps d'activité physique
- Amélioration de la condition physique (équilibre, endurance, force, coordination)
- Permet d'inclure l'activité dans le quotidien des participants
- Les participants sont très assidus à leurs séances

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Céline
Gaudais



celine.capables@gmail.com

200



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Cours de gymnastique adaptée hebdomadaire où l'on aborde le renforcement musculaire, la mobilité globale, la coordination et l'équilibre..

POINTS FORTS

Les bénéficiaires ont plaisir à se retrouver, sont volontaires et accueillent toutes les propositions avec enthousiasme.
C'est un groupe très assidu.

OBJECTIFS

Maintenir l'autonomie pour une population vieillissante, sortir de l'isolement pour certains.
Garder ou renforcer la confiance en soi et se valoriser dans l'activité.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Laetitia
Raes



laetitiaraes@hotmail.fr



PRÉVENTION DES CHUTES DES PERSONNES ÂGÉES SUR LE TERRITOIRE DE LA CPTS SUD EST GRENOBLOIS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de deux cycles d'ateliers de prévention des chutes sur un public de personnes âgées en perte d'autonomie ayant déjà chuté à domicile, par un kinésithérapeute.

OBJECTIFS

Améliorer le repérage des personnes âgées qui ont chuté à domicile, prévenir les risques de récurrence de chute, diminuer le risque d'hospitalisation ou de ré-hospitalisation, favoriser la coordination pluriprofessionnelle, proposer une coordination de toutes les actions proposées sur le territoire de la CPTS Sud Est Grenoblois + articulation avec ce dispositif IMPACT

POINTS FORTS

Nous constatons des améliorations notables des patients dans leur autonomie et leurs capacités physiques. Ils ont moins peur de tomber, et s'ils tombent, ils arrivent à se relever, sans être happés par leurs craintes. Également pouvoir échanger avec des pairs, et être écouté, entendu par des professionnels qualifiés. Créer du lien social, et un lieu de rencontre pour des personnes qui restent souvent seules chez elles du fait de leurs difficultés à se déplacer, ou à devoir aider leurs pairs.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Anaïs
Rousson



anais.rousseau@cpts-seg.fr

SÉANCES DE GYM ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation de séances de gym adaptée en direction d'un vingtaine de séniors de 60 ans et plus, tous les jeudis de 14h à 16h, dans la salle Van Gogh de la Maison des Habitants.

Séances uniquement durant la période scolaire..

OBJECTIFS

Créer du lien social
Retrouver son équilibre physiologique et psychologique
Améliorer sa posture
Renforcer ses muscles
Lutter contre le stress
Gérer sa respiration
Diminuer les risques de maladie
Retrouver une sensation de bien-être

POINTS FORTS

Cette action permet de:

- Créer du lien social dans une ambiance conviviale et chaleureuse
- Retrouver son équilibre physiologique et psychologique
- Apprendre à se détendre et se relaxer en faisant les bons gestes et les mouvements adaptés
- Améliorer sa posture, renforcer sa musculature qui peut diminuer avec l'âge
- Améliorer la condition physique des participants en évitant notamment la sédentarité et en luttant contre les risques de diabète

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Sabrina

R



srochececillon@mairie-ida.com

203



SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS - CENTRE SOCIOCULTUREL LA FABRIQUE VALLÉE DE GÈRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 56 séances d'activités physiques adaptées hebdomadaires entre séances collectives de gym équilibre en salle ou en plein air, séances de découverte et retour à la marche, activités physiques intergénérationnelles et journées dédiées aux seniors et à la prévention des chutes (2)..

POINTS FORTS

- relation enfants/seniors sur le quartier, la possibilité de se retrouver d'une rencontre à une autre
- adaptation en fonction des pathologies et du vieillissement des personnes
- travail de qualité avec les intervenants (APA, professionnels du soins,...)

OBJECTIFS

Rompre l'isolement
Créer et maintenir un lien social
Favoriser la participation à des activités conviviales et de loisirs
Partager un temps familial adapté aux capacités des seniors
Créer du lien et des échanges entre les enfants et les personnes âgées
Investir l'environnement de proximité
Prévenir les chutes
Maintenir et/ou renforcer les capacités physiques et biopsychologiques
Rompre la sédentarité

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Sara
Thiery



vgere.cs.familles@alfa3a.org
204



SPORT ET CONVIVIALITÉ - SENIORS- CENTRE SOCIOCULTUREL DE L'ISLE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en places d'activités physiques adaptées pour 58 séances réparties en 2 séances hebdomadaires d'1 heure de gym douce, hors vacances scolaires, 4 balades en période de vacances scolaires d'environ 4h, 2 ateliers bien-être d'1h30 pendant les vacances..

POINTS FORTS

La pratique régulière d'activité physique est une nécessité pour le public ciblé pour cette activité, en l'occurrence le public sénior. Les participants, majoritairement âgés de 60 à 80 ans, ont été assidus, ont reproduit certains mouvements à domicile et ont aussi adopté ou renforcé une routine d'activité physique plus régulière.

OBJECTIFS

Rompre l'isolement
Créer et maintenir du lien social
Pratiquer une activité physique régulière
Prendre confiance en soi et en ses capacités
Prendre soin de soi
Participer à d'autres activités existantes
Encourager les initiatives collectives
Favoriser l'autonomie

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT

 Marjolaine
Satger

 isle.csc.famille@alfa3a.org

SPORT-SANTÉ PAR LA MARCHE NORDIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 40 sorties en plein air (le vendredi après-midi)..

OBJECTIFS

Poursuivre le développement de sport-santé sur le plateau du Vercors.

POINTS FORTS

Prise de conscience de l'importance du suivi du pouls au repos : voir s'il évolue au cours du temps. L'évaluation a aussi permis pour certains de prendre conscience d'arythmie, ou de la nécessité d'un suivi médical cardio si pratique sportive régulière.

Points positifs : beaucoup d'adhérents marchent en dehors des sorties. Beaucoup ont trouvé des amis avec qui réaliser des activités physiques.

Evolution de leur mental en activité.

Capacité à marcher plus longtemps, plus vite est observée.

TERRITOIRES

Vercors

CONTACT



Evelyne DESBROSSES



evelyne.desbrosses@gmail.com
206



TOUS PRÊTS POUR LES OLYMPIADES SÉNIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

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

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation d'olympiades pour accompagner les seniors dans l'activité physique, avec la mise en place de 5 ateliers pour retrouver l'estime de soi, 16 séances d'APA, 13 séances de relation sonore, clôturées par une journée festive avec 5 ateliers dans l'esprit « jeux olympiques » et un forum senior des associations..

OBJECTIFS

- Découvrir ou redécouvrir une activité physique
- Reprendre confiance et estime de soi
- Intégrer un groupe, créer du lien social
- Apprécier l'activité physique et continuer de « bouger » dans son quotidien
- Participer à l'esprit fédérateur et dynamique de l'évènement international (être acteur)

POINTS FORTS

- Les aidants Familiaux ont ressenti une écoute et ont pu rompre leur isolement
- La médiation du son choisi par l'art thérapeute a permis à beaucoup de participants d'avoir un "outil" de relaxation et ont pu s'en servir chez eux

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Sandrine
Buthion



sandrine.buthion@latourdupin.fr
207



ACTIVER SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN AVEC LA SOPHROLOGIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 33 séances de sophrologie..

OBJECTIFS

Limiter, retarder la perte d'autonomie.
 Encourager les sources de motivations, les potentiels personnels des personnes de 60 ans et +.
 Prévenir la dépression et le risque suicidaire.
 Favoriser l'estime de soi.
 Prévenir les situations d'isolement / accompagner vers la sortie de l'isolement.
 Découvrir la pratique sophrologique comme un outil de prévention pour la santé physique et mentale des bénéficiaires.
 Disposer d'outils concrets pour favoriser le bien-être corporel et psychique au quotidien.
 Partager un espace, un temps de convivialité et de liens pour lutter contre les situations d'isolement.

POINTS FORTS

- Mobilisation des usagers sur l'ensemble des séances, le projet "fait groupe", alliance créée entre ces personnes qui ne se connaissent pas toujours, liens tissés.
- Présence de personnes qui ne participent pas à d'autres activités proposées par le CCAS ou le Centre social, permet de faire des rencontres, de sortir de situations d'isolement.
- Les bénéficiaires ont trouvé ce pourquoi ils étaient venus et plus encore : cohésion de groupe, apaisement de problématiques personnelles (deuils...).

TERRITOIRES

Porte des Alpes, Bièvre

CONTACT



Jessica TEDESCO



j.tedesco@hotmail.fr



ANIMATION "DÉTENTE RESSOURCEMENT"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de détente et ressourcement animés par une Art-Thérapeute ; 30 ateliers répartis sur 2 cycles..

OBJECTIFS

- L'objectif est d'atteindre détente et ressourcement par diminution de la charge émotionnelle (tensions physiologique et / ou psychologiques : stress, anxiété, ...), et par un effet relationnel (partage avec les pairs, cadre d'expression contenant, ...).
- Un objectif secondaire vise à l'autonomisation de la personne dans l'appropriation de ses ressentis : les participants sont invités à une auto-évaluation en début et fin de séance.
- Ces ateliers de groupe permettent également de réduire l'isolement en favorisant le lien social .

POINTS FORTS

- Usagers contents de ses séances et qui en ont fait la promotion autour d'eux.
- Des indications (collectives et individuelles) au sujet des exercices pratiqués et des retours, sont données à visée d'une autonomie de la santé mentale des participants. Ces indications participent aux actions de préventions envers les seniors.
- Présence de quelques seniors de plus de 90 ans.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Sylvie
Marain



pole.seniors@ville-voreppe.fr
209



ART THÉRAPIE À MÉDIATION "ARTS PLASTIQUES" POUR BINÔMES AIDANT/AIDÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 17 séances d'art thérapie pour binôme aidant/aidé ..

POINTS FORTS

Les aidants ont toujours beaucoup de plaisir à pouvoir partager une activité "créative et ludique" avec leur proche.
Et les aidés montrent du plaisir et de la satisfaction à pouvoir montrer ce qu'ils savent encore faire malgré la maladie.

OBJECTIFS

Découvrir l'expression artistique dans sa dimension créative.
Faciliter l'accès à l'imaginaire et aux souvenirs.
Valoriser les savoir-faire, les compétences préservées et/ou retrouvées.
Apprendre à "laisser faire" la personne aidée, développer sa créativité/explorer un espace de ressourcement.
Prendre conscience des potentialités de son proche malade.
Se sentir valorisé auprès de l'aidant, partager un temps de ressourcement en dehors des actes de la vie quotidienne.
Consolider le lien affectif par la participation à une activité commune.
Développer l'aspect ludique dans la relation.
Faciliter la communication et le lien, sortir pendant le temps de l'atelier, de la relation de dépendance aidé/aidant.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Anne
Royer



anne.royer@ccas-grenoble.fr
210



ATELIER BIEN ÊTRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 4 séances autour du bien être réalisées par une socio esthéticienne.

OBJECTIFS

Prévenir la perte d'autonomie en luttant contre le mal être et la dépression.
Prendre soin de soi et de son image.
Valoriser ses compétences.
Favoriser le lien social en partageant un temps de bien être et de découverte.
Prendre soin de soi à moindre coût.

POINTS FORTS

Ateliers très participatifs, sur la matinée « colorimétrie », chacun s'intéressait à l'autre et le conseil-lait. Le fait de déplacer nos ateliers sur les communes a été très apprécié avec une salle vraiment agréable à Revel Tourdan. Très bonne entente du groupe.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie

Renzy



stephanie.renzy@gmail.com

211



ATELIER D'EXPRESSION CORPORELLE ET VOCALE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un atelier mobilisant le corps, la voix, la mémoire ; 33 séances d'1 heure 30..

OBJECTIFS

Il s'agit d'un atelier mobilisant le corps, la voix, la mémoire et tout type d'expression, il agira aussi sur le bien être des participants et l'anxiété. La mobilisation du corps se fera par des exercices de yoga sur chaise adapté à l'âge et la mobilité des participants. L'expression verbale sera sollicitée par des jeux interactifs, la créativité par des petites scénettes à imaginer, la mémoire par des chansonnettes à se remémorer. Le bien-être des participants sera préservé avec de la relaxation en fin de séance.

