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

Fiches descriptives des actions de prévention de la perte d'autonomie & des actions de soutien aux aidants

2025



Ce document a été réalisé grâce aux informations fournies par les porteurs de projets des actions financées par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

isère LE DÉPARTEMENT

SOMMAIRE

ACTIONS COLLECTIVES D'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS (p 1 à 34)
- Actions collectives de formation (p 1 à 3)
- Action collectives de prévention santé (4 à 16)
- Actions collectives de sensibilisation (p 17 à 20)
- Actions collectives de soutien psychologique (p 21 à 34)

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS RÉSIDANT EN ÉTABLISSEMENT (EHPAD ET PUV) (p 35 à 108)
- Accès à la culture et à l'expression artistique (p 35 à 57)
- Activités physiques (p 58 à 73)
- Bien-être et estime de soi (p 74 à 87)
- Habitat et cadre de vie (p 88)
- Lien social, lutte contre l'isolement (p 89 à 104)
- Santé cognitive (p 105 à 107)
- Autres actions (p 108)

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PER SONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS VIVANT À DOMICILE (p 109 à 293)
- Accès à la culture et à l'expression artistique (p 109 à 122)
- Activités physiques (p 123 à 164)
- Alimentation (p 165 à 173)
- Bien-être et estime de soi (p 174 à 198)
- Habitat et cadre de vie (p 199 à 200)
- Lien social, lutte contre l'isolement (p 201 à 239)
- Mobilité (dont sécurité routière) (p 240 à 242)

- Prévention de la dépression et du risque suicidaire (p 243)
- Santé cognitive (p 244 à 273)
- Sommeil (p 274)
- Usage du numérique (p 275 à 283)
- Autres actions (p 284 à 293)

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Formation

Formation des aidants

Description : Mise en place d'une formation pour les aidants par une infirmière de l'association Asalée via 5 modules de 4 heures et un module de 3 heures à destination de 10 aidants

Objectifs :
Se positionner et réfléchir à son rôle d'aidant.
Préserver la qualité de la relation avec son proche et avec les professionnels.
Identifier les conséquences sur la vie quotidienne.
Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE SEYSSINET PARISET

Contact :
Spiegel Joy
j.spiegel@seyssinet-pariset.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Formation

Communication pour les aidants

Description : Mise en place de 6 ateliers dédiés à la communication pour les aidants, pour leur permettre de développer leurs capacités d'écoute et d'empathie pour gérer les situations conflictuelles du

Objectifs :
MIEUX SE CONNAITRE ET COMPRENDRE SES REACTIONS
* Connaissance de soi
* Auto-empathie : reconnaître et accepter ses émotions
RENFORCER SES COMPETENCES EN COMMUNICATION
* Adapter sa communication selon les personnes
* Développer l'empathie et l'écoute
* Etre mieux armé pour gérer / éviter les conflits
* Savoir poser des limites claires - dire Non
* Pouvoir formuler une demande d'aide
EXPERIMENTER DANS UN CADRE SECURISE
* Echanger entre aidants
* Mise en situation / Jeux de rôles

Territoire : Grésivaudan

CTRE COM ACTION SOCIALE DE MONTBONNOT

Contact :
Goddon Pascale
p.goddon@montbonnot.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Formation

Sensibilisation et formation des séniors et proches aidants au bien vieillir à domicile : "Les Causeries de DiGi"

Description : Mise en place de 10 temps conviviaux poursuivant un objectif de prévention, d'information et de formation sur le bien vieillir à domicile pour les séniors et leurs proches aidants

Objectifs :
Favoriser la pair-aidance et le partage d'expérience entre les bénéficiaires de DiGi et non bénéficiaires.
Accompagner, informer et former les proches aidants.
Soulager le quotidien des proches aidants en les orientant pour la mise en place des différentes démarches et en leur proposant la présence vigilante et rassurante d'un jeune dans le cadre d'une cohabitation intergénérationnelle.
Sensibiliser et rendre visible auprès du grand public, dont les seniors et les jeunes du territoire le dispositif de logement solidaire au travers de moments conviviaux intergénérationnels.
Elargir le nombre d'hébergeurs et hébergés mobilisés auprès des associations membres.
Promouvoir la cohabitation comme acte responsable pour un mode de vie plus durable et lutter contre la sous occupation des logements.
Lutter contre l'isolement des personnes âgées, permettre un maintien à domicile de qualité.
Faciliter l'accès au logement pour les jeunes.

Territoire :

ASSOCIATION DOMICILE INTER GENERATIONS ISEROIS

Contact :
Bellet Manon
info@digi38.org

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Sophrologie créative

Description : Mise en place 8 ateliers de 2h de relaxation ludiques et créatifs, pour un groupe de 12 personnes destinés aux aidants

Objectifs :
Objectif général : un moment bien être pour les aidants.
Objectif spécifique : atelier qui associe la relaxation et le lâcher prise par la sophrologie et l'éveil des sens afin d'être dans l'instant présent par la créativité.
Objectif opérationnel :
- la sophrologie repose sur la respiration profonde et consciente des mouvement doux du corps, la stimulation de l'esprit pour le rendre plus attentif et l'éveil de la pensée positive.
- la partie créative permet à l'usager de faire un lien avec ses pensées positives dans la matière pour leur donner vie ; cela permet un temps d'échange pour se ressourcer et renforcer son estime de soi.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CTRE COM ACTION SOCIALE DE GIERES

Contact :
Barbier Jeanne
jeanne.barbier@gieres.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Instant pour Soi

Description : Mise en place de temps d'échanges et de relaxation d'1h30. 2 groupes d'aidants familiaux pour 38 séances chacun (tous les 15 jours) et 1 groupe d'ex-aidants endeuillés pour 9 séances (1 par

Objectifs :
Répondre aux besoins des aidants du territoire et de leur permettre d'être soutenus dans leur quotidien de la perte de leur proche.
Avec ce nouveau groupe de « personnes endeuillées », il est plus facile pour les professionnels de leur signifier qu'il faut laisser leur place à des aidants puisqu'un autre groupe spécifique les attend, et ainsi éviter aux ex-aidants de ressentir de nouveau cet abandon après le décès.
Les groupes d'entraide apportent des bienfaits que chacun peut mesurer grâce au chemin parcouru. Partager ses émotions évite de somatiser, de se sentir écrasé de chagrin et aide à se reconnecter à ses ressources et à retrouver le goût de la vie. Petit à petit, on s'autorise à aller mieux et à vivre autrement.

Territoire : Vals du Dauphiné

CCAS DE LA TOUR DU PIN

Contact :
Buthion Sandrine
sandrine.buthion@latourdupin.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Aidant un temps pour moi et un temps pour nous

Description : Mise en place de 48 séances d'activités physiques adaptées

Objectifs :
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 connaitre ses points fort et les limitations... en vue d'orienter son choix de pratique physique.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

ACTI'FORME

Contact :

Alussi Anthony

apa.actiforme@gmail.com

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Après-midi des aidants

Description : Mise en place de 20 séances d'art-thérapie et groupe de parole pour binômes aidants-aidés

Objectifs :
Créer un espace d'accueil régulier pour répondre aux besoins des aidants, propices 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.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Maron Corinne
corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Ne laissons pas nos aidants s'épuiser. Proches aidants : et si vous preniez du temps pour vous ?

Description : Mise en place de 3h de séances d'activité physique adaptée et 5h de sophrologie dans le cadre d'1 séjour de prévention-action innovant pour les aidants (2 séjours proposés)

Objectifs :
Proposer deux parcours "prévention action innovante" en format tout inclus et sans reste à charge pour le participant.
Participer à un programme de prévention dans une approche globale et positive de santé et du Bien Vieillir pour les aidants.
Repérer les aidants à risque de fragilité.
Accompagner les aidants dans la recherche de solutions de prise en charge physique et financière pour le proche aidé.
Aider l'aidant à prendre du recul sur sa situation.
Permettre aux aidants de se partager leur expérience d'aidant entre aidants afin de s'apporter du soutien mutuel.
Aider les aidants à se partager les informations pratiques locales, offrir un suivi sur plusieurs mois.

Territoire :

RELAIS DU BIEN-ÊTRE

Contact :

Dieudé Julie

projets@relaisdubienetre.com

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Les ateliers Proches Aidants, des mouvements pour se faire du bien

Description : Mise en place d'une conférence et de 3 ateliers destinés aux aidants de personnes âgées, animés par des kinés : soin de soi et de son aidé

Objectifs :
Renforcer le soutien des aidants :
Adapter, échanger et valoriser leur savoir faire.
Apporter des éléments de connaissance des pathologies.
Connaitre son corps, ses fragilités : l' entretenir, le renforcer et se détendre.
Améliorer la gestuelle spécifique de mobilisation des personnes.
Mieux connaitre les principes d'équilibre et limiter les risques de chute (pour eux-mêmes et leurs aidés).

Territoire : Agglomération Grenobloise

KINE PREVENTION AUVERGNE RHONE ALPES
KPAURA

Contact :
Steyer Beatrice
b.steyer.kpaura@formationprevention.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Etre aidant et prendre soin de soi en Moyen Grésivaudan

Description : Mise en place d'un parcours de 4 modules comportant en tout 15 séances, dont 2 conférences, et des entretiens individuels

Objectifs :
Développer une démarche de prévention : santé, isolement, épuisement.
Favoriser des pratiques autonomes favorisant un mieux être durable par l'expérimentation et la transmission d'outils.
Accompagner l'aidant à prendre conscience de ses besoins (aides humaines, solutions de répit, soutien, lien social...).
Lever des freins éventuels (recours aux aides, temps pour soi, sentiment de culpabilité...).

Territoire : Grésivaudan

MADAME SONIA BONNEVILLE

Contact :
Bonneville Sonia
soniabonneville2552@gmail.com

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Etre aidant et prendre soin de soi sur le pays Vizillois

Description : Mise en place d'un parcours de 4 modules comportant 20 séances collectives (dont une séance d'une journée) et des entretiens individuels

Objectifs :
Accompagner les aidants dans la prise en compte de leur santé.
Sensibiliser les aidants à la notion de maltraitance envers eux-mêmes.
Favoriser la gestion du stress et de l'anxiété.
Favoriser un changement de comportement pour permettre des formes d'apaisement.
Favoriser l'accompagnement d'un proche ayant des troubles cognitivo-mnésiques
Visites d'actions portées par d'autres partenaires sur le territoire, afin de faciliter la mise en lien et/ou visite d'un ou plusieurs établissements (ehpad et/ou résidence autonomie) en fonction des besoins du groupe.

Territoire : Agglomération Grenobloise

MADAME SONIA BONNEVILLE

Contact :
Bonneville Sonia
soniabonneville2552@gmail.com

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

Description : Mise en place de 164 ateliers sous forme de 2 parcours de prévention, santé et bien-être

Objectifs :
Prévenir l'épuisement physique et psychologique des aidants.
Rompre l'isolement des aidants.
Prendre conscience de son rôle d'aidant et apprendre à lâcher prise.
Soutenir et guider les aidants dans leur rôle auprès de leur proche.
Prendre appui sur ces ateliers collectifs pour recueillir la parole et le besoin des aidants.
Réunir proche et personnes malades autour d'une activité commune favorisant leur bien-être.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Tari Katy
katy.tari@paysvoironnais.com

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DU PAYS VOIRONNAIS

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Séances de relaxation sonore pour les aidants

Description : Mise en place de 88 séances pour 4 groupes de relaxation sonore et d'échanges pour les proches aidants

Objectifs :
Trouver de l'apaisement en s'autorisant une parenthèse, prendre un temps pour soi.
Se ressourcer, se redonner de l'énergie positive pour avancer.
Faire partie d'un espace d'entraide et de partage, en confiance.
Se sentir moins seul dans son expérience de vie, être entendu et compris .
Développer la pair-aidance et la solidarité.
Prendre de la distance vis à vis de l'aidé et vivre une relation plus apaisée.

Territoire :

COMMUNE SAINT QUENTIN FALLAVIER

Contact :

Plattard Anne

solidarites.seniors@st-quentin-fallavier.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

12 ateliers "Je me ressource !" accueillis dans 12 EHPAD de l'Isère

Description : Mise en place de 12 ateliers "Je me ressource !" dans 12 EHPAD de l'Isère proposant des outils pour vivre mieux et du répit au profit d'aidants et de personnes de plus de 60 ans

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

Territoire : Vals du Dauphiné, Grésivaudan, Porte des Alpes, Voironnais Chartreuse, Isère rhodanienne, Agglomération grenobloise

VERS L'ESSENTIEL : UN ESPACE D'ATTENTIONS A SOI, A L'AUTRE

Contact :
Gonard Josiane
info@assoverslessentiel.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

14 ateliers "Je me ressource !" sur des communes, quartiers

Description : Mise en place de 14 ateliers de 2h15 pour accéder à des techniques de "mieux être" dans 10 communes pour des groupes allant jusqu'à 30 personnes

Objectifs :
Pour les participants :
S'octroyer un moment de répit agréable et utile.
Accéder à des techniques "mieux-être".
Activer efficacement ses ressources internes pour améliorer sa qualité de vie.