POINTS FORTS

Jeux ludiques qui ont engendré des rires, déli sphère maxillaire bucale. Le format d'1 heure 30 convient, pas de temps mort. Refaire des mouvements simples chez soi. Les participantes ont renforcé leurs jambes, chevilles. Au niveau psychologique : gestion des émotions, la méditation /la relaxation ont été reproduit chez elles. Elles ont progressé dans la stabilité, la mémoire. Au niveau lien social, elles se sont échangées les téléphones, et se voient en dehors (ciné, restaurant...).

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle

Philippe



isabelle.philippe@echirolles.fr

212



ATELIER GYM PÉRINÉE ET MOUVEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 16 séances d'1h15, une fois par semaine, de gym "périnée et mouvement"..

OBJECTIFS

- Favoriser l'autonomie des femmes seniors, leur bien-être physique, psychologique et social.

Objectifs spécifiques :

- Prévenir les risques d'incontinence urinaire et fécale
- Prévenir les risques de constipation
- Prévenir les risques de prolapsus (descente d'organes)

Objectifs opérationnels :

- Savoir situer le périnée dans le bassin
- Apprendre à mobiliser les différents muscles du périnée (parmi lesquels le pubo-rectal, les muscles profonds, les muscles superficiels, les sphincters)
- Renforcer la tonicité et la souplesse des muscles du périnée, mais aussi apprendre à les détendre
- Coordonner le périnée avec la respiration et les abdominaux, la posture et le mouvement
- Apprendre à protéger le périnée dans la vie quotidienne (miction, défécation, toux chronique, port de charges...)
- Préparer le périnée à réagir et s'adapter efficacement à toutes les situations du quotidiennes

POINTS FORTS

- Meilleure connaissance du périnée et des situations à risque pour le périnée.
- Sensibilisation sur les gestes de prévention pour éviter les risques.
- Un bénéfice pour les publics : plus de confort dans le quotidien car moins de peur d'avoir des incontinences, retour de certaines d'une baisse des incontinences urinaires, des inconforts liés aux prolapsus .

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Lila

Merabet



lmerabet@sassenage.fr



ATELIERS D'ARTS PLASTIQUES ET ART-THÉRAPIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise place de 24 séances d'art thérapie et arts plastiques..

OBJECTIFS

C'est un fait établi que la pratique artistique peut apporter une joie et un plaisir immenses, mais c'est aussi très bon pour la santé.

Il est de plus en plus reconnu qu'avec l'âge, la créativité joue un rôle essentiel dans le maintien de notre bien-être.

Qu'il s'agisse de susciter des sentiments de joie ou de tisser des liens avec des amis, voici quelques raisons étonnantes pour lesquelles les activités créatives comme la peinture sont enrichissantes.

Les avantages immédiats que la personne âgée a lorsqu'elle peint sont une amélioration de sa santé mentale et un apaisement de son humeur. Lorsqu'elle est pratiquée au sein d'un groupe fondé sur des affinités, la peinture est également une excellente activité sociale pour les participants.

Il s'est avéré que la peinture procure les bienfaits suivants pour les personnes âgées:

Elle procure un sentiment d'accomplissement

Elle contribue à rehausser l'estime de soi

Elle aide à atténuer le stress et l'anxiété

Elle contribue à améliorer la santé mentale et l'humeur

Elle favorise la concentration

Elle stimule la mémoire et améliore les fonctions cognitives

Elle favorise la motricité fine et améliore la coordination

Elle améliore la communication et favorise la socialisation

Elle stimule les sens

Elle favorise l'expression de sentiments par des moyens non verbaux

Elle atténue la perception de la douleur

Elle soulage l'ennui

POINTS FORTS

Par ex : une personne qui ne venait que pour ne pas être seule chez elle, vient aujourd'hui pour l'activité avec plaisir et montre ses productions avec fierté.

Pour une autre c'est le seul moment qu'elle s'accorde pour souffler et penser à autre chose qu'à la maladie de son mari...

Pour le groupe, une bonne entente avec un état d'esprit assez optimiste, une envie de continuer, une progression dans la prise d'initiative, plus organisé, une meilleure concentration et connaissance technique.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Catherine PISSANE



artsc@free.fr



ATELIERS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 80 séances de psychologie positive..

OBJECTIFS

Augmenter son état de bien-être.
Réorienter son attention vers les aspects positifs de la vie.
Retrouver la vitalité, l'enthousiasme.
Renforcer son estime de soi.
Redonner du sens à sa vie.
Réduire le stress, l'anxiété.
Développer ses relations sociales et rompre l'isolement.

POINTS FORTS

D'après les bilans tous les participants ont aimé, voire adoré les programmes proposés. Des liens se sont tissés entre eux, ils font circuler leurs coordonnées pour continuer à se voir après les 10 séances. Très bons échanges dans les groupes avec beaucoup de bienveillance et de respect. Ils sont nombreux à préciser qu'ils ont modifié leur façon de voir les choses, moins de rumination, plus d'optimisme et d'envies. Bon fonctionnement avec le partenariat communal pour la mise en place des séances.

TERRITOIRES

Grésivaudan, Agglomération Grenoble

CONTACT



Dany HECQUET-DESSUS



dany.hecquet.dessus@gmail.com
215



ATELIERS DE SOPHROLOGIE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 34 séances de sophrologie, une fois par semaine, d'une durée de 1h30 chacune (sauf vacances scolaires)..

POINTS FORTS

Intervenante à l'écoute, sensible aux difficultés de chacun, bonne posture professionnelle.

OBJECTIFS

Apporter un réel mieux être (physique et mental).
Donner des exercices et des enregistrements pour pouvoir s'entraîner seul.
Apporter un meilleur sommeil.
Apprendre à vivre l'instant présent.
Arriver à un quotidien plus serein, apaiser le stress, les angoisses, les inquiétudes.
Apprendre à être bien dans son corps.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Lila
Merabet



lmerabet@sassenage.fr



BIODANZA

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 ateliers de mise en mouvement pour les personnes en perte d'autonomie, ayant besoin d'une activité douce de remobilisation, favorisant l'équilibre, autour de mouvements dansés..

OBJECTIFS

Gagner en confiance sur ses capacités physiques et réduire l'anxiété, stimuler le désir des participants à développer des potentiels physiques, éveiller la joie de vivre, favoriser l'expression adéquate des émotions, encourager la créativité, essayer de nouveaux comportements, oser changer ses habitudes, stimuler la rencontre avec les autres participants, créer des relations nourrissantes, favoriser la solidarité, diminuer le jugement, la critique, l'auto-dévalorisation qui sont souvent source d'agressivité, renforcer le respect, l'estime de soi et des autres, le sentiment de sa propre valeur, valoriser le moment présent, l'ici-maintenant, plutôt que nourrir les regrets du passé ou la peur du futur, favoriser le contact affectif, la tendresse, qui permettent de se sentir reconnu, embrassé, aimé.

POINTS FORTS

Belle cohésion et énergie de groupe, accompagnée par la bienveillance de l'intervenante. Les bienfaits physiques et psychiques sont constatés par les participants ainsi qu'un plaisir de se retrouver et de rire ensemble.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Anne
Plattard



anne.plattard@st-quentin-fallavier.fr

217



CONFÉRENCES SANTÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 17 temps de conférences sur les thématiques santé et bien-être avec inscription au préalable, limité à 10 participants par thématique..

POINTS FORTS

Délocalisation et proximité avec des seniors plus isolés. Importants supports d'échanges qui permettent la mise en évidence de problématiques plus individuelles et des orientations, notamment médicales.

OBJECTIFS

Développer une démarche de prévention santé au sens large.
S'informer sur sa santé physique et psychique avec de nouveaux professionnels.
Proposer des informations à proximité des seniors du territoire et s'adapter à leurs demandes et besoins.
Apporter de nouvelles approches avec de nouveaux courants paramédicaux.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie
Renzy



stephanie.renzy@gmail.com
218



EVOLUTION DU PROJET 2023 DE L'ACCOMPAGNEMENT PAR LA SOPHROLOGIE AVEC LES BÉNÉFICIAIRES DU DISPOSITIF PRESCRI'BOUGE POUR GAGNER EN CONFIANCE ET EN AUTONOMIE ET DEVENIR ACTEUR DE SA PROPRE SANTÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 30 séances de Sophrologie..

POINTS FORTS

Le plus important est la remobilisation des personnes et une reprise en charge de leur santé et de la volonté de retrouver du mieux être / retour de confiance et de motivation .

OBJECTIFS

Optimiser ses propres capacités, physiques, mentales. Aborder les choses de la vie et l'entraînement physique avec plaisir et envie. Mieux gérer les situations de stress, relativiser les imprévus de la vie et développer une meilleure confiance en soi et en ses propres capacités.
Maintenir également une bonne autonomie et une bonne santé.

TERRITOIRES

CONTACT



Isabelle
Rainero



isabellerrainero@orange.fr

219



GROUPE D'ART THÉRAPIE MÉDIATION « ARTS PLASTIQUES » À DESTINATION DES USAGERS DU CENTRE DE JOUR GABRIEL PÉRI

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 séances d'art-thérapie..

OBJECTIFS

Le centre de jour est un lieu d'accueil collectif à la journée.

Les Objectifs de ce groupe d' art thérapie sont :

- Favoriser les échanges, la communication, par le biais de l'associativité inter-individuelle, le partage des émotions et ressentis au sein du groupe
- Valoriser les savoir-faire, les compétences préservées et/ou retrouvées
- Améliorer l'estime de soi par la prise de conscience de ses capacités de réalisation et de créativité, d'expression de soi
- Bénéficier d'un espace de convivialité, d'échange
- Découvrir/redécouvrir l'expression artistique
- Expérimenter différents supports/techniques : découverte des sensations en lien avec la manipulation des supports
- Relancer le plaisir de s'exprimer par le biais d'un medium, dans une aire de « jeu »
- Solliciter les ressources créatrices des participants, au sens de la créativité comme mise en forme et exploration des possibles
 - Prendre en charge les troubles neurocognitifs en facilitant la prise d'initiative, en sollicitant les praxies, en recherchant l'autonomie de la personne
- Faciliter et relancer l'expression de la sensibilité, de la subjectivité de chacun
- Relancer les processus de pensée (symbolisation) par le biais de la sensorimotricité et de l'étayage groupal
- Favoriser la perception et la conscience de soi, la prise de conscience corporelle
- Accéder à la subjectivité de l'autre

POINTS FORTS

17 usagers ont pu bénéficier de l'activité. Le groupe semi-ouvert a permis aux usagers constamment présents de mieux se connaître, travailler la confiance en soi, la prise d'initiative, les praxies. Cela a renforcé la cohésion du groupe et le lien social, et a facilité l'intégration des usagers qui sont arrivés en cours d'année. Cette activité a également permis à l'équipe de monter en compétence sur l'animation d'atelier arts plastiques.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Amandine

Durand Foisset



amandine.durand-foisset@saintmartindheres.fr



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PARLER D'AMOUR

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Dispositif de prévention en 5 temps forts collectifs ayant pour but de sensibiliser et d'informer les seniors sur la vie affective et la sexualité dans l'avancée en âge : faire en couple ou vivre seul, qu'en est il après 60 ans ?.

OBJECTIFS

Cette action a pour objectif général d'aider chacun des participants à :

- réfléchir sur sa vie dans sa dimension affective et sexuelle
- mieux se connaître
- permettre aux seniors de mieux se connaître et de mieux appréhender les changements affectifs survenant avec l'avancée en âge
- apporter une réflexion et des échanges autour de sujets rarement abordés
- favoriser le « Bien Vieillir » des retraités 60 ans et +

POINTS FORTS

- L'exposition-photo proposée en amont et pendant l'action a été un vrai plus.
- Le fait d'avoir scindé le temps de conférence en deux a été apprécié, car la thématique n'était pas la même : une orientée solo et une orientée couples. Les problématiques rencontrées par l'une et l'autre de ces 2 cibles ne sont pas les mêmes.
- Cette thématique est un réel sujet pour les seniors qui ressentent un mal-être parfois, ou simplement se posent beaucoup de questions, et n'ont personne à qui en parler.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
221



JE ME RESSOURCE - ATELIER GÉANT !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation d'un atelier "Je me ressource !" de 2h30..

OBJECTIFS

L'atelier "Je me ressource !" est un atelier à vivre et à ressentir, fondé sur des expérimentations guidées sollicitant les sens et non le verbal. Il transmet de nombreux outils, immédiatement réutilisables, pour prendre soin de soi et insuffler du mieux-être dans sa vie.

POINTS FORTS

- Public ravi
- Utilité de l'atelier pour des personnes aidantes notamment, mais pas que
- Techniques "faciles" et adaptées pour le public
- Intervenante propose une "trace écrite" des outils proposés un mois après l'atelier dans la continuité du "prendre soin de soi"
- Public détendu, souriant, ravi d'être venu à l'atelier

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle

Philippe



isabelle.philippe@echirolles.fr

222



LE YOGA SUR CHAISE, UNE PRATIQUE COLLECTIVE ADAPTÉE DE LUTTE CONTRE LA PERTE D'AUTONOMIE.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 30 séances de yoga sur chaise..

POINTS FORTS

Très peu d'absence des participants et des améliorations visibles de l'état de santé des participants, tous très satisfaits. A noter que certains n'auraient pas pu participer sans la gratuité des séances liée au financement de la conférence des financeurs.

OBJECTIFS

Améliorer les capacités respiratoires des participants.
Améliorer les capacités physiques articulaires et musculaires.
Diminuer le recours aux médicaments antalgiques et anxiolytiques.
Favoriser l'autonomie dans la gestion des douleurs liées à l'âge (arthrose...) et du stress.
Redonner du pouvoir d'agir sur son propre état de santé.
Orienter les publics concernés vers les MDH et activités collectives.
Rompre l'isolement.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Virginie
Stinco



virginie.stinco@eybens.fr

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE SENIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de Bien-Etre destinés aux seniors et associant les chevaux ainsi que le yoga sur chaise au milieu des chevaux..

POINTS FORTS

Le bilan réalisé avec les bénéficiaires illustre les bienfaits de la médiation équine : revalorisation de l'image de soi, confiance, découverte des ses propres potentiels.

OBJECTIFS

Découvrir le cheval : ses comportements, ses aspects relationnels, sensoriels et affectifs.
Entrer en relation avec le cheval et créer des liens à travers les temps de soin (brossage, curage des pieds, nourrissage). Ce temps est nécessaire à l'appropriation réciproque.
Communiquer sur le mode verbal et non verbal à travers les gestes et postures.
Améliorer sa tonicité, ses capacités physiques par une approche en douceur de l'animal, marcher ou danser avec lui.
Retrouver l'apaisement en soi avec la relaxation et la respiration du yoga sur chaise.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



My-Trang
Nguyen



assocharpe38150@gmail.com
224



PROGRAMME CARE - CYCLE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 cycles de 8 séances de psychologie positive sur secteurs 2-4 de Grenoble, Seyssins..

OBJECTIFS

Permettre aux senior·es de prendre conscience de leurs ressources personnelles et de s'appuyer sur elles pour construire un bien-être durable et des capacités de résilience face aux événements difficiles en : favorisant les capacités de résilience et la flexibilité psychologique, apprenant à réorienter l'attention vers ce qui va bien, cultiver les aspects satisfaisants du quotidien pour contrer le biais de négativité, développant des relations épanouissantes et bienveillantes avec soi (auto-compassion), les autres et l'environnement, renforçant le sentiment de lien social et d'appartenance, étant en cohérence avec ses valeurs, s'impliquant dans des actions, sachant réguler ses émotions.

POINTS FORTS

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sarah WEIDER



sarahweideryoga@gmail.com
225



SANTÉ GLOBALE ET BIEN VIEILLIR À TIGNIEU-JAMEYZIEU

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de sophrologie ; 5 séances d'1h..

POINTS FORTS

Régularité du groupe et plaisir de se retrouver.
Lien social fort qui s'est créé.

OBJECTIFS

Stimulation de la mémoire et de la concentration
Amélioration de la confiance et de l'estime de soi
Maintien de l'autonomie
Rompre l'isolement et renforcer le lien social

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Séverine
Bernos



cesf@tignieu-jameyzieu.fr

SÉANCES COLLECTIVES DE MÉDIATION ANIMALE AUPRÈS D'UN PUBLIC SÉNIOR PRÉSENTANT DES TROUBLES COGNITIFS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 39 séances de médiation animale à dimension collective auprès d'un public âgé présentant une maladie neurodégénérative..

OBJECTIFS

1/Plan affectif et psychosocial

-Rompre l'isolement : grâce à la présence animale, reconnu comme catalyseur, facilitateur d'échanges et d'interactions sociales (verbales ou non verbales).

-Maintenir le lien affectif en apportant des moments privilégiés de tendresse, d'attention, d'affection.

-Améliorer la qualité de vie, en égayant le quotidien par des moments de joie, de plaisir, de réconfort et réduire les sentiments d'anxiété, d'angoisse.

2/Plan cognitif et psychomoteur

-Stimuler les mémoires : corporelles, sensorielles, émotionnelles

-Maintenir la mobilité globale : motricité fine, coordination, repères spatio-temporels, équilibre.

L'objectif principal est d'accompagner la personne âgée vers un mieux être global : meilleure acceptation de soi, apaisement, capacité à retrouver une aisance d'action, à apprécier le moment présent et avoir de nouveau accès au désir de vivre.

POINTS FORTS

Expérience très positive. La présence des animaux a apporté joie et liens. Chaque séance a instauré un rituel, certains se sont amusés avec les animaux, d'autres ont assuré des soins. La parole s'est libérée, évoquant souvenirs et vies passées. Les interactions (verbales et non verbales) ont eu des effets positifs sur le plan affectif, physique et cognitif. Les participants étaient présents, en confiance, focalisés sur ce moment privilégié et très attendu, comme des retrouvailles à chaque fois.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Emmanuelle

Vaccari



emmanuelle.vaccari@ccas-grenoble.fr

227



SÉANCES DE YOGA SUR CHAISE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Il s'agit d'un atelier de yoga pratiqué sur une chaise, de façon hebdomadaire pour une heure, ce qui permet de retrouver de la mobilité et de la confiance en soi dans une pratique douce et surtout accessible à tous..

POINTS FORTS

- plaisir de sortir de chez soi pour rencontrer les autres et de partager une activité de bien-être ensemble (le bouche à oreille à bien fonctionné).
- une envie de poursuivre et de continuer à prendre soin de soi.

OBJECTIFS

Rendre cette action pérenne auprès de cette population souvent éloignée des activités de bien-être.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Marie-Ange SPONGA



marie-ange38.viniyoga@orange.fr



VA BENE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Bien-être et estime de soi

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un cycle de 174 ateliers sur le thème de la santé et du bien vieillir - randos zen, sophrologie, mémoire, gym adaptée, yoga, écriture, théâtre d'improvisation, réflexion collective sous un angle philosophique..

POINTS FORTS

Amélioration de la santé physique et mentale des participants. Création de lien social.

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement des personnes âgées et prévenir la perte d'autonomie en : entretenant et améliorant les capacités physiques par l'activité physique adaptée, préservant les compétences sociales en développant les liens sociaux et les liens intergénérationnels, améliorant les compétences émotionnelles grâce à l'apprentissage de la gestion du stress, maintenant les capacités cognitives.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Léa
Lions



mixage-cafe-coordination@saint-verand-38.fr
229



ATELIER D'ÉCRITURE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'un atelier d'expression écrite ouvert aux usagers résidant à domicile autour de leur histoire de vie, 12 séances hebdomadaires de 2h et 18 séances en individuel..

OBJECTIFS

Ces ateliers s'adressent à un public ayant des difficultés à affronter le quotidien, souhaitant développer ses capacités à communiquer et s'exprimer. Atelier d'expression écrite ouvert aux usagers résidant à domicile autour de leur histoire de vie. Le travail de mémoire et d'écrit réalisé par l'écrivaine permettra aux usagers de bénéficier d'une remédiation cognitive et de prévenir les risques liés à l'isolement, notamment par le biais du travail en groupe.

Le déroulé est sur 3 axes :

- Travail du recueil de leur histoire de vie
- Un temps d'expression écrite
- Un temps d'expression créative

Ateliers basés sur l'oralité et l'écrit, travail autour de la conscience de soi et de l'empathie. L'objectif est aussi de se redécouvrir, de prendre conscience de l'importance des choix faits dans la vie et de reprendre confiance en ses choix.

POINTS FORTS

Nous avons pu constater les bienfaits de ces séances à travers les progrès cognitifs observés (concentration, utilisation des champs lexicaux). Cela a permis à des couples participants de raviver leur communication intra familiale et dans leur couple. Un effet de resocialisation indéniable a été constaté avec une réouverture vers l'extérieur : "re fréquentation" ou découverte de lieux publics (bibliothèque, maison des écrits). Certains ont repris la lecture (l'écrivaine leur a offert 1 livre).

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Stéphanie
Genovese



stepha-
nie.genovese@echirolles.fr



ATELIER MÉMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 ateliers mémoire et de stimulation cognitive en vue de prévenir la perte d'autonomie.

OBJECTIFS

Stimuler différentes fonctions cognitives : mémoire verbale (épisode et sémantique), mémoire visuelle, flexibilité mentale, attention sélective, inhibition, raisonnement logico-mathématique, planification, langage, etc...

POINTS FORTS

8 participants ont exprimé des évolutions positives dans leur vie quotidienne et nous ont fait part de leurs changements de comportement.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Fabienne
Croze



fabienne.croze@ville-vizille.fr
231



ATELIER MÉMOIRE - CENTRE SOCIOCULTUREL DE L'ISLE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers mémoire mensuels hors vacances scolaires sur la thématique du temps qui passe avec, comme support, la confection d'un éphéméride..

OBJECTIFS

Lutter contre l'isolement social grâce à des rencontres régulières.
Stimuler les personnes âgées grâce à des rencontres entre pairs, par le biais d'une création artistique commune.
Permettre un maintien de l'autonomie grâce à des ateliers mémoires en lien avec les mois, les saisons et le partage de connaissances.

POINTS FORTS

Le travail de création d'une dynamique de groupe effectué en amont par les professionnelles du centre socioculturel a contribué à fédérer le groupe participant aux ateliers mémoire qui ont pu créer des solidarités, de l'entraide et du soutien plus rapidement. Cela a permis à l'intervenante de travailler dès le premier atelier sur des souvenirs de certaines participantes constituant la base créative du travail mnémotechnique prévu tout au long des séances.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Rémi
Barbier



isle.csc.direction@alfa3a.org
232



ATELIERS "JE CHOUCROUTE MON CERVEAU"

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Les ateliers « Je chouchoute mon cerveau » sont des ateliers proposés pour acquérir des connaissances de base permettant de comprendre le fonctionnement de son cerveau et apprendre à en prendre soin par différents moyens : cognitifs, physiques, alimentaires ... etc ... et ainsi vieillir en bonne santé et en toute autonomie..

POINTS FORTS

Les participants prennent conscience de tous les aspects de leur cerveau et se rendent compte de l'importance de faire attention à leur alimentation et leur émotions en plus de la stimulation cognitive au quotidien.

OBJECTIFS

Séance 1 : Stimuler ses fonctions cognitives, l'attention, les mémoires, la rapidité de traitement, les représentations spatiales, la cognition sociale, le raisonnement... pendant des séances ludiques et conviviales.

Séance 2 : BrainBall : jonglage coopératif, rythmique et musical. La méthode BrainBall est une activité psychomotrice qui permet de développer Concentration, Coordination, Coopération et Confiance en soi.

Séance 3 : Découvrir des jeux de société qui permettent d'améliorer l'attention en restant concentré longtemps, de réagir rapidement (rapidité de traitement), d'améliorer son orientation spatiale (se déplacer sur un plateau ou se projeter visuellement), et de solliciter la cognition sociale et les échanges entre participants.

Séance 4 : A travers des jeux, des notions clé, des quizz, ce module permet d'apprendre à identifier et comprendre ses émotions pour mieux les réguler. Et à apprivoiser le stress et découvrir des méthodes de régulation émotionnelle.