Territoire : Agglomération grenobloise, Bièvre Valloire, Sud-Grésivaudan, Voironnais Chartreuse

Contact :
Gonard Josiane
info@assoverslessentiel.fr

VERS L'ESSENTIEL : UN ESPACE D'ATTENTIONS A SOI, A L'AUTRE

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Prévention santé

Accompagnement des proches aidants, soutien et bien-être

Description : Mise en place de 22 séances d'activités physiques et mentales d'1h pour les proches aidants, incluant stimulation cognitive, gestion du stress, conseils nutritionnels et moments conviviaux

Objectifs :
Améliorer la santé physique et mentale des proches aidants
Prévenir l'épuisement et l'isolement des aidants
Favoriser le partage d'expériences et la création de liens entre aidants
Apporter des outils concrets pour gérer le stress et améliorer le bien-être au quotidien
Sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi pour mieux accompagner son proche

Territoire : Grésivaudan

MAISON HYGEIA

Contact :
Ott Masson Mélanie
melanie.ott-masson@maisonhygeia.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Sensibilisation

Temps forts à destination des aidants : sensibilisation, information, soutien

Description : Mise en place d'un programme de sensibilisation, de formation et de soutien à destination des aidants : 3 conférences ; 1 par trimestre

Objectifs :
Briser la solitude, l'isolement des aidants.
Accompagner la prise de conscience du statut d'aidant et levers les freins éventuels pour se faire accompagner.
Proposer des espaces de répit.
L'objectif est d'aider ceux en demande de soutien et de les accompagner dans les démarches administratives.
Les trois temps forts répondent à des besoins identifiés :
La recherche d'informations pratiques/ressources : conférence.
Une action pour toucher ceux qui ne prendraient pas l'initiative de se déplacer seulement "pour eux" : atelier duo proche/aidant.
Une action pour les aidants qui recherchent un temps de bien-être : atelier aidants.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Lafort Chloé
clafort@ville-fontanil.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Sensibilisation

Bien vivre et bien vieillir à Saint Laurent du Pont

Description : Mise en place d'une conférence par un neurologue et de 6 ateliers chant/bien être à destination des aidants de personnes âgées de plus de 60 ans

Objectifs :
Soutenir les aidants/aidés.
Proposer des interventions de professionnels amenant des apports multiples et approches complémentaires visant le bien-être des aidants pour mieux s'occuper de son proche.
Objectifs spécifiques :
Déployer un projet local d'aide.
Faciliter la prise de conscience du rôle de l'aidant.
Permettre aux aidants d'avoir un espace d'échange, de répit, de réflexion, de moments partager avec l'aidé mais autrement.
Permettre aux aidants d'avoir accès à un apport théorique et pratique sur les pathologies liées au vieillissement.
Objectifs opérationnels :
Que les aidants ne restent pas isolés avec leurs préoccupations.
Qu'ils puissent en parler autour d'eux et trouvent des personnes et des professionnels sensibilisés à leur vécu et à leurs besoins.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Leferme Aurélie

ccas@saintlaurentdupont.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Sensibilisation

Sur la route des aidant-es

Description : Mise en place de 7 actions « aller-vers » , 12 temps de sensibilisation sur l'aidance avec des outils de communication innovants pour permettre aux aidants de prendre conscience de leur statut

Objectifs :
Tester des nouvelles modalités pour capter des proches aidants qui ne se reconnaissent pas comme aidant et les aider à prendre conscience de leur rôle.
Faciliter l'accès aux droits des aidants.
Soutenir les proches aidants.
Recueillir et capitaliser les besoins des proches aidants pour aller plus loin.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Charvet Julie
julie.charvet@ccas-grenoble.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Sensibilisation

L'aidant de la mère : une pièce de théatre pour sensibiliser les aidant (es)

Description : Mise en place d'une journée d'aide aux aidants, d'un temps convivial ludique avec la représentation d'une histoire théâtralisée en présence de 4 clowns

Objectifs :
Une pièce de théatre pour sensibiliser sur les problématiques rencontrées par les aidants familiaux et notamment les aidantes.
Sensibiliser les proches aidants et le grand public à la problématique des parents aidants à travars une campgne d'affichage.
Créer du lien avec les acteurs stratégiques du territoire afin d'améliorer l'information et l'accueil des familles concernées.
Informer et orienter les familles à travers des permanences de proximité.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS DE MOIRANS

Contact :
Nemoz Morel Christine
christine.nemoz-morel@ville-moirans.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Ateliers sophrologie méditation à destination des aidants

Description : Mise en place de techniques de méditation et sophrologie : 32 séances ; 4 sessions de 8 semaines chacune à raison d'1h par semaine

Objectifs :
Echanger sur les difficultés rencontrées par les participants, acquérir des outils reproductibles permettant de gérer les situations de stress liées au statut d'aidant, et de prendre du recul afin de se préserver de l'épuisement en s'autorisant à prendre soin d'eux même.

Territoire : Agglomération Grenobloise

GIERES SANTE

Contact :

Charreton Didier

gieressante.coordinateur@gmail.com

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Programme aidants - Ateliers en faveur des aidants

Description : Mise en place d'un cycle de 10 ateliers collectifs de coaching pour les aidants

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Echanger.
Se sentir compris et reconnu.
Bénéficier d'un temps pour soi, régulier, tout au long de l'année.
Prévenir l'épuisement, prendre du recul, lever la tête.
Identifier ses ressources, ses forces et ses motivations. 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.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

COMMUNE DU VERSOUD

Contact :

Combaluzier Damien

dej@ville-leversoud.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Groupe de paroles et soutien des aidants

Description : Mise en place de 96 actions permettant l'écoute, l'échange, le répit, une bouffée d'oxygène, un moment pour les aidants

Objectifs :
Prévenir l'épuisement psychologique et physique, rompre l'isolement et offrir un instant d'écoute, d'échange, de répit, d'oxygène, un moment pour les aidants.
Aider les proches aidants à se préserver le plus possible.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS VIF

Contact :
Milliat Céline
das@ville-vif.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Sophrologie créative pour les aidants

Description : Mise en place de 8 ateliers de 2h de relaxation ludique destinés à un groupe de 15 aidants proches de séniors

Objectifs :
Guider les proches aidants à tendre vers un mieux-être dans leur quotidien lors d'un atelier ludique.
Résultats attendus :
S'offrir une parenthèse bien-être.
Se familiariser avec des outils de relaxation simples et efficaces.
Stimuler ses sens et sa créativité pour renforcer le lien, la confiance en soi.
Se projeter plus sereinent dans le quotidien.

Territoire : Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Pierre Jérôme
j.pierre@allevard.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Programme Aidants : Ateliers en faveur des aidants

Description : Mise en place d'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

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
Prévenir l'épuisement
. 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

Territoire : Agglomération Grenobloise

Madame Sandrine LOCATELLI

Contact :
Locatelli Sandrine
sandrine.locatelli@slo-coaching.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

La pause aidants

Description : Mise en place de 29 séances d'accompagnement de proches aidants par le biais de soutien psychologique, clés du quotidien combinées à des moments de répit (apéro, sophrologie et activités

Objectifs :
Maximiser le ressenti de bien-être et l'étendre au quotidien.
Favoriser l'ouverture vers l'extérieur.
Lutter contre le stress, apaiser les tensions du corps et de l'esprit.
Favoriser le partage entre aidants mais également avec de nouvelles personnes.

Territoire : Porte des Alpes

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Claret Tournier Sarah
sclaret-tournier@bourgoinjallieu.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Agir pour les aidants avec les Soins de Chaleur

Description : Mise en place de 8 ateliers aidants/aidés de 3h avec des temps en commun et en 1/2 groupe pour un temps de répit partagé autour des plantes et de l'apaisement

Objectifs :
Soutenir la santé mentale des aidants et leur offrir des temps de répit partagé.
Objectifs opérationnels :
Profiter d'un temps de répit.
Retrouver le sens du "prendre soin de soi".
Se protéger de l'isolement et renforcer ses liens avec d'autres aidants en partageant des moments d'échanges et de prendre soin.
Soutenir sa santé souvent mise de côté (sommeil, anxiété, douleurs).
Découvrir et s'approprier des nouveaux savoir-faire, développer de nouvelles compétences pour prendre soin de soi mais aussi pour accompagner son proche aidé.

Territoire : Vals du Dauphiné, Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes

A LA CROISEE DES CHEMINS ACCOMPAGNEMENT PAR LA CHALEUR

Contact :
Martin Sophie
sophie@soins-la-croisee-des-chemins.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Ateliers bien-être aidants

Description : Mise en place de 6 ateliers bien-être pour les aidants

Objectifs :
Proposer un temps d'échange et d'information.
Luter contre l'épuisement et 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 à la rencontre.
Proposer un accompagnement en véhicule adapté si nécessaire.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS ST MARTIN D'HERES

Contact :
Barraud Nathalie
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Une parenthèse pour les aidant-es

Description : Mise en place d'un programme (café rencontre inter -ssiad et sophrologie) pour les proches aidant-es du SSIAD pour les sortir de leur quotidien d'aidance et du « soins », avec aide à la mobilité

Objectifs :
Améliorer le bien être des personnes, favoriser le lien social.
Améliorer la santé psychique et physique, favoriser le sommeil.
Améliorer la capacité d'agir/amener la personne à changer d'habitudes et prendre conscience de ses ressources.
Améliorer l'environnement relationnel et apporter un sentiment d'être soutenu/écouté.
Renforcer le sentiment de lien social.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Charvet Julie
Julie.charvet@ccas-grenoble.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Chant polyphonique - chorale pour les aidants de la Maison des aidants ouverte aux aidants des EHPAD

Description : Mise en place de l'ouverture de la chorale de la Maison des aidants aux aidants des EHPAD de Grenoble et agglomération, animé par un chef de chœur (30 interventions)

Objectifs :
Améliorer le bien être des personnes :
Dénouer les tensions physiques et mentales.
Améliorer le bien être psychologique et émotionnel (angoisses, stress, fatigue..).
Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi.
Améliorer la capacité d'agir/ amener la personne à changer d'habitudes :
Apprendre à apprécier le moment présent.
Prendre conscience de ses ressources.
Apporter de nouvelles connaissances.
Améliorer l'environnement relationnel :
Développer un sentiment d'appartenance à un groupe.
Favoriser le lien social.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Royer Anne
anne.royer@ccas-grenoble.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Yoga pour les aidants de la Maison des aidants

Description : Mise en place d'un atelier de yoga pour les aidants de la Maison des aidants, animé par une professionnelle (29 séances)

Objectifs :
Améliorer le bien être des personnes :
Dénouer les tensions physiques et mentales.
Améliorer le bien être psychologique et émotionnel (angoisses, stress, fatigue..).
Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi.
Améliorer la capacité d'agir/amener la personne à changer d'habitudes :
Apprendre à apprécier le moment présent.
Prendre conscience de ses ressources.
Apporter de nouvelles connaissances.
Améliorer l'environnement relationnel :
Développer un sentiment d'appartenance à un groupe.
Favoriser le lien social.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Anne Royer

anne.royer@ccas-grenoble.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Cafés des aidés (dans le cadre du café des aidants)

Description : Mise en place du café des aidés avec présence de deux auxiliaires de vie pour permettre au proche aidant de participer au café des aidés

Objectifs :
Proposer un lieu de ressource pour la personne proche aidante, et lui offrir un temps de répit.
Accompagner une personne en perte d'autonomie sur un temps défini avec des ateliers adaptés à sa pathologie avec des professionnels formés.
Permettre à la personne aidée de créer un lien social avec des professionnels mais aussi avec d'autres personnes aidés.
Permettre l'intégration et l'acceptation d'être aidée par une personne extérieure à la situation.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Tritta Juliette
juliette.tritta@meylan.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Equithérapie dans la relation d'aide

Description : Mise en place d'atelier d'équithérapie comme moment de bien être pour les ainés comme pour leurs aidants : 20 séances de 3h

Objectifs :
Accompagner dans le bien être les aidants .
Prendre à temps pour soi avec l'aidé.
Favoriser la communication (à travers le cheval) entre l'aidant et l'aidé.
Exprimer ses émotions (aidant et aidé).
Favoriser l'échange entre l'aidant et l'aidé.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS DE MOIRANS

Contact :
Nemoz Morel Christine
christine.nemoz-morel@ville-moirans.fr

Axe : Actions collectives d'accompagnement des proches aidants
Thématique de prévention :
Thématique d'accompagnement : Soutien psychologique