Séance 5 : A travers des jeux, des quizz, des notions clé, ce module permet d'apprendre à mieux comprendre comment l'alimentation détermine le maintien et l'amélioration de nos fonctions cognitives; Et à adapter son alimentation pour préserver une bonne cognition.

Séance 6 : Echanges entre tous les participants sur les pratiques et stratégies mises en place (jeux, relaxation, recettes etc....).

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
233



ATELIERS GYM DES NEURONES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 cycles composés de 6 séances d'1h pour stimuler toutes les fonctions cognitives au moyen de différentes formes de jeux, quizz, questions..

POINTS FORTS

Les participants découvrent le fonctionnement de leur cerveau et sont généralement décidés à continuer à le stimuler après. Ils apprécient beaucoup la convivialité de l'atelier et de se retrouver ensemble pour stimuler leur cerveau.

OBJECTIFS

Les principaux objectifs opérationnels de l'action sont de stimuler :

- les fonctions cognitives
- l'attention
- les différentes mémoires
- la rapidité de traitement
- la représentation spatiale
- la cognition sociale
- le raisonnement

TERRITOIRES

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
234



ATELIERS MÉMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 31 ateliers mémoire..

POINTS FORTS

- Nouvel apprentissage sur la commune
- Ateliers réguliers
- Développement du lien social

OBJECTIFS

Proposer des ateliers mémoires par un personnel qualifié en vue de maintenir ou améliorer un état de santé.
 Proposer de nouveaux apprentissages.
 Favoriser l'accès au public concerné (gratuité, accessibilités transport et PMR).
 Développer et faciliter le lien social.
 Favoriser les échanges avec le destinataire (CCAS).
 Promouvoir les missions et aides du CCAS.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Valerie
Guillat



ccas.direction@vinay.fr



ATELIERS MÉMOIRE À DESTINATION DES SÉNIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 ateliers mémoire..

OBJECTIFS

Pratiquer des jeux et des exercices visant à stimuler les fonctions cognitives.
Avoir une meilleure connaissance des capacités cognitives.
Disposer d'outils permettant de stimuler les capacités cognitives de manière autonome.
Contribuer à l'entretien de la vie relationnelle en se retrouvant chaque semaine, permettant ainsi de créer du lien social régulier.
Garder son autonomie et vivre mieux au quotidien.

POINTS FORTS

Ces ateliers ont permis aux participants :

- de stimuler leurs fonctions cognitives et d'acquérir des outils pour changer leurs habitudes au quotidien
- de rompre leur isolement en partageant une activité collective génératrice de moments de convivialité

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Loïc
Marissal



dgs@mairie-biviers.fr



ATELIERS MÉMOIRE PEPS EUREKA

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place du Programme d'Education et de Promotion de la Santé (PEPS), qui prend en compte toutes les composantes du "bien- vieillir", appliqué à la mémoire ; 4 ateliers de 10 séances hebdomadaires..

OBJECTIFS

Egarer ses clefs, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film ... avec l'âge, le cerveau perd naturellement de sa capacité à retenir les nouvelles informations.

Cette action a donc pour objectif de permettre à chacun des participants de :

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire,
- Prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver,
- Agir sur ces facteurs et devenir ainsi, acteur de son mieux vivre,
- Gagner confiance en ses propres ressources cognitives, physiques et mentales.

POINTS FORTS

Le rythme des 10 séances est apprécié. C'est un rendez-vous hebdomadaire pour les seniors, qui sont heureux de se retrouver pour apprendre. La "revue de presse" est bien appréciée aussi, même si tous ne se lancent pas très facilement au début. Le démarrage des uns entraîne les autres à participer ensuite.

Les participants estiment que les 2 heures de chaque séance passent finalement très vite, et ils apprennent beaucoup d'astuces pour améliorer leur attention et moins craindre Alzheimer.

TERRITOIRES

Haut Rhône Dauphinois

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
237



ATELIERS REMUE-MÉNINGES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 34 séances Chauffe-Citron..

POINTS FORTS

Ateliers ludiques renforçant les liens sociaux et les interactions.
Travail de la mémoire original.
Thèmes variés et accessibles.
Personnes très satisfaites des ateliers.

OBJECTIFS

Ouverture culturelle par un programme original stimulant la curiosité, ce qui permet d'entretenir les capacités cognitives.
Activité ludique et conviviale pour faciliter et maintenir le lien social par des rendez-vous collectifs réguliers.
Repérage des fragilités.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Mélanie
Carrier



Melanie.carrier@ville-claix.fr
238



BIEN ÊTRE, BIEN VIEILLIR, LA MÉMOIRE ... MAIS PAS QUE !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Ateliers de stimulation cognitive interactif et ludique à destination des seniors de + de 60 ans : 1 groupe hebdomadaire, 45 séances de 2h / 1 groupes bi-mensuels, 24 séances d'1h - 4 Rencontres/échanges intergénérationnels sur des problématiques ciblées, dans un format original..

OBJECTIFS

Ralentir la perte d'autonomie en préservant les capacités existantes, prévenir l'évolution des troubles cognitifs, solliciter et stimuler les différentes mémoires, développer les interactions sociales pour maintenir du lien, favoriser l'entraide et le soutien entre participants, créer ou recréer du lien intergénérationnel, ouvrir le dialogue entre les générations, favoriser le partage d'expérience, de connaissances entre participants.

POINTS FORTS

Les personnes ont plaisir à retrouver les membres de leur groupe et les intervenants. Ils créent des liens qui perdurent à l'extérieur, ils débattent de sujet qui les concernent et les interrogent, s'informent de l'actualité. L'ambiance est joyeuse et ça leur fait du bien. Beaucoup de personnes se plaignent de la solitude et l'atelier représente un vrai créateur de lien.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Anne
Plattard



solidarites@saint-quentin-fallavier

239



GYM REFLEXES ET MEMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 35 séances d'APA et de stimulation cognitive et de sorties..

OBJECTIFS

Prévenir le risque de chute les personnes de plus de 60ans (reflexes, tonus musculaire, souplesse).

Maintenir les réflexes : la vue, l'analyse et l'action.

Entretenir la mémoire : observer, restituer, réciter, répéter, se rappeler...

Maintenir un lien social (rencontre, échanges, participation à un nouvel événement local : la semaine bleue par exemple).

POINTS FORTS

Une bonne ambiance et une bonne cohésion dans le groupe, des seniors qui apprécient les actions proposées par le CCAS. Bonne assiduité des participants (une quinzaine en moyenne). Evolution du regard sur soi, convivialité. Développement du lien social dans le groupe.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Emylie
Hercule



adm.social@le-peage-de-
roussillon.fr

240



L'ATELIER CHAUFFE CITRON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers chauffe citron d'1h tous les 15 jours afin de stimuler les fonctions cognitives des seniors s'inscrivant dans une démarche de prévention de la perte cognitive, d'enrichir le lien social et permettre une mixité sociale.

OBJECTIFS

Prévenir la perte des facultés cognitives et maintenir le lien social
 Entretenir et maintenir les capacités cognitives, par une activité ludique, conviviale et ceci de manière décomplexée
 Stimuler l'ouverture culturelle et permettre l'acquisition de nouveaux savoirs par un programme original autour de la curiosité
 Faciliter l'accès à la culture d'une manière ludique et accessible à tous
 Développer la confiance en soi, l'ouverture vers autrui et la réassurance sur ses capacités avec le plaisir et dans une ambiance dynamique et positive
 Favoriser le maintien des liens sociaux et la mixité sociale
 Lutter contre l'isolement et contribuer au repérage des fragilités
 Contribuer au développement et à la diversification des actions de prévention en direction des personnes vieillissantes et de leurs familles
 décroisonner les dispositifs pour fluidifier l'accompagnement du vieillissement

POINTS FORTS

- a participé à rythmer la semaine de seniors.
- a permis d'offrir un espace favorisant la création de liens entre habitants de la commune ("j'ai eu la satisfaction de connaître d'autres seniors que je peux croiser de temps en temps dans saint Egrève").
- a généré un sentiment de reprise de confiance en ses facultés cognitives pour une personne.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Corinne
Maron



corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

LES RENDEZ VOUS MÉMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances de travail de la mémoire au travers de différentes méthodes de stimulation. Stimulation cognitive assistée par informatique : 30 séances. Stimulation cognitive support papier : 30 séances. Carnet de vie : 9 séances. Les rendez vous chauffe citron : 24 séances..

OBJECTIFS

Maintenir et entretenir les capacités et potentiels en favorisant la valorisation des compétences.
Lutter contre l'isolement en proposant une démarche d'aller vers.
Stimuler la curiosité et l'ouverture culturelle pour favoriser l'ouverture d'esprit et le mieux vivre ensemble.
Entretenir les capacités cognitives au travers d'une pluralité de méthodes.
Développer la confiance en soi et l'interaction dans les groupes afin de lutter contre l'isolement.

POINTS FORTS

Amélioration du maintien de la mémoire grâce à la diversité des supports et les ateliers réguliers.

TERRITOIRES

Isère Rhodanienne

CONTACT



Stéphanie

Renzy



stephanie.renzy@gmail.com

242



LES RENDEZ-VOUS CHAUFFE CITRON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 séances de Chauffe Citron, ateliers cognitifs et ludiques..

POINTS FORTS

Une entraide s'est créée au sein du noyau du groupe. Ils ont même programmé un goÛter chez l'une des participantes.

OBJECTIFS

Stimuler les sens pour entretenir les capacités cognitives en particulier la mémoire.
Faciliter et maintenir le lien social par des rendez-vous collectifs réguliers.
Lutter contre l'isolement et contribuer au repérage des fragilités.
Enrichir l'ouverture culturelle par un programme original autour de la stimulation multi sensorielle.
Développer la confiance en soi, l'ouverture vers autrui et la réassurance sur ses capacités.

TERRITOIRES

Bièvre

CONTACT



Karine KROUK



ccas@ville-renage.fr



LES RENDEZ-VOUS CHAUFFE CITRON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 24 animations de stimulation cognitive..

OBJECTIFS

Objectifs globaux

- 1- Stimuler l'ouverture culturelle par un programme original autour de la curiosité.
- 2 - Entretenir les capacités cognitives, en particulier la mémoire, par une activité ludique et conviviale.
- 3- Faciliter et maintenir le lien social par des rendez-vous collectifs réguliers.
- 4- Développer la confiance en soi, l'ouverture vers autrui et la réassurance sur ses capacités avec le plaisir de se retrouver dans une ambiance dynamisante et positive.
- 5- Lutter contre l'isolement et contribuer au repérage des fragilités.

Objectifs opérationnels

- Identifier les publics cibles et communiquer sur différents canaux.
- Déployer l'atelier de 6 séances animées par Chauffe Citron.

POINTS FORTS

L'atelier a permis la participation d'un grand nombre de personnes (4 de plus que prévus initialement).

L'aspect ludique et culturel était assez inédit et a beaucoup plu : plusieurs participants ont fait la démarche d'aller à la médiathèque pour creuser un sujet vu lors de l'atelier et faisaient ensuite des retours aux autres participants. Des liens se sont noués entre les participants au delà des ateliers (ex : le groupe a fait un repas au restaurant après la fin des ateliers)

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Myriam

Cammisotto



myriam.cammisotto@ville-voiron.fr

244



PRÉVENTION

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers pour travailler sa mémoire cognitive par de la gymnastique cérébrale ; 3 ateliers de 12 séances de 2h..

OBJECTIFS

Objectifs généraux

- Préserver les capacités mnésiques des seniors
- Éviter la perte d'autonomie des personnes vieillissantes
- Éviter l'isolement des personnes en créant du lien social
- Exercer ses principales fonctions cognitives
- Apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne
- Connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau

Objectif opérationnel

- Mettre en œuvre des ateliers de stimulation cognitive pour la mémoire

POINTS FORTS

La bonne ambiance dans les groupes a été très souvent mentionnée.
75% des répondants ont indiqué avoir élargi leur cercle relationnel. Motivation pour le transfert des acquis dans la vie quotidienne. Les ateliers ont permis de faire émerger d'autres envies et besoins d'actions de prévention, notamment sur les thèmes de la mémoire, bien-être/relaxation et sommeil.
La présence de bénévoles du CO-PIL "Voiron et ses Séniors" a été très appréciée par les intervenants (faire du lien, retour expérience..).

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Myriam
Cammisotto



myriam.cammisotto@ville-voiron.fr

SIEL MA MÉMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 40 ateliers sur la mémoire..

OBJECTIFS

Décloisonner les dispositifs pour fluidifier l'accompagnement du vieillissement. Permettre le maintien des capacités cognitives et physiques en alliant des exercices multitâches.

Permettre le maintien de l'estime de soi malgré le processus de vieillissement pouvant entraîner certaines pertes physiques et cognitives.

Favoriser le maintien des liens sociaux et rompre l'isolement afin de prévenir le risque de dépression et risque suicidaire.

POINTS FORTS

L'augmentation du nombre de participants a permis de faciliter l'accès à cette proposition pour les seniors car l'atelier a pu être proposé à chaque fois.

Une proposition complémentaire à l'activité physique adaptée a pu être proposée aux participants grâce au travail d'évaluation et d'accompagnement en lien étroit de l'animatrice "prévention et lien social" et l'animateur de Siel Bleu permettant un travail de prévention des facultés cognitives et physiques (5 personnes viennent aux 2 ateliers).

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Corinne

Maron



corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

246



STIMULATION COGNITIVE, ATELIERS MÉMOIRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 ateliers de 2 h avec des jeux et des exercices favorisant la réflexion et le maintien des capacités cognitives 48 semaines par an..

POINTS FORTS

Rapide intégration des nouveaux bénéficiaires, entraide.
Proposition d'une "journée barbecue/jeux" par une bénéficiaire = légèreté, solidarité, convivialité.

OBJECTIFS

Anticiper et accompagner les effets du vieillissement en stimulant tous les mécanismes de la mémoire, réactiver l'envie d'apprendre et la curiosité.
Préserver le lien social.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Didier
Charreton



gie-
ressante.coordonateur@gmail.com



STIMULEZ VOTRE CERVEAU

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer 40 ateliers de stimulation cognitive pour maintenir, voire améliorer, la performance cognitive des aînés autonomes ; 3 ateliers visant à aider à réguler le stress et 3 ateliers "Concentration et pauses" ; 1 conférence Boostez votre cerveau en début d'année pour introduire le parcours et faciliter les inscriptions..

OBJECTIFS

Stimuler les fonctions cognitives des aînés, aider à prolonger l'autonomie intellectuelle, favoriser le lien social dans ces ateliers en groupe, réduire le stress chez les aînés, favoriser des pauses ressourçantes pour la concentration, réduire l'isolement, facteur de déclin cognitif.

POINTS FORTS

Les participants sont très satisfaits, et en redemandent encore. Ils apprennent des choses qui leur sont utiles au quotidien pour réguler le stress et comprennent que tout le monde peut vivre des moments difficiles. Ils se sentent stimulés et boostés par les ateliers.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Anna
Dumée



a.dumee@montbonnot.fr

248



STIMULEZ VOTRE CERVEAU

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers de stimulation cognitive ; 3 cycles de 8 ateliers d'1h hebdomadaire. S'ajoutent 2 ateliers de 2h visant à Réguler le Stress, et à Apprendre à tout âge..

OBJECTIFS

Atteindre 40 aînés de 60 ans et plus par les ateliers.
Sensibiliser entre 30 et 50 aînés par la conférence.
Stimuler les fonctions cognitives des aînés.
Aider à prolonger l'autonomie intellectuelle.
Favoriser le lien social dans ces ateliers de groupe.
Réduire le stress chez les aînés.
Favoriser l'apprentissage et l'envie d'apprendre.
Réduire l'isolement, facteur de déclin cognitif.

POINTS FORTS

Une totale adhésion des participants, un vrai plaisir à participer. La bonne ambiance que nous co-créons favorise la bienveillance et la possibilité d'améliorer ses fonctions cognitives et sa mémoire. Ce qui est grandement apprécié c'est de ne pas être comparé ni évalué et d'avancer en toute sérénité en partageant ses astuces tout comme ses difficultés. Les explications neuroscientifiques aident aussi à rassurer les participants sur leurs capacités, ils repartent souvent plus confiants.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Sylvie
Marain



pole.seniors@ville-voreppe.fr
249



TROIS, DEUX, UN, JOUEZ !

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Mémoire, stimulation cognitive

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 11 séances de 2H autour de jeux adaptés pour les seniors en tant que support à l'échange et développement cognitif..

POINTS FORTS

- une ambiance studieuse et amicale
- une participation active et régulière
- une autonomie dans le choix des jeux suivant les envies de chacun
- un lien entre la séance et la vie quotidienne extérieure (achat de jeux par exemple)

OBJECTIFS

Favoriser un espace de parole ludique.
Rendre le public acteur en proposant dès la 1ère séance un questionnaire des envies et des besoins.
Maintenir et renforcer les acquis.
Avoir une activité cérébrale ludique et régulière.
Favoriser le partage, l'entraide et ainsi renforcer l'esprit de groupe.
Inciter à jouer en dehors de la séance.
Travailler sa mémoire de manière individuelle et collective.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Laura DEVAL



contact@jeuxmadapte.fr

250



"VOYAGER DANS SON ASSIETTE" : VIEILLIR ET SE NOURRIR À TRAVERS LE MONDE.

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 12 ateliers autour de la nutrition..

POINTS FORTS

Prendre conscience qu'à chaque âge correspondent des besoins et donc une alimentation adaptée. S'approprier les bonnes pratiques pour un équilibre alimentaire adapté à son âge. Découvrir un continent par le biais de sa gastronomie et la présence des intervenants. Favoriser le lien social.

OBJECTIFS

Informier et conseiller.
Favoriser une alimentation adaptée à son âge.
Favoriser le lien social et la convivialité.
Préserver la notion de plaisir dans l'alimentation.
Lutter contre les préjugés qui laissent croire que la personne âgée, du fait de sa baisse d'activité, a moins de besoins en matière d'alimentation.
Lutter contre la solitude.
Mettre en avant la nécessité de conserver une activité physique adaptée.
Sensibiliser à l'importance de l'hygiène santé bucco-dentaire.
Découvrir les traditions alimentaires d'un autre continent.
Inclure le public âgé dans une dynamique autour d'un projet commun.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT

 Nathalie
Barraud

 natha-
lie.barraud@saintmartindheres.fr



INTERVENTION DE DIÉTETICIENNES POUR ANIMER DES ATELIERS CULINAIRES, DES TEMPS DE PARTAGE AIDANTS-AIDÉS ET DES TEMPS DE PRÉVENTION AUTOUR DE LA NUTRITION

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 36 ateliers culinaires à destination de personnes âgées souffrant de troubles cognitifs avec ouverture aux aidants..

OBJECTIFS

Agrémenter le menu proposé par la cuisine centrale.
Développer et soutenir l'autonomie : réappropriation des gestes du quotidien et amélioration de la motricité, renforcement de la concentration et du sens de l'organisation, éveil et sollicitation des cinq sens.
Redonner confiance, encourager et valoriser son image et l'estime de soi.
Partager et créer un sentiment d'appartenance au groupe : incitation aux interactions sociales, échange de savoirs, d'idées, évocation de souvenirs, entraide, complicité, plaisir à retrouver une atmosphère familiale, conviviale.
Éviter le risque de dénutrition et prévenir les troubles de la déglutition.
Ouvrir cet espace aux familles en organisant régulièrement des temps partagés autour d'ateliers culinaires Aidants / Aidés.
Proposer des temps de formations-conseils aux familles autour de l'alimentation.

POINTS FORTS

Ce projet a rencontré un réel succès tant auprès des bénéficiaires, des familles, des professionnels.
-Enthousiasme et participation active des résidents : soutien de l'autonomie par la réappropriation des gestes quotidiens, sollicitations sensorielles et sensibles, évocation et partage de souvenirs, regain de confiance.
-4 ateliers Aidants/Aidés : renforcement des liens, échanges autour de la nutrition.
-Table ronde Semaine de la nutrition : apport de connaissances, partage, conseils, astuces

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Emmanuelle
Vaccari



emmanuelle.vaccari@ccas-
grenoble.fr

252



LA PERMANANCE DANSÉE LE MOUVEMENT C'EST LA VIE! (MOUVEMENT ALIMENTATION VITALITÉ)

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Encourager l'autonomie des pratiques physiques et créatives. Des professionnels danseurs Chorégraphes et nutritionnistes donneront les clés par des cycles cohérents liant danse et nutrition.

Le travail dansé reprendra les gestes liés à l'alimentation. Temps fort accompagnant la sociabilisée..

OBJECTIFS

Apprendre à se servir des gestes de tous les jours liés à l'alimentation pour stimuler et encourager la mobilité par la pratique de l'activité physique. Mobiliser les capacités cognitives.

Accompagner le maintien d'un corps sain et d'un esprit sain vers une autonomie du mouvement et de l'alimentation avec une approche méthodologique. Sensibiliser les participants à l'écoute du plaisir individuel et collectif pour repousser la perte d'autonomie. Cueillir et accueillir ce dont nous avons besoin par le mouvement dansé.

POINTS FORTS

Les intervenants et bénévoles sont agréablement surpris au vu de la disponibilité physique et créative des participants. Plusieurs médecins locaux ont participé aux ateliers et ont conseillé des patients.

Lien danse et alimentation fonctionne très bien.

Le bouche à oreille entre amis et voisins est très significatif.

TERRITOIRES

Trièves

CONTACT



Céline
Perroud



perroud.celine@neuf.fr



LES PRIX S'ÉVOLENT ET JE CONTINUE À ME NOURRIR SAINEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 20 ateliers-conférences de 1h30 autour de la nutrition et du bien-être, et 3 ateliers pratiques de cuisine de 3h00 avec la réalisation d'un repas « Manger sain et économique »..

OBJECTIFS

20 ateliers-conférences de 1h30

1. Les besoins nutritionnels journaliers et les grandes familles de nutriments
 2. L'organisation des repas sur une journée
 3. Je cuisine local et de saison
 4. Planifier mes repas et adapter mon alimentation à mon budget
 5. Dénutrition : tout le monde est concerné
 6. Les fausses idées sur les graisses
 7. J'adapte mon alimentation à la saison : les bienfaits du cru
 8. Le sucre : il pèse sur la balance et dans notre porte-monnaie
 9. Les légumineuses : des protéines végétales économiques
 10. Diminuer sa consommation de viande pour faire des économies et préserver sa santé
 11. Produits laitiers : ils pèsent dans le budget et ne sont pas nécessaires au quotidien
 12. Stress, anxiété : comprendre notre système nerveux, adopter des exercices de respiration au quotidien
 13. Et si on respirait : les pouvoirs du souffle
 14. Stress et respiration : des techniques gratuites, 5 minutes par jour pour se faire du bien
 15. Sommeil et alimentation : comment mieux dormir
 16. Quand sénior rime avec sport : adapter sa pratique à son âge, les besoins du sportif
 17. Constipé, plus jamais : adapter son alimentation
 18. Bien utiliser les plantes au quotidien : douleurs, digestion, stress et anxiété
 19. Apprendre à utiliser les huiles essentielles : comment les utiliser. Les HE sont très bon marché et très efficaces
 20. Automassages : J'apprends quelques techniques simples et gratuites pour me détendre
- 1 réunion d'information de 1h30 en avril 2024
3 ateliers cuisine

POINTS FORTS

Satisfaction générale du groupe, séances adaptées aux besoins et à leur âge, apports de connaissances, prise de conscience et mise en pratique qui ont modifié leur comportement alimentaire, bonne ambiance, respect, beaucoup d'interactions, conseils individuels, les livrets sont précieux pour revenir sur des points. Les salles pour ateliers cuisine et ateliers théoriques sont très bien, bien pour de la prévention.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle

Philippe



isabelle.philippe@echirolles.fr

254



NUTRITION, LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION, PROMOTION D'UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'1 atelier cuisine ou 1 atelier d'animations diététiques et nutritionnelles de 2h en alternance par semaine pour 2 groupes de 10 personnes..

OBJECTIFS

Permettre aux participants de maintenir une alimentation équilibrée en tenant compte des pathologies chroniques et de la conjoncture économique.
Créer du lien social.
Rompre l'isolement.