Médiation artistique à destination des aidants et des aidés

Description : Mise en place de séances de médiation artistique visant l'amélioration de la qualité de vie du binôme aidant/aidé : 4 cycles de 7 séances d'1h30

Objectifs :
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 aux bénéfices 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.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse

AGAT : ASSOCIATION GRENOBLOISE D'ART-THERAPIE

Contact :
De Beaufort Anne
debeauforta@gmail.com

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

Ateliers Ecriture Slam et Percussions

Description : Mise en place de 6 ateliers d'1h d'écritures de slam et percussions puis représentation en première partie d'un groupe de musique pour 12 à 14 résidents de l'EHPAD

Objectifs :
Le "SLAM" est une forme d'expression musicale et littéraire qui peut permettre de développer la confiance en soi par l'écriture, la parole et l'écoute de l'autre par le travail en groupe.
Objectifs :
Slamer un texte en s'accompagnant avec les percussions.
Écrire le texte.
Partager des connaissances autour du sujet choisi en groupe ou avec les enseignants.
Interpréter sa création en groupe à l'issue du stage.
L'esprit du stage et apports pédagogiques :
Le slam dédramatise le rapport à l'écriture.
Montrer que l'écriture n'est pas une contrainte, qu'elle peut être un terrain de jeu et de création.
L'animateur tient compte des difficultés de chacun.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION MARC SIMIAN ACCUEIL DES PERSONNES AGEES

Contact :

Mayer Sandy

gouvernante.cascades@assomarcsimian.fr

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

Parcours de création puis d'exposition Pop Up

Description : Mise en place d'un parcours de création de Pop Up pour 10 séances d'1h avec une exposition à l'issue

Objectifs :
L'aventure du pop-up pour les personnes âgées, c'est proposer une activité manuelle dans toute la fragilité de mains qui peuvent ne plus être très agiles. L'objectif étant d'encourager, de faciliter l'expérience et parfois « d'être
les mains » de la personne qui ne peut plus faire par elle-même mais peut toujours dire ce qu'elle souhaite représenter.
C'est un magnifique espace de rencontre et d'humanité.
Le parcours est progressif :
Découverte au travers de livres et des créations de l'artiste intervenante.
Essai des plis de base.
Réalisation d'un ou plusieurs masques par chaque personne.
Exposition au sein de la résidence.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION MARC SIMIAN ACCUEIL DES PERSONNES AGEES

Contact :

Mayer Sandy

gouvernante.cascades@assomarcsimian.fr

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

Spectacles musicaux et festifs

Description : Mise en place de 3 spectacles musicaux et festifs à destination des résidents de la PUV

Objectifs :
Amener de la joie, du spectacle, un temps convivial partagé à tous, même au plus dépendants.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION LOCALE ADMR PETITE UNITE DE VIE SOLEIL DE PONTCHARRA

Contact :

Cordonnier Julie

puvpora@admr38.org

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

Ateliers couleur énergie grand âge

Description : Mise en place de 26 ateliers artistiques et créatifs d'1h30 sur le thème de la couleur pour 2 groupes de 8 à 10 résidents avec exposition en fin de cycle

Objectifs :
Le CHUGA partage avec Médiart (intervenant culturel) les enjeux de droits culturels, d'accès à l'art, de participation à l'amélioration du quotidien et de la vie sociale.
Objectifs des ateliers de pratique : favoriser et développer l'expression artistique des résidents en leur proposant des activités adaptées à leurs capacités physiques et cognitives. Ces ateliers permettent également d'apaiser les préoccupations et les angoisses liées au vieillissement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE HOSPITALIER REGIONAL DE GRENOBLE

Contact :
Bertoni Catherine
cbertoni@chu-grenoble.fr

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

Projet d'ateliers de contes détournés à destination des personnes âgées, à partir de l'improvisation théâtrale

Description : Mise en place de 12 séances de 3h d'ateliers de création et ré-écriture contemporaine à partir de contes existants et basées sur l'improvisation théâtrale

Objectifs :
Créer une cohésion de groupe.
Renouer avec l'imagination et la création.
Faire travailler la mémoire.
Travailler l'écriture.
Modeler une forme commune pour la restitution.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse, Grésivaudan, Haut Rhône Dauphinois, Bièvre, Sud Grésivaudan

LIGUE IMPROV THEATRA ISERE CIE CAMELEON

Contact :
Hennequin Sylvie
contact@improvisation.fr

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

La ludothèque des séniors

Description : Mise en place dans 3 structures de 5 séances par structure de (re)découverte de l'histoire de Grenoble et de l'Isère afin de travailler de manière ludique la mémoire en favorisant les liens sociaux

Objectifs :
Créer du lien social.
Lutter contre les facteurs d'isolement, d'exclusion et la ségrégation des âges.
Permettre aux structures de découvrir les jeux créés dans le cadre des projets de l'association Histoires de ....
Faire découvrir ou redécouvrir aux habitants du quartier l'histoire, le patrimoine et l'évolution de leur secteur par des outils ludiques.
Favoriser et multiplier les temps d'échanges entre habitants autour du jeu.
Découvrir son lieu de vie et son environnement de manière ludique.
Valoriser le patrimoine grenoblois et l'histoire de la ville.

Territoire : Agglomération Grenobloise

HISTOIRES DE ...

Contact :

Benard Justine

contact@histoires-de.fr

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

Vieux et Beaux

Description : Mise en place d'1 exposition itinérante de portraits photos avec 10 séances d'interview de résidents , 10 séances de réalisation artistique et 8 séances de photos avec intervention d'une

Objectifs :
Objectif principal : favoriser l'inclusion des personnes âgées.
Objectifs spécifiques :
Favoriser positivement l'estime de soi.
Activer la mémoire à long terme et immédiate.
Créer du lien social.
Retrouver un positionnement de citoyen dans la prise de décision.
Favoriser l'accès à la culture et à l'expression artistique.
Lutter contre l'isolement social à chaque étape.
Objectifs opérationnels :
Réaliser des portraits photo et interviews des résidents.
Créer une œuvre pour chaque résident.
Mettre en place une exposition hors des murs.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Bortolato Fernandez Elodie
viesociale.granier@assomarcsimian.fr

ASSOCIATION MARC SIMIAN ACCUEIL DES PERSONNES AGEES

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

Le "je" en "jeu" en conte et en musique

Description : Mise en place de 20 ateliers de création d'instruments de musique et de rédaction d'un conte collectif

Objectifs :
Permettre aux résidents de s'engager dans un processus de création collective musicale et contée.
Favoriser l'expression artistique la créativité.
Promouvoir le bien être dans une activité valorisante qui procure du plaisir.
Encourager l'expression de soi.
Développer de nouvelles compétences.
Stimuler les capacités cognitives et sensorielles.
Travailler la coordination motrice et la respiration.
Encourager les échanges et la coopération entre les résidents.
mener une politique d'inclusion interne à la structure.
Permettre aux résidents de participer à des actions citoyennes de recyclage et valoriser leur éco responsabilité.

Territoire : Isère Rhodanienne, Agglomération Grenobloise

ORSAC

Contact :
Boissy Marie Ange
animation@orsac-sevigne.fr

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

Bao-Pao : musique pour tous !! En EHPAD et PUV

Description : Mise en place de 10 séances de découverte du Bao-Pao dans 10 EHPAD, instrument de musique adapté qui permet à travers une gestuelle simple de jouer un morceau

Objectifs :
Objectifs opérationnels :
Proposer une pratique musicale différente, innovante, accessible et ouverte à tous.
Créer le lien social par une dynamique collective et festive.
Favoriser l'expression et la création artistiques, 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.
Objectifs musicaux :
Éveiller ou rééveiller l'oreille.
Développer l'écoute.
Apprendre à s'appuyer sur sa culture musicale et sur sa mémoire.
Stimuler sa culture musicale.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Isère Rhodanienne, Haut Rhône Dauphinois, Trièves, Sud Grésivaudan, Vals du Dauphiné, Voironnais Chartreuse

Contact :
Reynaud Parassols Emeline
lapucealoreille.culture@gmail.com

LA PUCE A L'OREILLE

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

Festival "D'un bout à l'autre"

Description : Mise en place de 4 résidences artistiques dans 4 EHPAD avec des ateliers artistiques et des représentations (ouvertes au public) dont la création part notamment du témoignage des résidents

Objectifs :
Rendre accessible la création et le spectacle vivant pour tous et plus précisément dans ce contexte, pour les personnes dépendantes vivant au sein des EHAPD dont les besoins sont spécifiques, souvent liés à des troubles cognitifs ou à des limitations physiques.
Proposer une programmation avec des horaires adaptés aux séniors par la diffusion dans leur foyer de vie.
Favoriser la rencontre entre les publics de la petite enfance et les séniors pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.
Diversifier les propositions culturelles en y apportant une expertise culturelle des structures portant le projet.
Développer un réseau de professionnels soignants et accompagnants autour de projet culturel (diffusion, création et EAC).

Territoire : Grésivaudan

COMMUNE DE CROLLES

Contact :
Van Outrive Marie
vanoutrive.m@ville-crolles.fr

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

"Tout doit disparaître" : un projet artistique en 4 temps forts

Description : Mise en place d'un projet artistique pluridisciplinaire avec des séances de photographies des résidents, des interviews, une représentation théâtrale et une exposition

Objectifs :
Rendre accessible un spectacle aux personnes âgés en perte d'autonomie.
Ouvrir un dialogue sur la perte d'autonomie par les thématiques du spectacle.
Donner la parole aux résidents en leur donnant l'occasion de se raconter par le souvenir durant des séances d'enregistrement de témoignages.
Réinventer le corps et la perception de soi par la fiction lors d'atelier de création de portraits.
Une manière ludique de se voir autrement, au-delà du vieillissement, de la maladie ; de s'amuser avec son image.
Être acteur du spectacle par l'insertion des portraits réalisés par les participants.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION MARC SIMIAN ACCUEIL DES PERSONNES AGEES

Contact :

Mayer Sandy

gouvernante.cascades@assomarcsimian.fr

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

"De 3.285 à 36.500 jours, enquête sur le grand âge, en quête de sens", l'enquête se poursuit !

Description : Mise en place d'ateliers en EHPAD, dans le cadre d'un projet culturel, artistique et intergénérationnel coconstruit par le pôle culture de Bièvre Isère Communauté et la compagnie « La

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 en EHPAD avec les enfants des communes alentours.

Territoire : Bièvre

BIEVRE ISERE COMMUNAUTÉ

Contact :
Bardin Mélodie
melodie.bardin@bievre-isere.com

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

La création intuitive

Description : Mise en place d'ateliers de création artistique : chant, modelage, peinture, collage . 38 séances de 2h

Objectifs :
Vivre un moment de bien-être grâce à la pratique artistique.
Être partie prenante d'un projet, dans un cadre sécurisant et bienveillant, renforce et consolide la confiance en ses capacités et l'estime de soi pour les personnes en perte d'autonomie.
L'expression des émotions, des pensées, des souvenirs peut être limitée par les troubles cognitifs et du langage : le processus créatif offre alors un nouveau moyen d'expression et de communication.
Les techniques de création dites « intuitives » sont accessibles à tous, l'atelier est alors un lieu de rencontre qui favorise les échanges et le lien social.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Chapelin Christophe
cchapelin@mutualiteisere.org

MUTUALITE FRANCAISE ISERE SERVICES SOINS ET ACCOMPAGNEMENT MUTUALISTE

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

Provi Danse

Description : Mise en place d'ateliers de danse avec une professeure de danse contemporaine (20 séances), participation à un spectacle pour tous les résidents dans l'EHPAD

Objectifs :
Donner à connaitre la danse contemporaine et les arts du spectacle vivant :
Permettre à une professionnelle de la danse d'entrée en EHPAD.
Être capable de faire une activité physique pour garder son autonomie, être en bonne santé :
Être toujours capable de bouger.
Faire une activité physique tout en prenant du plaisir.
Avoir une meilleur estime de soi :
Montrer ce qu'on fait (vidéo et restitution aux familles).
Pratiquer une activité artistique et culturelle.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ASSOCIATION MARC SIMIAN ACCUEIL DES PERSONNES AGEES

Contact :

Leger Marie Laure

animateur.providence@assomarcsimian.fr

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

Ateliers bois et chantournage

Description : Mise en place de 11 séances de 3 heures d'un atelier bois et chantournage à l'EHPAD pour les personnes âgées de l'ensemble du pôle gériatrique par groupe de 10 à 12 personnes

Objectifs :
Création d'un groupe convivial, favorisant le lien social et mettant en avant les personnes âgées/leur sentiment d'utilité.
Retrouver le loisir du travail du bois.
Travailler sur l'estime de soi en valorisant leurs capacités, leurs savoirs faire.
Accessibilité des activités de la structure pour des personnes extérieures (accueil de jour) et favoriser l'aller vers l'EHPAD.

Territoire : Matheysine

ETABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ

Contact :
Faure Adeline
AFaure@ch-lamure.fr

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

Mise en place d'un atelier d'arthérapie en vue de la réalisation d'une fresque

Description : Mise en place de 2 séances d'art-thérapie d'1h30 par mois visant à créer une fresque murale collective, permettant d'exprimer la créativité et de partager entre tous les "habitants" de la

Objectifs :
Stimuler l'expression artistique et créative des résidents à travers la création d'une fresque murale.
Permettre aux résidents d'exprimer leurs envies et émotions à travers une activité artistique collaborative.
Favoriser les échanges et la convivialité en encourageant le travail collectif et le partage d'idées entre résidents, personnel soignant et familles.
Renforcer le sentiment d'appartenance et de contribution des résidents à un projet commun et valorisant.
Améliorer le cadre de vie de l'EHPAD par l'embellissement d'un mur du service avec une œuvre collective.
Valoriser l'estime de soi des résidents en organisant un vernissage pour présenter la fresque achevée.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

MAISON DE RETRAITE DE CREMIEU

Contact :
Dubois Frédéric
directeur@residencejeannedechantal.fr

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

Médiation par la musicothérapie

Description : Mise en place de 69 séances d'une heure de musicothérapie réparties en 3 groupes représentant 30 résidents, la musicothérapie étant utilisée comme outil de médiation dans un processus

Objectifs :
Les séances de musicothérapie s'inscrivent dans le cadre des thérapies non médicamenteuses que l'établissement fait en sorte de renforcer.
Favoriser un "mieux-être" pour les résidents et diminuer certains troubles (du comportement, neurologiques, anxiété, psychoaffectifs...).
La musicothérapie s'inscrit dans un projet global dans lequel l'EHPAD s'inscrit "la musique au coeur de l'EHPAD".

Territoire : Porte des Alpes

EHPAD LES COLOMBES

Contact :

Leteve Karine

ladirection@ehpadlescolombes.fr

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

Chante, danse et mets tes baskets

Description : Mise en place de 23 ateliers danse et chant

Objectifs :
Les ateliers ont pour objectif d'entrer en relation avec les personnes âgées par le support des sons, de la danse et des émotions, par le jeu clownesque et musical, qui tisse du lien à soi et aux autres. Les ateliers visent à favoriser la motricité et l'expression, et mobiliser la mémoire, le langage, les capacités cognitives.
Objectif général :
Contribuer à maintenir les capacités pour limiter la perte d'autonomie.
Objectifs spécifiques :
Favoriser la motricité par la danse.
Conserver un lien au monde extérieur par un accès à l'art.
Permettre aux personnes d'être en lien, de partager, de se rencontrer différemment.
Objectifs opérationnels :
Proposer des temps de danse.
Proposer des moments de détente, de rire.

Territoire : Sud Grésivaudan

ANIM'ACTION

Contact :

Gelly Cécile

riresetchansons38@gmail.com

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

Culturons nous à la campagne !

Description : Mise en place de 10 séances d'1h de danse adaptée

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 (projet intergénérationnel).
Sensibiliser le public âgé aux différentes expressions artistiques.

Territoire : Vals du Dauphiné

EHPAD LES TOURNELLES

Contact :
Bobeau Severine
animation@ehpadlestournelles.fr

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

Conter merveilles - ateliers artistiques et création au Centre Hospitalier Intercommunal Vercors Isère

Description : Mise en place d'ateliers artistiques dans quatre EHPAD du sud Isère en vue de créer un conte merveilleux, dont la lecture fera l'objet d'une mise en espace déambulatoire

Objectifs :
L'objectif de ce projet artistique est d'offrir des réponses aux différents besoins identifiés ci-avant en mobilisant les personnes autour d'un projet commun : voyager à travers un conte enchanté.
Maintenir en activité la machine à rêves et à fantasmes, se donner le droit d'imaginer, d'inventer, de fabuler ; parce que, si l'entretien de la mémoire est important, il nous semble aussi parfaitement indispensable pour être heureux de garder en nous la capacité d'émerveillement si bien nourrie dans notre enfance.
C'est donc avant tout cela l'objectif du projet : offrir des espaces de rêves et des déclencheurs d'imaginaires pour, d'une part, émerveiller les personnes des EHPAD et d'autre part, émerveiller les personnes extérieures (les enfants) à travers la présentation, par ces mêmes personnes âgées, d'un monde fantastique entièrement sorti de leurs bouches et imaginaires.

Territoire : Sud Grésivaudan

COMPAGNIE DU JOUR

Contact :

Thomas Henri

compagniedujour@gmail.com

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

Ateliers et sorties culturelles autour du livre

Description : Mise en place de 12 séances (6 par structure) avec des temps d'échanges conviviaux autour de genres littéraires peu conventionnels ainsi que des sorties dont une rencontre avec un auteur

Objectifs :
Accès à la culture.
Découverte de différents genres littéraires.
Connection avec la vie culturelle du territoire.
Usage du numérique.
Stimulation cognitive et mémoire.
Créer du lien social et lutte contre l'isolement.
Bien être et estime de soi.
Solliciter la curiosité.

Territoire : Agglomération Grenobloise

BIM !

Contact :
Paquien Mathilde
contact@bim-isere.fr

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

Rythme et voix

Description : Mise en place de 40 ateliers de musique et de chants : la musique qui favorise un éveil cognitif, est un levier précieux pour diminuer les troubles anxieux et l'agitation

Objectifs :
Faire de la musique pourrait contribuer à soutenir une réserve cognitive. On peut observer chez les sujets âgés ayant des troubles cognitifs, la capacité à se remémorer une chanson apprise des décennies auparavant, la mémoire musicale continue donc à fonctionner.
La musique qui favorise un éveil cognitif est un levier précieux pour diminuer les troubles anxieux, l'agitation.

Territoire : Agglomération grenobloise

GROUPE ACCUEIL ET CONFORT POUR PERSONNES AGEES

Contact :
Ducreux Estelle
e.ducreux@acppa.fr

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

Danse

Description : Mise en place de 30 séances de 2h d'ateliers danse, prise en charge groupale thérapeutique en psychomotricité

Objectifs :
Les objectifs opérationnels de l'action rejoignent les besoins identifiés sur le territoire :
Maintenir l'autonomie.
Améliorer la qualité du déplacement.
Réduire le nombre de chute.
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.

Territoire : Agglomération grenobloise

GROUPE ACCUEIL ET CONFORT POUR PERSONNES AGEES

Contact :
Ducreux Estelle
e.ducreux@acppa.fr

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 : Activités physiques

Activité Physique Adaptée aux séniors

Description : Mise en place de 130 séances d'activité physique adaptée. Ateliers "gym douce" ou "équilibre" de 30 ou 45 minutes, répartis sur les différentes unités de vie, en groupes de 25 résidents au

Objectifs :
Différentes activités composées d'un panel d'exercices adaptés à la pratique en position assise, debout ou allongée.
Les principales améliorations sont :
La souplesse musculaire et articulaire.
L'endurance cardio-respiratoire.
Développement du tonus et de la force musculaire.
Détente mentale.
Réduire et prévenir les risques de chutes.
Approche non médicamenteuse.
Mettre en place des ateliers parcours moteurs.
Réduction du sentiment de la « peur de chuter ».
Confiance en soi et en son équilibre.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION MARC SIMIAN ACCUEIL DES PERSONNES AGEES

Contact :

Mayer Sandy

gouvernante.cascades@assomarcsimian.fr

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 : Activités physiques

APA : Allez on bouge

Description : Mise en place d'ateliers d'activité physique adaptée : 36 séances d'1h

Objectifs :
Les séances d'APA ont pour objectif de :
Prévenir la perte d'autonomie des résidents.
Lutte contre l'atrophie musculaire, la raideur et la sédentarité.
Améliorer le bien-être mental et physique des résidents.
Réduire l'anxiété et la déambulation des résidents en UPG en leur proposant des activités de mobilisation.
Remobiliser la personne suite à une chute.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS DE VIF - EHPAD CLOS BESSON

Contact :
Carlassare Nicolas
animation.ehpad@ville-vif.fr

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 : Activités physiques

Atelier équilibre et prévention des chutes

Description : Mise en place de séances d'équilibre et prévention des chutes : 47 séances d'1h

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 grâce au bienfaits de l'APA, permettant d'accéder au bien-être, à la confiance en soi, et au maintien de la mobilité. Les séances sont ouvertes aux proches et aidants.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Cordier Marine
animateur-eybens@mutualiteisere.org

MUTUALITE FRANCAISE ISERE SERVICES SOINS ET ACCOMPAGNEMENT MUTUALISTE

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 : Activités physiques

Activités Physiques Adaptées

Description : Mise en place de 129 séances d'activités physiques adaptées sous forme ludique : mobilisation articulaire, renforcement musculaire, coordination, équilibre, étirements et relaxation

Objectifs :
Sur le plan physique :
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 de pathologies chroniques (maladies cardiorespiratoires, cancers, obésité, diabète...).
Sur le plan cognitif :
Entretenir et améliorer la coordination, la concentration, l'attention, la mémorisation.
Sur le plan psychologique et social :
Améliorer la confiance en soi et diminuer l'anxiété et le stress, favoriser les rencontres pour lutter contre l'isolement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

EHPAD ARCADIE

Contact :

Filliatre Alice

animation.residence@mairie-domene.fr

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 : Activités physiques

Vers une qualité de vie en EHPAD : bougeons en EHPAD !

Description : Mise en place dans 2 EHPAD d'un programme d'activité physique adaptée pour favoriser le maintien des capacités fonctionnelles des résidents. 1 atelier est ouvert au SSIAD

Objectifs :
Améliorer le bien être des personnes, dénouer les tensions physiques et mentales et favoriser l'estime de soi et la confiance en soi.
Diminuer les angoisses et le stress, lutter contre la fatigue et améliorer la qualité du sommeil.
Améliorer la capacité d'agir/amener la personne à changer d'habitudes, développer la capacité de détente et prendre conscience de ses ressources.
Améliorer l'environnement relationnel, apporter un sentiment d'être soutenu/écouté.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Charvet Julie
julie.charvet@ccas-grenoble.fr

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 : Activités physiques

Yoga sur chaise

Description : Mise en place de 30 séances de yoga sur chaise

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.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Fontaine Chrystelle
chrystelle.fontaine@ville-voiron.fr

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 : Activités physiques

Ateliers de prévention des chutes

Description : Mise en place de 30 ateliers de prévention des chutes

Objectifs :
Réduction du nombre de chutes.
Diminution des comorbidités liées aux chutes.
Diminution du nombre d'hospitalisations.
Amélioration de la qualité de vie (résidents, familles et soignants) et de l' espérance de vie.
Reprise de confiance post-chutes.
Amélioration de l'accompagnement des résidents au sein de l'ehpad.
Ergothérapeute : identification des besoins en aide technique à la marche.
Kinésithérapeutes libéraux : identification d'objectifs individuels spécifiques à la marche et à l'équilibre.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Fontaine Chrystelle
chrystelle.fontaine@ville-voiron.fr

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 : Activités physiques

Atelier/équilibre prévention des chutes

Description : Mise en place 12 séances de prévention des chutes avec des exercices en station assise et debout, jeux de coordination, renforcement de l'équilibre postural statique et dynamique

Objectifs :
Contribuer au maintien de l'autonomie a la marche.
Prévenir les chutes.
Se mettre en mouvement en s'appuyant sur les effets stimulants du groupe.
Retrouver le plaisir du mouvement sans douleur.
Stimuler le savoir faire.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Lagier Sabine
sabine.lagier@echirolles.fr

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 : Activités physiques

Ateliers gym douce

Description : Mise en place de 47 séances d'1h de gym douce assise pour les résidents pouvant comprendre les consignes, permettant de mobiliser le corps et d'améliorer la respiration par une bonne

Objectifs :
Mobilisation, coordination, respiration.
Prendre conscience de son corps.
Être en lien avec l'animatrice : temps d'echange individuel avant le cours.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Lagier Sabine
sabine.lagier@echirolles.fr

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 : Activités physiques

Soutien aux proches aidants par l'Activités Physiques Adaptées

Description : Mise en place de séances d'activités physiques adaptées : 80 séances (2 séances hebdomadaires d'1h pendant 40 semaines)

Objectifs :
Améliorer le bien-être physique et mental des aidants.
Favoriser les moments de partage et de renforcement des liens entre aidants et aidés.
Offrir des moments de répit aux aidants pour prévenir l'épuisement.
Contribuer au maintien en forme des personnes âgées aidées.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Grau Caroline
cgrau@mutualiteisere.org

MUTUALITE FRANCAISE DE L'ISERE-SERVICE DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT MUTUALISTES (MAPAD RESIDENCE DE L'ARCHE)

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 : Activités physiques

Développer l'activité physique adaptée pour les personnes âgées par la danse

Description : Mise en place de 38 séances de danse adaptée d'1h30 afin de stimuler les résidents et leur proposer une activité physique, sensorielle et neurologique

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.
La danse est utilisé pour prévenir les pathologies telles que Parkinson, Alzheimer, cardiovasculaires, diabète et dépressions...
Elle renforce les fondamentaux : mémoire, maintient des reflexes... En particulier, elle améliore l'équilibre et la posture.
Elle permet aussi de développer du lien social.
Elle est génératrice d'émotions et de plaisirs, elle libère de la dopamine, la molécule du plaisir.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

MAISON DE RETRAITE DE CREMIEU

Contact :

Dubois Frédéric

directeur@residencejeannedechantal.fr

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 : Activités physiques

Sport adapté

Description : Mise en place de 46 séances d'1h15 d'activités physiques adaptées

Objectifs :
Bien-être et maintien des capacités physiques par la pratique du sport adapté.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION LOCALE ADMR PETITE UNITE DE VIE SOLEIL DE PONTCHARRA

Contact :

Cordonnier Julie

puvpora@admr38.org

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 : Activités physiques

Développer l'activité physique adaptée par la danse

Description : Mise en place 38 séances d'1h30 de danse adaptée dont 38 avec danseur, 11 avec musicien et 6 avec une danseuse supplémentaire

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, cardiovasculaires, diabète et dépressions... La danse renforce les fondamentaux : mémoire, maintient les reflexes... En particulier, elle améliore l'équilibre et la posture.
La danse comme évènement social permet d'entretenir et de développer du lien social.