POINTS FORTS

Amélioration de la vie quotidienne des participants ainsi que des bilans sanguins.
Lieu de rencontres, de discussions, d'échanges pour éviter l'isolement. Création de contacts pour se voir à l'extérieur des ateliers.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Didier
Charreton



gie-ressante.coordonateur@gmail.com



PRÉSERVER L'AUTONOMIE ET LE BIEN-ÊTRE AVEC UNE ALIMENTATION SAINES, PERSONNALISÉE ET ÉCONOMIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 17 ateliers nutrition et de deux réunions de sensibilisation.

OBJECTIFS

Prévention : Prendre conscience de l'évolution des besoins nutritionnels liés à l'âge. Cette prise de conscience permet de réduire les risques de dénutrition et de sarcopénie. A partir de 40 ans, le métabolisme de base et les absorptions diminuent alors que les besoins en nutriments augmentent. Il est donc primordial de savoir choisir des aliments à fort potentiel nutritionnel.

Autonomie : Permettre aux participants de continuer à cuisiner à domicile avec des recettes simples, économiques et nutritives. Je leur fournis également des astuces d'organisation pour les courses et pour l'élaboration des repas Ces atouts sont essentiels dans le maintien à domicile des seniors.

Économique : Comprendre qu'il est possible d'associer nutrition saine et petit budget. Ces ateliers mettent en pratique des recettes nutritives et très bon marché : utilisation des fanes et côtes des légumes, utilisation des restes, cuisiner des légumineuses, des œufs

Rompres l'isolement : Participer à ces ateliers permet d'avoir un objectif de sortie, de rencontrer du monde, d'échanger. Le lien social est primordial dans la lutte contre le déclin cognitif. Préparer un plat en commun est riche d'enseignement et de partage.

Motricité fine, mémorisation : Avec des gestes simples du quotidien (éplucher, couper un légume, étaler une pâte à tarte...), la personne entretient sa dextérité. Elle fait également intervenir sa mémoire lors des ateliers cuisine mais également lors des bilans de fin de séance.

POINTS FORTS

Les connaissances acquises : les participants ont acquis de nouvelles connaissances sur les mécanismes de l'inflammation et sur les liens entre alimentation et santé.

L'impact sur le quotidien : les participants ont intégré de nouvelles recettes dans leur répertoire culinaire et ont découvert de nouvelles saveurs.

Le désir de poursuivre : de nombreux participants ont exprimé le souhait de participer à d'autres ateliers sur le thème de l'alimentation saine et équilibrée.

Une très grande convivialité.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Mireille

Lucas Lehmann



mi-reille.lucaslehmann@laposte.net



RÉVEILLE TES PAPILLES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Nutrition, lutte contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 10 ateliers cuisine avec repas partagés animés par une diététicienne nutritionniste..

OBJECTIFS

Promouvoir une alimentation saine, équilibrée et adaptée aux besoins nutritionnels des seniors afin de maintenir leur santé et prévenir les problèmes liés à l'âge et à une mauvaise alimentation.

Améliorer les compétences culinaires et la confiance en soi : apprendre aux participants à préparer des repas simples et économiques tout en respectant leur capacités physiques pour la préparation des repas.

Favoriser l'autonomie : encourager les seniors à cuisiner par eux-mêmes, en les aidant à gagner en confiance et en indépendance dans la préparation de leurs repas.

Développer les liens sociaux : créer un environnement propice aux échanges où les participants peuvent se rencontrer, partager des expériences et développer des liens à la fois au sein du Mixage mais aussi en dehors.

Travailler sur la notion de plaisir : il est important de donner envie aux personnes de cuisiner au quotidien et de faire du repas un moment agréable.

POINTS FORTS

Des recettes de qualités adaptées aux seniors et originales.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Léa
Lions



mixage-cafe-coordination@saint-verand-38.fr
257



"MIEUX ÊTRE" : APPRENDRE À GÉRER SON STRESS ET À VIVRE PLUS SEREINEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Prévention de la dépression et du risque suicidaire

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 6 séances de gestion du stress..

POINTS FORTS

Des réponses aussi différentes montrent que la diversité des expériences proposées permet à chacun de trouver des outils qui lui correspondent.

OBJECTIFS

- Apprendre à repérer les situations générant du stress
- Permettre aux participants de mieux moduler leur stress et plus globalement de vivre mieux
- Apprendre des techniques variées simples et réutilisables
- Savoir prévenir les situations de stress

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Nathalie
Barraud



natha-
lie.barraud@saintmartindheres.fr



ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE PRÉVENTIF DE PERSONNES DE PLUS DE 80 ANS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Prévention de la dépression et du risque suicidaire

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'espaces d'échanges thérapeutiques aux personnes âgées qui vivent un épisode de souffrance psychique, voir de dépression caractérisée sous la forme d'une conférence et de 8 groupes de paroles..

OBJECTIFS

Prévenir et accompagner la souffrance psychique des personnes âgées de plus de 80 ans résidant à domicile.
Renforcer les ressources psychiques et sociales des personnes âgées isolées, veuves ou vivant des situations de couple difficile du fait de l'avancée en âge.
Prévenir la détresse psychologique et la dépression du sujet âgé.

POINTS FORTS

Belle mobilisation des personnes visées par le projet, à la fois pour la conférence, près de 40 personnes présentes, et ensuite pour la facilité avec laquelle nous avons pu remplir le groupe de parole. Constat : amélioration du bien-être + diminution de la souffrance psychique chez presque tous les participants à l'issue du cycle, des éléments encourageants du côté d'un regain d'énergie et de motivation, confiance en soi renforcée, amélioration des interactions sociales, sentiment d'appartenance.

TERRITOIRES

Grésivaudan

CONTACT



Fabienne
Simon



f.simon@saint-ismier.fr



ATELIERS CAP BIEN-ETRE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Prévention de la dépression et du risque suicidaire

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 parcours pour apprendre à gérer ses émotions et son stress et savoir repérer les moments de bien-être dans son quotidien ; 5 ateliers (sur 5 sites) de 4 séances de 2h45, suivi d'un entretien individuel avec l'animateur..

OBJECTIFS

Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions au quotidien.

-Partager des moments de convivialité : les participants échangent sur leurs expériences, et prennent le temps d'identifier leurs moments de bien-être.

-Expérimenter des activités de relaxation et/ou des activités génératrices d'émotions positives.

Le fil conducteur de cette action est basé sur des contenus issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation. Celui-ci amène les participants par le suivi de plusieurs étapes à identifier leurs compétences psychosociales pour leur permettre de mieux se connaître et par cela de savoir quelles méthodes sont les plus appropriées pour gérer leur stress et émotions au quotidien.

POINTS FORTS

Cet atelier permet une introspection positive dans le but d'être acteur de sa santé. Les participants sont souvent "sans filtres" et s'épanchent parfois mais le groupe ne juge pas et chacun tire parti des expériences des autres. Les quelques exercices de relaxation, méditation ou sophrologie, pratiqués au fil de l'eau lors des 4 séances ont prouvé leurs bienfaits dans la réduction du stress et l'amélioration du bien-être mental des seniors participants. L'animatrice est bien à l'écoute.

TERRITOIRES

Bièvre, Porte des Alpes, Agglomération Grenobloise

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
260



ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION SANTÉ POUR DES PERSONNES ISOLÉES ET LES PLUS ÉLOIGNÉES DU SOIN

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de séances collectives régulières de prévention et information santé, auprès des personnes vieillissantes vivant en logement accompagné et en situation de fragilité psychosociale, sur 8 communes différentes..

OBJECTIFS

Proposer des actions collectives de prévention santé adaptées à la spécificité des publics âgés migrants, faire connaître les ressources en santé du territoire grâce à l'intervention de partenaires, éviter l'aggravation de problématiques de santé existantes en améliorant la confiance des usagers.

POINTS FORTS

- Lien social / temps entre pairs / lien entre voisins qui permet de réduire le sentiment de solitude
- Connaissances des acteurs santé du territoire
- Connaissances des dispositifs dédiés aux seniors
- Echanges sur les maladies liées au vieillissement
- Mobilisation des partenaires
- Satisfaction des résidents

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Haut Rhône Dauphinois, Isère Rhodanienne

CONTACT



Céline
Herman



celine.herman@intermed-asso.fr
261



ATELIER PREVENTION VITALITE SENIORS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Deux conférences suivies de 19 séances d'1h30 pour apprendre à améliorer son équilibre physique et émotionnel par la mise en pratique de techniques manuelles issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise..

OBJECTIFS

Suite à l'intérêt des participants à l'expérience conduite au " Le Phare" en 2023, il s'agit de poursuivre avec 9 séances en 2024 et d'approfondir les sujets des séances à partir des demandes faites par les participants en 2023.

POINTS FORTS

La remise d'une fiche à chaque participant reprenant l'ensemble du sujet de l'atelier a été très appréciée.
D'une séance à l'autre, les participants mettent facilement en pratique les exercices psychocorporels, la stimulation des points d'acupuncture et l'automassage de différentes parties du corps, ainsi que les conseils d'une alimentation par saison proposée par la médecine traditionnelle chinoise.

TERRITOIRES

Porte des Alpes

CONTACT



Anne GENOVESE



agenovesetao@gmail.com

262



ATELIERS PHARE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 parcours pour comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction et l'impact que cela pourrait avoir sur les retraités ou sur des membres de leur entourage proche ; 3 ateliers (sur 3 sites) de 3 séances de 2h45..

OBJECTIFS

- Apprendre les mécanismes de l'installation d'une addiction
- Partager des moments de convivialité entre pairs au travers d'exercices ludiques et interactifs permettant de comprendre comment l'usage de substances psychoactives peut se transformer en addiction
- Expérimenter des exercices de respiration, des jeux de cartes, des quiz autour du thème

Le fil conducteur de cette action est basé sur des contenus issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques telles la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation.

POINTS FORTS

Beaucoup d'échanges positifs. Les participants ont mieux cerné le sujet. Beaucoup d'émotion de certaines personnes qui ont pris conscience de leur vécu actuel et passé. Les participants savent mieux se positionner, adopter une meilleure posture et un langage plus adapté vis à vis des personnes de leur entourage qui peuvent être concernées. Ils comprennent mieux le basculement entre la recherche de sensations et l'addiction, y compris pour eux-mêmes (sucre, médicaments, tabac, alcool, jeux).

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
263



ATELIERS VITALITE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 2 cycles composés de 6 séances hebdomadaires, pour faire adopter les bons réflexes au quotidien pour prendre soin de soi et pouvoir avancer en âge de manière sereine et heureuse, en améliorant sa qualité de vie et préserver son capital santé..

OBJECTIFS

L'action a pour objectif de permettre à chacun des participants de :

- Bénéficier d'une première offre globale de prévention santé ciblée "seniors"
- Modifier leurs comportements à travers une action de prévention collective de qualité
- A l'issue du cycle d'ateliers, repérer des besoins potentiels plus spécifiques pouvant être pris en charge dans la suite du parcours de prévention et/ ou par d'autres ateliers thématiques

POINTS FORTS

Atelier très convivial, basé sur les échanges entre les participants. Les participants peuvent échanger leurs conseils et connaissances de professionnels dans le secteur.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Blandine
Daldeguier



blandine.daldeguier@carsat-ra.fr
264



CONSOLIDATION DE L'EXPÉRIMENTATION IS-ICOPE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'actions d'«aller vers» et de dépistage individuel à domicile ou lors de «demi-journées collectives IS-ICOPE» en vue d'une orientation vers des actions collectives de prévention. A cette fin, construction partenariale d'ateliers collectifs de prévention types offre socle complétant l'existant..

OBJECTIFS

Sensibiliser une population vulnérable ou isolée aux enjeux de la prévention de la perte d'autonomie et les inciter à être acteurs de leur santé, aider les aidants à entrer dans un parcours de prévention de manière à conserver leurs capacités fonctionnelles, accompagner les personnes qui le souhaitent dans la réalisation du test de dépistage IS-ICOPE permettant de mesurer leurs capacités fonctionnelles (mobilité, mémoire, nutrition, état psychologique, audition, vision), éviter la rupture numérique et donc l'accès à ce programme de prévention par un accompagnement individuel ou collectif à la prise en main de l'application DIGICOPE, disposer de retours d'expérience et d'éléments complémentaires à ceux obtenus en 2023 de manière à préparer la mise en place d'un futur programme de prévention de type ICOPE, renforcer le parcours de prise en charge et de prévention des personnes présentant des fragilités notamment en les accompagnant vers des actions collectives de prévention ad'hoc adaptées à leur besoin.