Territoire : Porte des Alpes

EHPAD LES PIVOLES

Contact :

Dubois Frédéric

direction@residencelespivoles.fr

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 : Activités physiques

Laissez moi danser

Description : Mise en place de danse adapté pour les résidents afin de maintenir une activité physique ; 22 séances

Objectifs :
Prévenir la perte d'autonomie grâce à un moment récréatif.

Territoire : Bièvre

E H P A D

Contact :

Cappas Johana

animation.ehpadeden@orange.fr

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 : Activités physiques

Sortir, pédaler, s'évader

Description : Mise en place de 7 sorties vélo grâce à L'association "À bout de bras" qui met à disposition un vélo adapté aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap

Objectifs :
Pratique d'une activité sportive.
Sortir de l'établissement.
Pique niquer.
Être autonome dans une activité sportive.
Se balader dans la nature.

Territoire : Bièvre

ASS ADMR LA RICANDELLE

Contact :
Barbier Sandrine
sbarbier@admr38.org

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 : Activités physiques

Activité physique adaptée

Description : Mise en place d'ateliers d'activité physique adaptée : 44 séances d'1h30

Objectifs :
Prévention des chutes.

Territoire : Grésivaudan

FONDATION PARTAGE ET VIE

Contact :
Chiatti Bruno
bruno.chiatti@fondationpartageetvie.org

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 : Bien-être et estime de soi

Prendre le soin de rire

Description : Mise en place d'une intervention par mois de 2 clowns pour ouvrir les résidents à une autre forme de communication et stimulation

Objectifs :
Pour les résidents : Une fenêtre sur l'extérieur, l'accès à la culture et au jeu, favorise le lien social.
Pour l'équipe soignante : Apporte du souffle dans un quotidien difficile, peut dénouer des situations de tension, permet une autre relation avec les résidents.
Pour les proches des résidents : Apporte un autre regard que celui du corps médical, apporte une ambiance adoucie, ils égayent les visites.

Territoire : Isère Rhodanienne

ITINOVA EHPAD NOTRE DAME DES ROCHES

Contact :
Eon Joëlle
j.eon@itinova.org

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 : Bien-être et estime de soi

Rencontre avec nos amis les bêtes

Description : Mise en place de 20 séances de médiation animale (ânes, biquettes, lapins, chats et chiens) de 2h30 avec un intervenant professionnel qualifié réparties dans 3 unités de vie

Objectifs :
Favoriser les interactions sociales : les résidents partageront des moments collectifs autour d'un centre d'intérêt commun.
Stimuler la communication verbale et non verbale : le contact avec les animaux pourra faciliter l'expression par des gestes, des sourires… et favorisera les échanges entre les résidents.
Rompre l'isolement et favoriser l'inclusion : les séances de médiation animale permettront à tous les résidents de participer à l'activité quel que soit leur état physique ou mental.

Territoire : Bièvre

EHPAD DE LA BARRE

Contact :

Goubet Stephane

animation.ehpadlabarre@orange.fr

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 : Bien-être et estime de soi

Psychologie positive

Description : Mise en place de 19 séances d'1h30 d'exercices pratiques de psychologie positive, de jeux autour de la bienveillance envers soi et envers les autres

Objectifs :
Ces pratiques s'inscrivent dans une démarche de promotion de la santé en développant les compétences permettant l'épanouissement de la personne et la gestion optimale des difficultés rencontrées au cours de sa vie. Les conséquences de ces pratiques ne se limitent pas au bien-être mental, mais s'observent également sur la santé physique : amélioration de la qualité du sommeil, renforcement des défenses immunitaires.
Les pratiques de psychologie positive permettent de lutter contre l'isolement (grâce aux exercices ludiques en groupes).

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION LOCALE ADMR PETITE UNITE DE VIE SOLEIL DE PONTCHARRA

Contact :

Cordonnier Julie

puvpora@admr38.org

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 : Bien-être et estime de soi

La médiation animale s'invite aux Chantournes !

Description : Mise en place d'actions de médiation animale au travers de 7 séances à la ferme (en extérieur et à l'EHPAD), de 6 séances de calèche et d'une séance hebdomadaire de jeu autour de

Objectifs :
Objectifs de l'action :
-Amélioration de la qualité de vie, augmentation de la satisfaction de vie chez les participants, régulation des troubles du comportement.
-Exploitation des ressources personnelles, amélioration de l'estime et de la confiance en soi.
-Rupture avec l'environnement quotidien parfois rythmé par les soins et la rééducation, temps de décompression de la collectivité.
-Renforcement des liens sociaux, création de nouvelles amitiés entre résidents participants et avec les personnes encadrants les séances.
Les attendus :
Climat de confiance.
Captation de l'attention.
L'augmentation de l'estime de soi.
Le renforcement du contact avec la réalité.
Un sentiment d'utilité.
L'amélioration du moral et/ou l'apaisement des tensions.
La modification des comportements sociaux et la responsabilisation.
Une meilleure communication non verbale.
Ressentir du bien-être.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

FONDATION PARTAGE ET VIE

Contact :

Tornatore Patricia

leschantournes@fondationpartageetvie.org

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 : Bien-être et estime de soi

Yoga sur chaise

Description : Mise en place de séances de yoga sur chaise : 28 séances d'1h30

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, développer la conscience des sensations par le toucher.
Orienter les publics concernés vers des activités collectives, stimuler l'énergie par les sons chantés et le rire.
Rompre l'isolement et renforcer le lien social.
Diminuer le recours à la médication antalgique et anxiolytique.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Cordier Marine
animateur-eybens@mutualiteisere.org

MUTUALITE FRANCAISE ISERE SERVICES SOINS ET ACCOMPAGNEMENT MUTUALISTE

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 : Bien-être et estime de soi

Médiation Animale

Description : Mise en place de 30 séances de médiation animale avec un chien et son maitre qui se rendront dans les étages de l'EHPAD (caresse, échanges, moments de douceurs, friandises)

Objectifs :
Favoriser l'estime de soi, la confiance en soi.
Diminuer le stress, l'anxiété et prévenir la dépression.
Participer au bien être du résident.
Prendre du plaisir.
Permettre la participation de tous, sans mise en difficulté.
Favoriser le lien social avec les autres résidents.
Favoriser les échanges verbaux et non verbaux lorsque la parole n'est plus possible.
Faire revivre des souvenirs et des émotions.

Territoire : Agglomération Grenobloise

EHPAD ARCADIE

Contact :

Filliatre Alice

animation.residence@mairie-domene.fr

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 : Bien-être et estime de soi

Vers une qualité de vie en EHPAD : Bien être et estime de soi

Description : Mise en place d'un programme d'ateliers dans 2 EHPAD (art-thérapie, sophrologie, musicologie) permettant l'expression de ses émotions , de libérer et gérer son stress

Objectifs :
Améliorer le bien être des personnes, dénouer les tensions physiques et mentales et favoriser l'expression de ses émotions.
Améliorer la santé physique et psychique, diminuer les angoisses et le stress et diminuer le sentiment de fatigue, lassitude.
Améliorer la qualité du sommeil, prévenir les risques suicidaires.
Améliorer la capacité d'agir/amener la personne à changer d'habitudes, développer la capacité de détente.
Apprendre à apprécier le moment présent, mobiliser sa capacité de se relier aux souvenirs positifs.
Améliorer l'environnement relationnel, développer un sentiment d'appartenance à un groupe.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Charvet Julie
julie.charvet@ccas-grenoble.fr

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 : Bien-être et estime de soi

Prévenir la dépression et favoriser le lien social par des visites de clown en EHPAD

Description : Mise en place de 10 visites d'une demi-journée d'un duo de clowns pour apporter des moments de joie, de stimulation et de connexion pour les 48 résidents, en favorisant le partage et

Objectifs :
Améliorer la qualité de vie des résidents, en offrant des moments de joie et de distraction, créant des événements où tout devient possible.
Favoriser le lien social, stimuler les interactions entre les résidents, le personnel, les familles et les clowns.
Soutenir le personnel soignant, leur apporter une nouvelle perspective sur les résidents, facilitant des approches différentes, offrant des moments de légèreté et de partage pour réduire le stress et améliorer l'environnement de travail.
Stimuler les capacités cognitives et émotionnelles, utiliser l'humour et le jeu pour éveiller des émotions positives, stimuler les fonctions cognitives, en respectant les temps de soins et les besoins individuels.
Promouvoir la créativité et l'expression personnelle, pour leurs permettre de s'exprimer différemment.
Ces objectifs visent à créer un environnement de soins enrichissant et joyeux, où chaque résident se sent valorisé et soutenu.

Territoire : Agglomération Grenobloise

HABITAT ET HUMANISME SOIN

Contact :
Durand Frédérique
fr.durand@habitat-humanisme.org

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 : Bien-être et estime de soi

Bien vieillir et améliorer sa santé grâce à l'art-thérapie

Description : Mise en place de séances d'art-thérapie : 35 séances de 3h

Objectifs :
Séances d'art-thérapie visant la valorisation de l'estime de soi, le bien-être, le maintien de l'autonomie et la mémoire.
L'art-thérapie représente un soulagement et un éxutoire pour les personnes atteintes de trouble, leur permettant ainsi d'exprimer leurs émotions et leur mal-être. Il s'agit de favoriser le maintien de leur autonomie et leurs capacités cognitives, éviter le syndrome de glissement trop souvent constaté dans les EHPAD.
Aider ces personnes à maintenir leur autonomie et à "mieux vieillir".
Objectifs des séances :
Accueillir, accompagner, stimuler.

Territoire : Haut-Rhône dauphinois

Contact :
Picard Alexandra
apicard.arttherapie@gmail.com

ALEXANDRA PICARD ART-THÉRAPEUTE

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 : Bien-être et estime de soi

Ateliers de présence de soi , de bien être corporel et émotionnel

Description : Mise en place de 18 ateliers sensoriels qui permettent une meilleure conscience des ressentis et de l'environnement et favorisent une meilleure expression des besoins physiologiques ou

Objectifs :
Créer des ateliers sensoriels qui permettent une meilleure conscience des ressentis et de l'environnement et favorisent une meilleure expression des besoins physiologiques ou psychiques. Concrètement les effets bénéfiques sont repérables sur la qualité du sommeil, la baisse du niveau d'anxiété, la qualité relationnelle, l'autonomisation des besoins, la gestion des émotions.