POINTS FORTS

87% des personnes ont mis en œuvre les conseils ou préconisations reçus lors des bilans. Toutes disent percevoir les bienfaits sur leur bien-être.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CONTACT



Berengere

Ray



berengere.ray@laposte.fr

265



FAVORISER LE BIEN VIEILLIR À DOMICILE PAR L'AMÉNAGEMENT DE SON LOGEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'une conférence/débat sur comment favoriser le bien vieillir à domicile par l'aménagement de son logement, avec un focus sur la prévention des chutes, complétée de stands de présentation d'adaptations possibles, d'information sur les aides et de valorisation des ressources du territoire..

OBJECTIFS

Permettre aux participants de développer une connaissance et une compréhension du mécanisme de chute et de repérer les facteurs de risques intrinsèques (vieillesse pathologique, altération de la fonction d'équilibration ...) ou extrinsèques (environnement inadapté, mauvais chaussage ...). Sensibiliser et informer sur les différents moyens et aides existants pour sécuriser le logement grâce notamment à la mise en place d'aides techniques, de dispositifs technologiques ou par des travaux d'adaptation. Permettre de repérer les ressources locales sur lesquelles les personnes âgées pourront s'appuyer dans la durée.

POINTS FORTS

- Le nombre de personnes présentes : la salle était remplie.
- Les retours positifs lors un temps convivial organisé après la conférence.
- Le fait que les personnes assistent chaque année aux conférences proposées.
- Les interventions et questions du public suite aux différentes interventions et leur volonté d'obtenir des informations complémentaires auprès des personnes ressources participant à la conférence (SOLIHA, Merci Julie et UNAPARTE/ UNA Isère).
- Le nombre de questionnaires renseignés.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Catherine
German-Labaume



catherine.german-labaume@saintmartindhermes.fr



GYM PÉRINÉE ET MOUVEMENT

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'une gymnastique collective sollicitant le périnée dans la globalité du corps en mouvement et en situation constante de sécurité. 14 séances de 1h15..

OBJECTIFS

Favoriser l'autonomie des femmes séniors, leur bien-être physique, psychologique et social.
Prévenir les risques d'incontinence, savoir situer le périnée, apprendre à mobiliser les différents muscles du périnée.
Renforcer la tonicité des muscles du périnée.
Apprendre à protéger le périnée dans la vie quotidienne.

POINTS FORTS

Propos des personnes : améliorations certaines du contrôle du périnée en beaucoup de situations, prise de conscience des actes où le périnée est sollicité, la théorie est rentrée dans la pratique, j'ai appris entre autre de ne pas se retenir quand on urine ; pratique qui m'avait été proposée il y a longtemps, la maîtrise des urgences et de la respiration, meilleure connaissance de son corps.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sylvie

Le Peuch



s.lepeuch@smlv.fr



GYM PRÉVENTION « PÉRINÉE ET MOUVEMENT® »

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 3 cycles de 15 séances de gym prévention "périnée et mouvement" sur 3 secteurs de Grenoble..

OBJECTIFS

Favoriser l'autonomie des femmes séniors, leur bien-être physique, psychologique et social par la prévention des risques d'incontinence, de constipation et de prolapsus : savoir situer le périnée dans le bassin, apprendre à mobiliser les différents muscles du périnée, renforcer la tonicité et la souplesse des muscles du périnée, coordonner le périnée avec la respiration la posture et le mouvement, apprendre à protéger le périnée dans la vie quotidienne (miction, défécation, toux chronique, port de charges...), préparer le périnée à réagir et s'adapter efficacement à toutes les situations quotidiennes.

POINTS FORTS

Les points positifs constatés par les participantes :

- Meilleure connaissance du périnée
- Meilleure connaissance des situations à risque pour le périnée et des gestes de prévention
- Plus de confort dans le quotidien car moins de peur d'avoir des incontinences
- Diminution des incontinences urinaires pour beaucoup de participantes
- Diminution des inconforts liés aux prolapsus pour certaines participantes

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Sarah WEIDER



sarahweideryoga@gmail.com
268



HAPPYVISIO : LES WEBCONFÉRENCES EN FAVEUR DU BIEN-VIEILLIR ET DES AIDANTS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Diffusion de webconférences à destination des seniors et des aidants pendant 1 an..

OBJECTIFS

Seniors :

- Favoriser le Bien Vieillir en agissant sur les déterminants de santé et en travaillant les thématiques en profondeur pour changer les comportements. Grâce à une approche holistique du Bien Vieillir, nous travaillons en vue d'avoir un impact auprès des seniors.
- Faciliter le lien entre les seniors et des experts, leur offrant ainsi la possibilité de poser des questions en direct, et de s'informer sur des sujets variés.
- Lutter contre la fracture numérique en favorisant l'usage du numérique en proposant un accompagnement individuel des utilisateurs pour réaliser leurs premiers pas sur la plateforme et découvrir l'outil de visioconférence.
- Permettre d'atteindre un public distinct de celui touché par les actions de prévention traditionnelles.
- Proposer des activités divertissantes et créer une communauté d'usagers pour lutter contre l'isolement.

Aidants :

- Offrir aux aidants, peu disponibles, la possibilité d'être en lien avec des experts pour s'informer sur les thématiques susceptibles de les intéresser, grâce à une plateforme accessible avec flexibilité.
- Elaborer des contenus que les structures d'accompagnement des aidants pourront utiliser.
- Offrir aux aidants la possibilité de se former et d'acquérir de nouvelles pour mieux prendre soin de leurs proches et renforcer leur confiance dans leur capacité à prendre soin d'eux.
- Sensibiliser les aidants à l'importance de prendre soin d'eux-mêmes et leur permettre de faire partie d'une communauté de soutien.

POINTS FORTS

Le sondage d'impact Seniors à l'échelle départementale:

- Taux de recommandation d'HappyVisio aux proches : 99 %
- Concernant les bénéfices d'HappyVisio : 20 % des répondants déclarent découvrir de nouvelles activités, 24 % apprendre de nouvelles choses, 20 % garder la forme, 18 % d'être stimulé intellectuellement

Le sondage d'impact aidants à l'échelle nationale :

- 94 % des répondants aidants mieux comprendre l'aidé
- 71 % des aidants moins stressés
- 49 % incités à demander de l'aide

TERRITOIRES

CONTACT



Coline
Magaud



coline@happyvisio.com



JOB EN PARTAGE 2024

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 8 ateliers - webinaires intergénérationnels de partage de solutions et d'expériences, sur des préoccupations courantes sur 4 sujets spécifiques (l'audition ; le lien social ; les chaleurs estivales ; la sécurité à domicile) et 3 ateliers en présentiel sur l'approche globale du "bien vieillir dans ma ville"..

OBJECTIFS

Tester l'acceptabilité d'une approche globale pour définir son besoin et ainsi encourager les participants à agir en prévention.
Sensibiliser les participants aux signes d'une baisse d'audition, l'installation sournoise d'isolement social, les risques corporels des grosses périodes de chaleur et des situations porteuses d'inquiétude ou de questionnements face aux troubles liés à l'avancée en âge : perte d'odorat, troubles de mémoire, ...
Informers les seniors sur les outils technologiques et ou connectés pouvant compenser des pertes de capacités et, de ce fait, prolonger le maintien de la maîtrise de son environnement et ses choix.
Mettre en évidence des « trucs et astuces » pour être bien dans sa ville, sur la base d'un partage d'expérience intergénérationnel.

POINTS FORTS

Les ateliers programmés avec des partenaires locaux, au sein d'événements ont permis de toucher plus de personnes que l'objectif initial en moins d'ateliers.
Mobiliser des personnes pour une journée thématique intégrant un ou plusieurs ateliers a eu plus d'impact qu'un atelier isolé.
La mobilisation des étudiants a été très réduite, notamment au regard des faibles sollicitations dans le cadre du projet global Job en Partage.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Véronique
Chirié



contact@tasda.fr



LES RENDEZ-VOUS D'UNAPPARTÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Les RDV d'Unapparté sont des formats de 2 heures où des sujets liés au bien-vieillir peuvent être abordés : l'alimentation, le sommeil, l'adaptation de son logement, les économies d'énergie, l'handicap visuel et auditif, les arnaques sur internet, apprendre à servir de son smartphone y seront développés..

OBJECTIFS

I) Ateliers et Conférence-débat "Je prends soin de moi" :

- Comprendre les informations légales présentes sur les emballages des produits alimentaires
- Réviser les nutriments principaux et les contrôler dans un produit
- Faire émerger les besoins spécifiques dans le cadre de l'activité physique et faire le lien avec l'alimentation
- Découvrir les mécanismes et les fonctions du sommeil
- Aborder l'insomnie et les pathologies du sommeil

II) Ateliers et Ciné-débat "Mon logement et moi" :

- Anticiper son vieillissement à domicile
- S'informer sur les solutions existantes (financières, équipements, aménagements)
- Découvrir des solutions pour faire des économies d'énergie
- Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne des personnes souffrant d'une ou plusieurs déficiences sensorielles : reconnaître sans se tromper, s'orienter, se déplacer, communiquer
- Informer les particuliers ayant une ou plusieurs déficiences sensorielles, les professionnels, proches, associations qui les accompagnent sur les solutions et les acteurs ressources existants

III) Ateliers et Ciné-débat "Je suis connecté" :

- lutter contre le décalage générationnel et culturel
- rendre accessibles les services en ligne (achat, démarches administratives) pour les personnes âgées
- favoriser l'usage des applications facilitant le lien social (partage de photos, fil de conversation en groupe par exemple)
- rassurer contre l'insécurité numérique
- apprendre les bonnes pratiques pour prendre confiance en soi

POINTS FORTS

La motivation des participants à se déplacer pour un atelier (valorisation des liens sociaux). Créer un groupe et des échanges sur les différents thèmes ; parfois les groupes restaient 1h voire plus après l'atelier pour échanger, discuter....

La diversification des ateliers sur le thème des rendez-vous d'unapparté autour de 3 axes :

- prendre soin de soi
- le logement
- être connecté

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Isabelle

Millequant



contact@una-isere.com



PROJET INTER MAISONS DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRES POUR LA PRÉSERVATION DE L'AUTONOMIE DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Réalisation de 2 conférences théâtralisées grand public "comment aborder le bien vieillir autrement ?" puis mise en place (sur les thématiques : activité physique adaptée, artistique, de bien être, de sensibilisation autour de l'alimentation des seniors) de 65 ateliers collectifs ; 5 ateliers animés en pluridisciplinaire sur le site Innovadom, 58 ateliers collectifs sur les différentes localités..

OBJECTIFS

Renforcer l'autonomie des personnes de + de 60 ans vivant à domicile ou en Ehpad en renforçant les fonctions physiques et psychologiques nécessaires au maintien de l'équilibre global luttant contre l'isolement, favorisant le bien-être, développant la créativité, renforçant les compétences psycho-sociales (estime de soi, capacités d'adaptation...).

POINTS FORTS

- La conférence/spectacle a permis de sensibiliser les participants et de faciliter les pré-inscriptions aux ateliers.
- Les bénéficiaires des actions ont largement plébiscité l'ensemble des activités proposées et la qualité des intervenants.
- Les intervenants ont apprécié la logistique du projet, l'appui de l'équipe technique.
- Le format en inter-MSP a permis d'apporter une véritable dynamique pluriprofessionnelle.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Stéphanie
Dumont



coordinatricesisa@msp-moirans.fr

UNE DYNAMIQUE COLLECTIVE POUR LE SOUTIEN DANS L'ÂGE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Santé globale / Bien vieillir

Sous thématique : Autres actions

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Organisation de 40 ateliers (1xsemaine) pour 12 usagers du quartier prioritaire du village sud à Echirolles, pour leur faire vivre une dynamique collective de lien et de soutien tout en maintenant une activité physique adaptée, des séances de prévention et de travail de la mémoire et de la cognition et des moments d'échanges et de loisirs..

OBJECTIFS

Permettre une activité physique collective adaptée hebdomadaire prenant en compte la prévention des chutes, une fois par mois une activité ludique pour la prévention de la perte de mémoire et de la dégénérescence cognitive, une activité collective de prévention, un temps autour d'un café avec d'autres usager-e-s du centre pour maintenir le lien social intergénérationnel ; une fois dans l'année une sortie culturelle.

POINTS FORTS

Entraide entre les participant-e-s.
Régularité malgré la météo, les aléas de santé, le moral.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Benjamin
Cohadon



bcohadon@levillage2sante.fr

273



ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE POUR LES SENIORS DE LA MATHEYSINE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 4 sessions de 12 ateliers de formation aux outils numériques et informatiques pour les séniors de la Matheysine. Mise en place de 3 sessions de 12 ateliers en itinérance sur le territoire, en lien avec la Maison France Services..

OBJECTIFS

Accéder à l'ensemble des services dématérialisés et incontournables aujourd'hui : informations administratives, mobilité, santé...
Maintenir le lien social : contact avec sa famille, partager des passions, acheter, écouter de la musique, lire...
Sensibiliser sur les outils (numériques) pour réduire la fracture numérique.
Accompagner la création et le suivi des dossiers de demande d'allocation et de demande d'entrée en établissement.
Réduire l'isolement, la précarité sociale.
Acquérir des connaissances en informatique.
Dynamiser la vie locale sur l'ensemble du territoire en allant à la rencontre de ses habitants lors des ateliers itinérants.

POINTS FORTS

Les participant.es sont motivé.es à ne pas abandonner et certain.es décide d'investir dans un ordinateur.
L'organisation d'un atelier sur la prévention sur internet qui a mobilisé 15 participant.es.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Jean-Michel

Pourvis



direction.cafes@associationcafes.org



ADEQUA SONG DIGITAL

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 5 ateliers d'accompagnement à l'autonomie numérique en s'appuyant sur des prestations musicales pour apprendre le "Numérique en Musique"..

OBJECTIFS

Augmenter la motivation et l'inclusion des bénéficiaires par la participation à un spectacle musical préalable au travail sur les compétences numériques.
Renforcer le pouvoir d'agir.
Limiter la fracture numérique.
Allier le plaisir et l'acquisition de nouvelles compétences.

POINTS FORTS

Bon retour des bénéficiaires et souhaits de renouveler l'action.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Emmanuelle
Della Monica



musique.en.tete38@gmail.com
275



ATELIERS D'INITIATION NUMÉRIQUE EN MILIEU PÉRI-URBAIN

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Coordination d'un projet de médiation numérique centré sur des cours collectifs d'initiation à l'informatique (8 cycles d'ateliers hebdomadaires de 10 séances) sur un ensemble de structures/communes du département de l'Isère : initiation ou perfectionnement, sur ordinateur, tablette tactile ou smartphone..

OBJECTIFS

Offrir un accompagnement adapté pour les publics en difficulté numérique, aider à l'accès aux droits et aux démarches administratives, trouver l'information et la vérifier, viser l'autonomie numérique, savoir s'en sortir seul sur les manipulations courantes, préserver des liens sociaux et familiaux, favoriser l'estime de soi et l'apaisement psychologique afin d'avoir le sentiment d'être inséré dans la société.

POINTS FORTS

Les ateliers se font à proximité du domicile de personnes qui ne se déplaceraient pas en "ville" sinon. Nous constatons un renforcement de l'estime de soi, de pouvoir comprendre et apprendre, et mieux maîtriser l'outil numérique et les enjeux liés au numérique. Les personnes ont aussi la possibilité de se tenir informées d'autres activités dans les centres sociaux, et de rencontrer d'autres personnes. La sociabilisation est un aspect important qui découle des ateliers numériques collectifs.

TERRITOIRES

CONTACT



Océane - Renaud
Caffoz - Soulat



admin@cyberdeclic.org



ATELIERS INFORMATIQUES

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place d'ateliers informatiques..

POINTS FORTS

- Assiduité des participants
- Amélioration des compétences et programme adapté aux besoins
- Travail partenarial de qualité (prestataire/CCAS)
- Liens renforcés prestataire/ participants

OBJECTIFS

Proposer des apports théoriques et pratiques en vue de tendre vers l'autonomisation des participants pour les démarches administratives dématérialisées
Favoriser l'accès au public concerné (gratuité, mise à disposition de matériel, accessibilités transport et PMR)
Développer et faciliter le lien social
Encourager l'aidance numérique
Favoriser les échanges avec le destinataire (CCAS)
Promouvoir les missions et aides du CCAS
Proposer une continuité des apprentissages/usages (poste informatique en libre accès au CCAS)
Créer le lien avec le conseiller numérique

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Valerie
Guillat



ccas.direction@vinay.fr



ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS D'INITIATION AU NUMÉRIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Proposer au public âgé de 60 et +, vivant à domicile, des ateliers d'initiation au numérique. Ces ateliers collectifs leur permettront de gagner en autonomie dans leurs usages basiques du PC et/ou du smartphone ; avec en complément, des ateliers "flash" sur leurs préoccupations d'usage ciblées..

OBJECTIFS

Proposer, tout au long de l'année 2024 plusieurs sessions d'initiation au numérique, collectives et intergénérationnelles, pour les personnes débutantes de 60 ans et +, pour les aider à rester autonomes ou gagner en autonomie dans leur vie quotidienne.

- Initiation informatique (atelier de 12h) :
 - comprendre le fonctionnement matériel d'un PC
 - savoir utiliser le clavier - souris
 - savoir écrire un texte
 - gérer ses documents et fichiers
 - utiliser Internet et sa messagerie
- Initiation Smartphone (atelier de 4h en 2x2h) :
 - comprendre le fonctionnement d'un smartphone
 - découvrir les principales applications
 - savoir faire une recherche internet et consulter ses mails
- Flash médiation (atelier de 1h) :
 - savoir ranger ses dossiers
 - savoir ranger ses photos
 - gérer sa sécurité et ses mots de passe
 - gérer ses emails et connaître les fonctions avancées de sa messagerie
 - connaître les rudiments de la maintenance de son pc (mise à jour, sauvegarde...)
 - utiliser Whatsapp pour être en lien avec sa famille, ses amis...
- 2 informations collectives :
 - pour informer et mobiliser
- 1 bilan festif à la fin de l'année ouvert à tous les participants et les curieux pour :
 - valoriser les participants, informer les publics
 - recueillir des témoignages et des suggestions d'actions futures, avec et par les participants
 - mobiliser de futurs bénévoles

POINTS FORTS

- Parmi les participants ayant suivi la formation jusqu'à son terme, la majorité a reconnu avoir progressé, certains reviennent régulièrement pour continuer à pratiquer en autonomie lors des médiations.
- Un taux de retour extrêmement positif de la part des participants lorsque sollicité.
- Un peu d'espoir à se dire que l'on a réussi à sortir certaines personnes de situation difficiles qui auraient pu les impacter encore plus durement si elles n'étaient pas venues.

TERRITOIRES

Sud Grésivaudan

CONTACT



Anne
Rivet



anne.rivet@saint-marcellin.fr
278



ATELIERS NUMÉRIQUE D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 10 séances hebdomadaires de 2h à Jarrie et Saint Martin d'Hères pour lutter contre l'illectronisme et la fracture numérique par l'apprentissage du numérique selon la pédagogie active..

POINTS FORTS

Très bon partenariat avec le SDVS et la ville de St Martin d'Hères ainsi qu'avec le CCAS de Jarrie. Les participants ont majoritairement apprécié ces ateliers.

OBJECTIFS

Amener les participants à avoir une certaine autonomie numérique au travers d'exercices ludiques, à construire une logique et compréhension informatique, pour amener à pratiquer de plus en plus et savoir à terme manipuler l'outil.

TERRITOIRES

Agglomération Grenobloise

CONTACT



Stephanie JACQUES



mail@shake-your-web.com

ATELIERS NUMÉRIQUES TABLETTES - CCAS VOIRON

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Animations d'ateliers numériques collectifs sur tablettes : 3 cycles de 10 séances de 2h au rythme d'une séance par semaine par cycle..

OBJECTIFS

Réduire la fracture numérique des seniors, par les formations et l'accompagnement à l'apprentissage des usages.
Permettre un usage autonome de tablettes tactiles ou d'outils numériques pour réaliser ses démarches administratives, se documenter, se divertir et communiquer avec son entourage.

POINTS FORTS

Forte autonomie sur les niveaux avancés avec une compréhension complète du numérique et des enjeux et une volonté d'aller plus loin (usage des ia par exemple). Certains apprenants se sont équipés en outils numériques (tablettes) suite aux ateliers.

TERRITOIRES

Voironnais Chartreuse

CONTACT



Didier LIENARD



didier@dlnumerique.fr



LES SENIORS DE L'INFORMATIQUE

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Mise en place de 8 sessions collectives (4 participants) de 10h d'initiation à l'informatique pour 32 usagers..

OBJECTIFS

Créer du lien entre les participants, lutter contre la rupture numérique et l'isolement des plus âgés.
Renforcer le pouvoir d'agir et l'autonomie des participants.
Donner l'opportunité aux usagers de découvrir les autres actions de notre Espace de Vie Sociale et de s'investir dans d'autres activités (sociales, manuelles...), et leur permettre ainsi de maintenir un lien social.

POINTS FORTS

La conseillère numérique est compétente et très appréciée par les participants.
Plusieurs participants souhaitent revenir pour apprendre d'autres choses.
Un lien se crée avec les activités de notre Espace de Vie Sociale, certains participants reviennent pour d'autres activités que l'informatique.

TERRITOIRES

Vals du Dauphiné

CONTACT



Isabelle

Le Bihan



i.lebihan@isactys.com



VERS UN AVENIR CONNECTÉ

AXE : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Thématique de prévention : Usage du numérique

Sous thématique :

Thématique d'accompagnement :

DESCRIPTION

Au travers du numérique, donner le pouvoir d'agir aux personnes vieillissantes via des activités culturelles (carnet de voyage numérique) et sportives (e-bowling) et en permettant à chaque usager d'acquérir la compétence numérique pour arriver au niveau nécessaire à l'accès de ces activités. Elles pourront maintenir les capacités physiques, cognitives, ... valoriser, encourager les acquis..

OBJECTIFS

Apprendre à utiliser les outils numériques favorise l'autonomie des personnes âgées à domicile. Cela renforce leur estime de soi, leur mémoire et leur accès à la culture, tout en maintenant des liens sociaux existants et en créant de nouveaux. Les permanences garantissent l'accès aux droits et encouragent la formation.

Pour surmonter les appréhensions et enrichir la culture numérique des usagers, un atelier bimensuel aborde divers sujets tels que les fake news, les réseaux sociaux et les achats en ligne. Pendant ces séances, les participants découvrent des applications utiles pour leur vie quotidienne, soutenant ainsi leur maintien à domicile à long terme grâce à des jeux de mémoire, des applications santé, etc.

L'atelier Wii Sport Bowling offre aux personnes âgées un moyen d'améliorer leur moral et leur estime de soi, tout en favorisant l'activité physique et la prévention des chutes. Il est convivial pour les seniors et donne lieu à des tournois nationaux organisés chaque année par l'association Silver Geek.

Un atelier complet sur le tourisme en Matheysine permettrait aux usagers d'approfondir leur culture et connaissance du patrimoine local tout en développant leurs compétences dans l'utilisation des outils numériques. Cet atelier favorisera l'accès à la culture comme moyen de lutte contre l'isolement tout en stimulant l'activité cognitive.

POINTS FORTS

Participation totale : 581 personnes.

Clubs numériques : nous avons réussi à attirer davantage de participants (307 participants - dont 105 personnes différentes - contre 238 - dont 75 différentes - en 2023). Nous avons également eu la chance de pouvoir embaucher un deuxième conseiller numérique France Services.

Les formations sur smartphone se remplissent très rapidement, la demande restant forte.

De plus, les participants reviennent régulièrement et s'inscrivent à différentes activités.

TERRITOIRES

Matheysine

CONTACT



Eugénie

Renault



eugenie.cn@cypiee.fr