Territoire : Haut-Rhône dauphinois

MAISON DE RETRAITE DE CREMIEU

Contact :
Dubois Frédéric
directeur@residencejeannedechantal.fr

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 : Bien-être et estime de soi

Peinture et Modelage en EHPAD - La pratique artistique au service du soin et de l'autonomie

Description : Mise en place de 70 ateliers de médiation artistique

Objectifs :
Stimuler, mobiliser les compétences cognitives, motrices, sensorielles et émotionnelles disponibles.
Mettre en avant les capacités préservées de la personne.
Proposer un temps d'apaisement, de recentrage pour certaines personnes.
Contribuer à prévenir la perte d'autonomie, être acteur, faire des choix, malgré les difficultés (physiques, neurologiques, psychiques...).
Travailler la mémoire.
Revaloriser la personne.
Rompre l'isolement.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Madame CECILE BONNAURE ÉPOUSE FLICK

Contact :
Mme Flick Cécile
atelier.yolynn@gmail.com

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 : Bien-être et estime de soi

Jardiner pour s'apaiser

Description : Mise en place de 18 ateliers de jardinage d'1h30 pour s'apaiser, retrouver des gestes du quotidien, travailler sa mémoire pour l'odorat et le goût

Objectifs :
Exercer le corps par des gestes de jardinage (allant de semer une graine dans un pot assis sur une chaise à planter un petit arbuste, selon les capacités de chacun.e) et pallier ainsi à la perte d'autonomie.
Aider à garder le moral, ce qui permet aussi de pallier à la perte d'autonomie.
Se concentrer et prendre soin.
Faire travailler sa mémoire, se repérer et s'organiser.
Créer progressivement un jardin thérapeutique, imaginé avec les besoins et envies de chacun.
Pouvoir prendre conscience des enjeux actuels du climat et de l'écologie.

Territoire : Grésivaudan

ASSOCIATION LOCALE ADMR PETITE UNITE DE VIE SOLEIL DE PONTCHARRA

Contact :
Cordonnier Julie
puvpora@admr38.org

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 : Bien-être et estime de soi

Ateliers de bien-être et de valorisation de soi pour les résidents des EHPAD de Beaurepaire

Description : Mise en place d'ateliers de stimulation des capacités sensorielles et cognitives et d'ateliers thérapeutiques et d'échanges ; 24 séances au total

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.
Favoriser l'expression des résidents, de leur citoyenneté et le respect de leur consentement au quotidien.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE HOSPITALIER DE LUZY-DUFFEILLANT

Contact :

Vivès Torrens Sébastien

direction@ch-beaurepaire.fr

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 : Bien-être et estime de soi

L'Art-Thérapie pour les séniors résidant en établissement (Ehpad, Puv)

Description : Mise en place de séances d'art-thérapie : 520 séances de 1h30, pour 37 établissements sur 9 territoires

Objectifs :
Il s'agit de renforcer le travail de prévention de la perte d'autonomie des séniors 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.
Méthode : L'art-thérapie est une méthode qui s'appuie, de séance en séance, sur les ressources créatives de la personne. Elle a un effet bénéfique sur la santé globale et le bien vieillir, la lutte contre l'isolement, l'accès à la culture et à l'expression artistique.
Objectifs d'ordre physique : Se reconnecter à son corps (ressentis physiques et émotionnels/favoriser la détente/soulager la souffrance par un soin non médicamenteux).
Objectifs d'ordre psychique : Diminuer l'anxiété et le stress/être acteur de ses choix/stimuler les mémoires/détourner l'attention des souffrances (isolement, dépression…)/faciliter l'acceptation du vécu et des pertes.
Objectifs d'ordre social : Contribuer à rompre avec la solitude et l'isolement/valoriser l'autonomie et la possibilité de retrouver une place.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine, Voironnais Chartreuse, Vercors, Bièvre, Sud Grésivaudan, Grésivaudan, Trièves, Vals du Dauphiné

AGAT : ASSOCIATION GRENOBLOISE D'ART-THERAPIE

Contact :
De Beaufort Anne
debeauforta@gmail.com

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 : Habitat et cadre de vie

Les rendez-vous d'Unapparté

Description : Mise en place de 29 d'ateliers ou conférences de 2h sur diverses thématiques liées au libre choix de vivre à domicile, à son adaptation, aux services qui contribue à son maintien

Objectifs :

Territoire : Agglomération Grenobloise

TECHNOPOLE ALPES SANTE A DOMICILE ET AUTONOMIE

Contact :
Parussini Bonas Emilie
emilie.parussini@tasda.fr

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

Zoothérapie Médiation Animale

Description : Mise en place de séances de médiation animale : 24 séances d'1h

Objectifs :
Les séances ont des objectifs à la fois thérapeutique et social :
Favoriser le lien social entre les résidents et les nouvelles entrées.
Beaucoup de nos résidents souffrent de troubles anxieux, la présence des animaux permet une diminution de leurs troubles.
Les troubles du comportement sont également canalisés par la médiation animale.
Amélioration de la concentration, de l'attention et de la mémoire.
Favoriser le langage verbal et non verbal.
Éveil des sens (ouïe, toucher, vue et odorat).
Apprentissage du sens des responsabilités.
Revalorisation du résident.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS DE VIF - EHPAD CLOS BESSON

Contact :
Carlassare Nicolas
animation.ehpad@ville-vif.fr

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

Atelier de médiation clowns

Description : Mise place de 22 interventions de clowns sur les deux sites de l'EHPAD

Objectifs :
Créer et favoriser le lien social grâce à une communication verbale mais également non verbale.
Maintenir les capacités motrice et cognitives des personnes fragilisées.
Recréer du lien entre résidents, soignants et familles.
Procurer un moment de bien-être grâce au rire, à la bonne humeur aux jeux d'inter action entre professionnels et résidents participants.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

MAISON RETRAITE PUBLIQUE INTERCOMMUNALE

Contact :
Berger-Amstutz Aude
direction@mrsaintchef.fr

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

Atelier de médiation animale (Animal'ien)

Description : Mise en place de 20 séances de 2 h de médiation animale

Objectifs :
Favoriser l'autonomie et l'amélioration de la motricité du résident, grâce aux différents déplacements du résident avec l'animal.
Favoriser la relation : les personnes échangent leurs souvenirs et expériences.
Procurer un certain" bien-être" en caressant l'animal, en lui parlant la personne se détend d'avantage.
Les tensions intérieures s'apaisent peu à peu, les souffrances physiques sont moins douloureuses.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

MAISON RETRAITE PUBLIQUE INTERCOMMUNALE

Contact :
Berger-Amstutz Aude
direction@mrsaintchef.fr

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

Développer l'ouverture vers l'extérieur pour les résidents du pôle gériatrique

Description : Mise en place de 10 sorties culturelles et conviviales de tous les résidents à mobilité réduite de La Maïsoun pour rompre l'isolement et favoriser le bien-être, le lien social et l'accès à la culture

Objectifs :
Permettre à des personnes à mobilité réduite (fauteuil, déambulateur) de profiter de sorties.
Maintenir et développer la fréquence des sorties malgré le coût des transports.
Lutter contre l'isolement et favoriser l'ouverture vers l'extérieur.
Permettre l'accès à la culture : cinéma, théâtre.
Stimuler les fonctions cognitives.

Territoire : Matheysine

VIVRE ET VIEILLIR EN MATHEYSINE

Contact :
Idelon-Riton Marie-Christine
alain.idelonriton@sfr.fr

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

Anima'lien

Description : Mise en place de 10 séances afin de permettre l'interaction entre les résidents et les animaux au sein de l'EHPAD

Objectifs :
Permettre aux résidents d'être heureux en caressant les animaux, leur rendre le sourire et permettre un retour à leur vie d'avant, souvent accompagnée par des animaux.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Chevaillier Nicole
n.chevaillier@orange.fr

ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA VIE

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

Médiation équine - EHPAD de Vizille

Description : Mise en place d'un cycle de médiation équine avec des poneys au sein de l'EHPAD Les Ecrins de Vizille pour 16 séances d'1h30 en petit groupe

Objectifs :
Maintenir le lien social, se mettre en mouvement autour des équidés, aller à l'extérieur de l'établissement et reconnaître des lieux de vie.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ASS ISERE CHEVAL VERT

Contact :

Ode Marie Noelle

marienoelle@isere-cheval-vert.com

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

Maintenir le lien social et lutter contre l'isolement avec l'art-thérapie.

Description : Mise en place de séances d'art-thérapie : 37 séances de 4h (2 temps de 2h)

Objectifs :
L'art-thérapie est un support permettant de maintenir l'autonomie des résidents, de les valoriser dans le faire et le savoir-faire ainsi que favoriser et maintenir les liens sociaux.
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 en stimulant les capacités existantes des résidents par de nouvelles médiations.
Un temps qui ne sera rien que pour eux.
Aider à sortir de l'isolement et de maintenir les acquis cognitifs.
Apporter simplement un mieux-être et permettre de supporter leur souffrance, voire la réduire.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Picard Alexandra
apicard.arttherapie@gmail.com

ALEXANDRA PICARD ART-THÉRAPEUTE

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

Pratique musicale adaptée

Description : Mise en place de 40 ateliers de pratique musicale pour les résidents et les familles.

Objectifs :
Bénéficier des bienfaits de la musique.
Lutter contre l'isolement de personnes fragiles.
Stimuler les capacités cognitives.
Favoriser l'expression artistique.
Favoriser un sentiment d'appartenance à un groupe restreint au sein d'un établissement.
Apporter des moments de partage, de plaisirs autour de la pratique musicale.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Fontaine Chrystelle
chrystelle.fontaine@ville-voiron.fr

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

Web série et documentaire "Quand j'étais petit(e)"

Description : Création de 3 films de la web série "Quand j'étais petit(e)" où les enfants questionnent leurs aînés sur leur vie au même âge au sein du village

Objectifs :
L'objectif est de resserrer le lien entre les habitants, de collecter la mémoire (le patrimoine immatériel), de valoriser les personnes âgées à travers des films de cinéma, de rendre ludique et joyeuse l'image de la vieillesse, de donner envie aux spectateurs de s'interroger sur leurs grands-parents ou leur parents. Réunir les habitants des communes et créer un moment convivial.

Territoire : Voironnais Chartreuse

LES FILMS DU PETIT PRINCE

Contact :
Loridon Sophie
lesfilmsdupetitprince@gmail.com

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

Plateforme collaborative culture à vie

Description : Plateforme de mutualisation d'outils et de supports d'animation permettant de diversifier les animations et de gagner du temps de préparation au profit du temps de 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.

Territoire :

GROUPE DES ANIMATEURS EN GERONTOLOGIE, GERIATRIE, STRUCTURES ET SERVICES POUR PERSONNES AGEES (G.A.G.)

Contact :

Jondeau Carine

carine.jondeau@culture-a-vie.com

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

Ateliers poterie modelage

Description : Mise en place de 18 séances d'1h30 réparties sur trois services de poterie et modelage touchant 40 résidents et visant à travailler la créativité, la dextérité et la motricité fine

Objectifs :
Créer du lien social autour d'ateliers créatifs conviviaux.
Utiliser ses mains/ses doigts pour le plaisir de la création (travail de la dextérité).
Travailler sur l'estime de soi face à l'aboutissement et la valorisation des créations.
Inviter des proches à une exposition dans le service.

Territoire : Matheysine

ETABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ

Contact :
Faure Adeline
AFaure@ch-lamure.fr

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

Ateliers découverte de l'apiculture

Description : Mise en place 18 séances de 2h réparties sur trois services autour du miel et de l'apiculture en s'appropriant une ruche et en la voyant évoluer à travers différents ateliers

Objectifs :
Découvrir le fonctionnement d'une ruche et le travail de l'apiculteur.
Créer du lien entre les résidents.
Créer autour des produits de la ruche (atelier de fabrication).
Jouer des plaisirs gustatifs (dégustations du miel et produits dérivés, ateliers cuisines) et des odeurs.

Territoire : Matheysine

ETABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ

Contact :
Faure Adeline
AFaure@ch-lamure.fr

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

Rencontres au pas de l'âne

Description : Mise en place de 20 temps de médiation, de rencontres intergénérationnelles autour des ânes et de déplacements dans des lieux de vie quotidiens (marchés, village, parcs, abords de

Objectifs :
Permettre aux bénéficiaires d'évoluer en milieu extérieur quelles que soient leurs situations de mobilité ou difficultés physiques ou psychiques.
Créer des occasions pour partager des moments de vie simple en famille.
Créer de nouveaux souvenirs communs.
Faire expérimenter la relation concrète à l'animal dans un cadre sécurisé.
Redonner du pouvoir de rêver quand le pouvoir d'agir a été fragilisé.

Territoire : Trièves, Matheysine, Porte des Alpes, Bièvre, Grésivaudan, Vals du Dauphiné

LES SENTIERS DU POSSIBLE

Contact :
Montixi Marie Dominique
montixim@yahoo.fr

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

Ateliers partagés de musicothérapie en EHPAD

Description : Mise en place de 66 ateliers collectifs de musicothérapie partagés entre 5 établissements d'accueil de personnes âgées pour des groupes de 8 à 9 personnes

Objectifs :
Les ateliers de musicothérapie ont pour objectif de :
Réduire l'isolement et/ou maintenir un lien social.
Partager un moment de bien être, de plaisir découvrir son identité sonore, son corps musiquant et rythmé.
Améliorer l'estime de soi.
L'intérêt du format "partagé" permet de favoriser les rencontres entre résidents et animatrices d'établissements différents.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Haut-Rhône dauphinois

MUSIQUE EN TETE

Contact :
Della Monica Emmanuelle
musique.en.tete38@gmail.com

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

S'amuser c'est bon pour la santé

Description : Mise en place de séances de médiation animale, et d'ateliers de relaxation/stimulation ; 58 séances au total

Objectifs :
Proposer des activités variées et adaptées aux différents profils des résidents afin de rompre l'isolement et lutter contre la dépendance.

Territoire : Bièvre

E H P A D

Contact :
Cappas Johana
animation.ehpadeden@orange.fr

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

Des clowns à nos portes !

Description : Mise en place de 20 Interventions d'artistes clowns au sein de la structure, d'humains à humains, où les difficultés de chacun s'effacent pour laisser place à la rencontre et aux émotions

Objectifs :
En milieu de soins, la visite des clowns crée un évènement privilégié où tout devient possible. La rencontre avec les clowns se fait en toute liberté de coeur à coeur, en dehors des codes sociaux. Par le ludisme et leurs jeux, les clowns ouvrent de nouveaux espaces d'émotions, d'expressions et d'échanges auprès de tous, quel que soit leur âge, leur sexe ou leur handicap.
Améliorer la qualité de vie des résidents.
Favoriser un lien différent entre le résident et le soignant.
Donner envie aux proches de venir visiter leurs parents et ainsi renforcer le lien social et intergénérationnel.

Territoire : Agglomération grenobloise

GROUPE ACCUEIL ET CONFORT POUR PERSONNES AGEES

Contact :
Ducreux Estelle
e.ducreux@acppa.fr

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 cognitive

Des clowns auprés de personnes en situation de vulnérabilité

Description : Mise en place de 10 visites de clowns au sein d'un EHPAD

Objectifs :
Les artistes clowns jouent de chambre en chambre et dans les espaces communs. Ils apportent au personnel soignant la possibilité de découvrir les personnes différemment et ils autorisent à être autrement.
Objectifs :
Toucher l'ensemble de l'établissement : les clowns offrent toute cette vie dans un véritable désir de partage, à toutes les personnes.
Rencontrer dans l'institution les patients, familles et professionnels.
Les comédiens, derrière les clowns, avec bienveillance, humanité et professionnalisme, prennent en compte la réalité des « pathologies », les temps de soins, l'hygiène, et veillent sans cesse à adapter leur jeu à ces réalités.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ARBRES DE VIE - ETABLISSEMENTS POUR PERSONNES AGEES

Contact :

Maison Jérôme

direction.beviere@arbresdevie.org

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 cognitive

Musicothérapie, voyage musical

Description : Mise en place de 11 séances d'1h15 de musicothérapie à l'aide de mélodies apaisantes et associées a une projection d'images invitant au voyage et de manipulation d'instruments

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'ouie et du toucher.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Lagier Sabine
sabine.lagier@echirolles.fr

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 cognitive

Ateliers jeux de mémoire

Description : Mise en place de 14 séances jeux de mémoire pour 12 résidents ayant peu de troubles cognitifs et 7 séances pour 8 résidents ayant des troubles marqués pour stimuler leurs capacités

Objectifs :
Stimuler l'apprentissage de nouvelles stratégies.
S'essayer aux jeux de mémoire.
Se souvenir et ressentir des émotions.
Renforcer les affects positifs.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Lagier Sabine
sabine.lagier@echirolles.fr

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 : Autres actions

Bien vivre à domicile et en EHPAD

Description : Mise en place de 25 séances d'ergothérapie, 48 séances d'activités physiques en EHPAD et 48 pour les personnes de Val de Virieu, 64 séances de musicothérapie et 11 séances de sophrologie

Objectifs :
Permettre aux personnes âgées de l'établissement ou du domicile de trouver une thérapie adaptée à leurs besoins.
Encourager les personnes à être actrices de leur vieillissement et de s'impliquer dans la prévention de la perte d'autonomie.
Soulager la douleur physique et morale.
Favoriser le bien-être en établissement et à domicile.
Susciter les échanges et l'entraide entre bénéficiaires.
Faire découvrir différentes possibilités de "prendre soin de soi ".

Territoire : Vals du Dauphiné

EHPAD LES TOURNELLES

Contact :
Bobeau Séverine
animation@ehpadlestournelles.fr

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

Ateliers danse en ligne

Description : Mise en place d'un atelier de danse en ligne : 29 séances d'1 heure

Objectifs :
Favoriser l'accès à la culture et l'expression artistique.
Proposer des ateliers de danse en ligne dispensés par un personnel qualifié pour 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 destinateur (CCAS).
Promouvoir les missions et aides du CCAS.

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Guillat Valerie
ccas.direction@vinay.fr

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

Les escapades champêtres

Description : Mise en place de 7 sorties accompagnées par une guide conférencière autour de lieux patrimoniaux en proximité

Objectifs :
Maintenir une vie sociale et culturelle, facteurs de lutte contre l'isolement social.
Valoriser le patrimoine culturel territorial : monuments et paysages empreints d'histoire.
Faciliter les échanges entre les ainés (les groupes sont de 11 personnes par sortie).
Redonner « l'estime de soi » aux personnes âgées en choisissant des lieux connus pour que les participants apportent leurs propres compléments d'informations pour agrémenter les visites. Ainsi, ils partagent, témoignent d'un passé vécu plus ou moins lointain et donc se sentent utiles et capables de transmettre.

Territoire : Vals du Dauphiné

CCAS DE LA TOUR DU PIN

Contact :
Buthion Sandrine
sandrine.buthion@latourdupin.fr

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

Booster l'estime de soi les mains dans l'argile

Description : Mise en place de 10 ateliers poterie pour un groupe de 10 personnes, afin de booster le sentiment de contrôle, de confiance en soi et d'intégrité de la personne

Objectifs :
La poterie amateur présente de nombreux avantages pour prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées. Le travail de la terre permet de maintenir et développer la dextérité manuelle. Elle 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. Lutter contre l'isolement avec les ateliers collectifs.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS ECHIROLLES

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

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

Les animations estivales : Art thérapie, des mots à la toile

Description : Mise en place d'ateliers d'art thérapie axés sur la peinture : 8 séances de 2h

Objectifs :
Permettre l'expression des ressentis et des émotions via l'expression artistique et des exercices d'écoute musicale et de relaxation.
Favoriser la confiance en soi et la réadaptation.
Encourager l'imagination, la pensée, et les émotions.
Améliorer la gestion du stress et de l'anxiété, la revalorisation de l'image de soi et l'éveil des sens.
Lever les barrières financières pour l'accès à une activité artistique.
Faciliter les échanges entre participants et lutter contre l'isolement des aînés en accueillant toutes les personnes, quel que soit leur niveau de ressources ou leurs capacités physiques et cognitives, et favoriser la mixité des publics.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ASS VIVRE EN DOMICILE COLLECT AUX VIGNES

Contact :

Duru Dominique

vivreauxvignes38@gmail.com

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

Cultur'art

Description : Mise en place de 49 ateliers artistiques et culturels

Objectifs :
L'objectif est de favoriser l'expression artistique des personnes âgées, en leur proposant des interactions et des ateliers visant à développer :
Leur créativité et leurs capacités physiques et cognitives.
La solidarité, l'ouverture sur le monde.
L'accès aux actions culturelles dans leurs diversités (fréquentations de lieux culturels, rencontre avec des œuvres).

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ST VERAND

Contact :

Lions Léa

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

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

Inspiration culturelle, sortir de chez soi

Description : Mise en place de 12 séances sur une durée de 6 mois dont deux à trois visites au musée qui serviront d'inspiration à la création d'objets lors d'ateliers d'art thérapie pour 10 personnes

Objectifs :
Permettre à un public domicilié en milieu rural d'avoir accès à des sorties culturelles. Mobiliser leurs compétences pour transférer ce qu'ils auront vu et apprécié lors d'ateliers.

Territoire : Grésivaudan

COMMUNE DE SAINT MAXIMIN

Contact :
Roziau Olivier
stephanemalard@hotmail.com

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

RDV culturels : s'exprimer en mouvement

Description : Mise en place de 10 ateliers découverte corps - danse

Objectifs :
Ouvrir le public âgé à une démarche culturelle ou réactiver cette démarche en facilitant l'accès aux spectacles proposés en après-midi.
Permettre la découverte de nouvelles pratiques artistiques.
Adapter les propositions aux capacités et envies de chacun.
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.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS ST MARTIN D'HERES

Contact :

Barraud Nathalie

nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

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

Arts Plastiques au fil des saisons auprès d'un public âgé présentant des troubles cognitifs

Description : Mise en place d'ateliers d'arts plastiques à dimension collective (34 séances de 2h) auprès d'un public âgé présentant des troubles cognitifs

Objectifs :
Libérer la créativité de la personne âgée qui a, parfois depuis longtemps et à cause d'un quotidien difficile, mis de côté cette capacité avec laquelle nous naissons tous et qui permet d'avancer dans la vie.
Appréhender l'importance de l'expression artistique et son impact sur le mieux vivre de la personne âgée, sur sa santé mentale, émotionnelle, physique.
Solliciter les émotions, explorer les sensations.
Se connecter à la nature, à nos sens.
Créer du lien, partager, apprécier le moment présent.
L'objectif principal est d'accompagner la personne âgée vers un mieux être global : une meilleure acceptation de soi, un apaisement, une capacité à retrouver une aisance d'action et avoir de nouveau accès au désir de vivre.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Vaccari Emmanuelle
emmanuelle.vaccari@ccas-grenoble.fr

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

Ateliers collectifs d'écriture

Description : Mise en place d'un atelier d'écriture (8 séances d'1h30). Un recueil des paroles, sous forme d'un récit collectif thématisé, sera remis aux participants

Objectifs :
Proposer une activité culturelle pour stimuler les capacités cognitives et intellectuelles des personnes. Nous invitons à solliciter l'imagination, la mémoire et le partage des souvenirs.
Lutter contre l'isolement. Nous proposons un espace de lien social, dans la bienveillance et la confiance qui contribuera peut-être à la création d'un sentiment d'appartenance à une époque commune.
Renforcer le repérage des fragilités.
Donner accès à une activité stimulant les fonctions cognitives et renforçant le lien social en bénéficiant d'un accompagnement véhiculé.
Tous ces éléments sont essentiels au bien-être et au bien-vieillir.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Hatier Fanny
ccas@ville-claix.fr

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

Adequa Song

Description : Mise en place de 10 cycles de 7 ateliers d'1h15 de musique associés à une utilisation du numérique pour des groupes de 6 à 7 personnes en collaboration des CCAS de Voiron et du Coeur vert

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).

Territoire : Voironnais Chartreuse

MUSIQUE EN TETE

Contact :

Della Monica Emmanuelle

musique.en.tete38@gmail.com

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

Apollo Senior #3

Description : Mise en place d' ateliers de pratiques artistiques (musique, écriture, art plastique) dans le but d'entretenir les fonctions cognitives (mémoire, parole, logique) et physique (motricité) ; 22 séances

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.

Territoire : Porte des Alpes

LA FABRIQUE MUSICALE

Contact :

Saugey Catherine

presidence@lafabriquemusicale.com

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

Art-thérapie et vive la vie

Description : Mise en place de 10 séances de deux heures d'art-thérapie pour un groupe de 25 personnes

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.

Territoire : Isère rhodanienne

CTRE COM ACTION SOCIALE

Contact :
Hercule Emylie
adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

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

Actions collectives de lutte contre l'âgisme via l'accès à la culture

Description : Mise en place d'un cycle d'actions collectives visant à lutter contre l'âgisme au travers d'actions liées à la culture notamment la lecture et l'écriture

Objectifs :
Objectif principal : Mettre en oeuvre une méthode pluridisciplinaire, basée sur la culture, permettant d'améliorer les representations sociales liées à l'âge afin d'agir en faveur de la santé globale des aînés dans la mesure où les liens entre l'âgisme et dégradations de la santé physique, psychique, sociale et financières sont scientifiquement attestés.
Objectif secondaire : Créer une opportunité de lien social et renforcer l'accès à la culture des aînés (ateliers d'écriture, atelier ergo),conférence).

Territoire : Vercors

COMMUNE DE VILLARD DE LANS

Contact :
Billet Elodie
elodie.billet@villard-de-lans.fr

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

Stimulation cognitive par des ateliers mémoire et de la médiation, découverte et pratique théâtrale pour un public sénior

Description : Mise en place de 6 ateliers théâtre, 1 spectacle et 24 ateliers mémoire

Objectifs :
Le CCAS doit, par sa mission de service public, faciliter l'accès aux droits à la population. Éviter le non-recours ou permettre d'anticiper certaines situations sociales est une priorité qui se doit d'être développée.
Un panel d'activités variées permettrait de développer le lien social en complément et avec les associations et partenaires identifiés.
Créer un projet autour du théâtre permet de répondre à une demande d'accès à la culture pour des personnes qui se déplacent peu et encore moins de nuit, à l'heure où les spectacles se jouent. C'est aussi un moyen d'attirer un public vieillissant pour lui proposer plus facilement des ateliers mémoires ayant pour but de prévenir la perte d'autonomie.

Territoire : Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Grier Nolwenn
nolwenn.grier@mairie-saintmartinduriage.fr

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

Ateliers d'Activité Physique Adaptée

Description : Mise en place d'ateliers d'activité physique adaptée : 58 séances d'1h sur 2 groupes

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 destinateur (CCAS).
Promouvoir les missions et aides du CCAS.

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Guillat Valerie

ccas.direction@vinay.fr

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

Ateliers activité physique adaptée

Description : Mise en place d'ateliers d'activité physique adaptée : 80 séances d'1h ; 2 groupes sur 40 semaines

Objectifs :
Limiter les effets du vieillissement en travaillant l'équilibre et en renforçant la musculature afin de limiter le risque de chute et de complications.
Prévention du déclin cognitif par la coordination, le travail en groupe, le suivi de consignes.
Renforcer lien social et limiter l'isolement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

GIERES SANTE

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

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

Animation Ateliers Yoga sur chaise - BRESSON

Description : Mise en place d'ateliers de yoga sur chaise : 28 séances hebdomadaires d'1h30

Objectifs :
Améliorer les capacités respiratoires et physiques (articulaires et musculaires) des participants.
Favoriser l'autonomie dans la gestion des douleurs liées à l'âge (ex : arthrose) et du stress/angoisse.
Redonner confiance et le pouvoir d'agir sur son propre état de santé.
Rompre l'isolement.
Identifier des personnes ayant des difficultés et d'éventuels besoins au-delà de l'activité proposée.
Diminuer le recours aux médicaments antalgiques.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE BRESSON

Contact :
Roux Capucine
c.roux@village-bresson.fr

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

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 40 séances (1x/semaine pour un groupe de 15 personnes) de gymnastique adaptée aux capacités de chacun avec des phases d'échauffement, de renforcement

Objectifs :
Permettre à la population vieillissante de se maintenir en forme et se retrouver dans un moment de convivialité.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE MONTCHABOUD

Contact :
Bourges Ingrid
mairie-montchaboud@wanadoo.fr

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

Activité physique adaptée pour les plus de 60 ans

Description : Mise en place de 52 cours de pilate et d'équilibre adapté pour les plus de 60 ans.

Objectifs :
Maintenir les personnes à domicile.

Territoire : Matheysine, Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE MIRIBEL-LANCHATRE

Contact :
Gauthier Michel
mairie@miribel-lanchatre.fr

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

Gym douce adaptée et conférence

Description : Mise en place de 45 ateliers de gym douce adaptée

Objectifs :
Modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie.
Lutter contre l'isolement et faciliter "l'aller vers".
Favoriser le soutien à domicile via notamment le maintien des capacités et l'entretien des potentiels.

Territoire : Bièvre

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Madinier Florence

mairie.flacheres@wanadoo.fr

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

Poursuite des activités Physiques Adaptées

Description : Mise en place de 36 séances collectives d'1h15 d'activité physique adaptée

Objectifs :
Prévention du vieillissement et des pathologies associées par des Activités Physiques Adaptées (APA) pour un maintien de l'autonomie et qualité de vie en milieu péri-urbain.
Objectifs spécifiques :
Maintien de l'autonomie des personnes vieillissantes par une APA collective (dynamique de groupe) hebdomadaire (1h).
Déployer le programme et évaluer son impact sur la condition physique, les équilibres et sur la qualité de vie.
Soutenir le maintien à domicile.
Prévenir et limiter les risques : travail autour des gestes et postures de la vie quotidienne.
Repérer les fragilités chez les personnes âgées.
Informer les bénéficiaires des aides apportées par le CCAS.
Créer du lien social.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Camus Olivier

ccas@ville-champsurdrac.fr

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

Ateliers gym douce / sport santé

Description : Mise en place de 14 ateliers collectifs de gym douce - sport santé d'1h30 pour les séniors âgés de plus de 70 ans ou en situation de handicap

Objectifs :
Améliorer et maintenir la santé physique des séniors en renforçant leur musculature, leur équilibre et leurs capacités cardio-respiratoires.
Prévenir les chutes et les blessures en travaillant sur la coordination.
Favoriser la santé mentale et le bien-être en réduisant le stress et l'anxiété.
Combattre l'isolement en créant du lien social et un environnement de groupe stimulant, soutenant et bienveillant.

Territoire : Grésivaudan

CTRE COM ACTION SOCIALE

Contact :
Estève Audrey
a.esteve@villard-bonnot.fr

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

Marchons dans nos campagnes

Description : Mise en place de 66 séances d'1h de marche et de gym adaptée pour 2 groupes de 15 personnes

Objectifs :
Se remettre en mouvement pour une meilleure santé physique et morale.

Territoire : Voironnais Chartreuse

COMMUNE DE MONTFERRAT

Contact :
Alessi Joséphine
josee.alessi@gmail.com

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

Développement du sport-santé en Bièvre-Isère

Description : Mise en place 6 cycles d'activités physiques adaptées hebdomadaires d'1h à 1h30 en période scolaire et tous les 15 jours en période de vacances

Objectifs :
Lutter contre la sédentarité.
Accompagner vers une pratique autonome.
Retarder l'âge de la dépendance.
Encourager les liens sociaux.
Rassurer sur les capacités physiques de chacun.

Territoire : Bièvre

BIEVRE ISERE COMMUNAUTÉ

Contact :
Favre Nicolin Cécile
cecile.favre@bievre-isere.com

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

Parcours primo-chuteur de la CPTS Sud Est Grenoblois

Description : Mise en place de 2 tables rondes, 4 cycles d'ateliers équilibre sur 3 communes, 2 cycles de soutien en santé mentale et 1 groupe de marche adaptée pour des personnes âgées repérées par la

Objectifs :
Améliorer le repérage des personnes âgées qui ont chuté à domicile.
Prévenir les risques de récidive de chute.
Diminuer le risque d'hospitalisation.
Proposer une coordination de toutes les actions proposées sur le territoire de la CPTS Sud Est Grenoblois.
Ces actions s'inscrivent en complément du dispositif IMPACT, programme d'accompagnement de patients en situation complexe, porté par notre CPTS.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNAUTE PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTE DU SUD EST GRENOBLOIS

Contact :
Rousson Anaïs
anais.rousson@cpts-seg.fr

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

Développer l'Activité Physique Adaptée

Description : Mise en place de 64 séances d'1h d'activité physique adaptée divisées en 2 groupes de 12 personnes

Objectifs :
Ce cours d'Activité Physique Adaptée vise à 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 les pathologies suivantes :
-Alzheimer,
-Broncho-pneumopathie,
-Cancer,
-Diabète, Surpoids, Obésité,
-Hyper Tension Artérielle, Maladie Cardiovasculaire,
-Fibromyalgie, Douleurs musculaires ou articulaires, Parkinson,
-Sclérose en plaques, Dépression,
-et tout handicap léger nécessitant non seulement de la kinésithérapie, mais de l'APA.

Territoire : Agglomération Grenobloise

GYM RANDO VIZILLE

Contact :
Joubert Anne
gvvizille@yahoo.fr

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

Sportez-vous, corps et esprit

Description : Mise en place de 3 séances d'activités physiques adaptées et 1 séance de renforcement cognitif (exercices de mémoire et habileté avec outils interactifs) hebdomadaires et 1 conférence

Objectifs :
Préservation de l'autonomie physique : maintenir la force musculaire et prévenir les chutes afin de retarder la dépendance, par des activités physiques ciblées.
Prévention du déclin cognitif : stimuler la mémoire et les fonctions cognitives pour ralentir la progression.
Renforcement des partenariats locaux : collaborer étroitement avec les collectivités et structures médicales pour intégrer efficacement l'offre Sport Santé dans les réseaux de prévention.
Proposition d'activités sur mesure : offrir des activités physiques soigneusement adaptées aux besoins de chacun.
Exploitation des infrastructures adaptées : utiliser pleinement les infrastructures rénovées pour proposer des activités variées et adaptées, en intérieur comme en extérieur.

Territoire : Grésivaudan

ASS SPORT ASPTT GRENOBLE-GRESIVAUDAN

Contact :
Maume Robin
maume.robin@gmail.com

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

Prévention des chutes, mouvement et détente

Description : Mise en place de 30 séances de 2h (1 séance/semaine) autour de la prévention de la perte sensorielle et motrice, prévention des chutes et de la perte d'autonomie due à la perte d'équilibre

Objectifs :
Prévenir les risques de chutes et de sédentarité : équilibre, proprioception, marche et renforcement musculaire adapté.
Prévenir l'isolement : le groupe se retrouve toutes les semaines, cela crée des liens et une rythmicité qui leur donne envie de sortir de plus en plus régulièrement.
Soutenir l'estime de soi : la mise en mouvement, la progression en coordination et la relaxation sont des moyens de mieux se connaître et ainsi travailler l'estime de soi.
Prévention des pertes sensorielles.
Les 30 séances sont pensées de façon globale et seront reliées les unes aux autres. Néanmoins, chaque thème peut se suffire (mouvement et relaxation, mémoire, 5 sens).

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Garmy Manon
manongarmy.psychomot@gmail.com

Madame Manon GARMY

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

Gym Equilibre 2025

Description : Mise en place de 24 séances d'activités physiques visant à améliorer les fonctions d'équilibration

Objectifs :
L'objectif de la Gym équilibre est d'apprendre à s'adapter et a réagir aux différentes situations qui sont cause de déséquilibre tout en trouvant les mouvements et réflexes qui aideront efficacement. Le fait de devoir assimiler certaines techniques permet également d'entretenir la mémoire motrice et de mieux évaluer les risques dans son environnement et sa vie de tous les jours.

Territoire : Vercors

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Castello Karine
karine.castello@villard-de-lans.fr

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

Sport-Santé et lutte contre la sédentarité par la marche nordique

Description : Mise en place de séances de marche nordique douce comprenant de la marche avec bâtons, des exercices respiratoires, cardio, assouplissements, coordination : 134 séances en pleine

Objectifs :
Proposer :
Une activité physique adaptée à chacun en fonction de ses capacités physiques.
Un environnement social bienveillant qui encourage à sortir de chez soi.
Un soutien collectif qui permet de surmonter la maladie, le vieillissement ou l'isolement.

Territoire : Vercors

LES NORDIC' WALKERS

Contact :

Desbrosses Evelyne

bureaunw@gmail.com

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

Ateliers d'activité physique adaptée

Description : Mise en place de 17 séances d'1h d'activité physique adaptée pour un groupe de 10 personnes de plus de 65 ans

Objectifs :
Objectifs généraux :
Rompre l'isolement chez le public senior par la pratique d'actions collectives.
Rendre le public seniors à la fois auteurs et acteurs d'une dynamique collective.
Objectifs opérationnels :
Lutter contre la sédentarité.
Faire prendre conscience des bienfaits de l'activité physique en préservant et en améliorant leurs capacités.
Maintenir ou développer l'autonomie dans les déplacements et les actes de la vie quotidienne.
Prendre du plaisir à mettre (ou remettre) son corps en mouvement.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Villard Isabelle
villard.isa38@gmail.com

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

Activité physique de marche pour personnes agées

Description : Mise en place de 10 séances de marche sur des circuits adaptés aux participants

Objectifs :
Donner à nos adhérents, ne conduisant plus ou très peu, le moyen de sortir de chez eux, pour se retrouver entre connaissance et pratiquer sous la responsabilité de professionnels une activité physique (la marche).

Territoire : Matheysine

CLUB DU 3EME AGE LA BELLE EPOQUE

Contact :

Bouvier Patrice

labelleepoque38@gmail.com

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

Gym douce aux Vignes

Description : Mise en place d'une activité gym douce : 50 séances d'1h

Objectifs :
Prévenir le déconditionnement physique dû à la sédentarité pour limiter ou ralentir la perte des capacités physiques et cognitives.
Assurer une prise en charge tout au long de l'année, en particulier pour les personnes à risque de chute.
Proposer des activités répondant à des besoins spécifiques : confiance en soi, coordination, mémorisation, respiration.
Mobilisation du corps, coordination motrice, équilibre.
Lever les barrières financières pour l'accès à une activité physique.
Faciliter les échanges entre participants et lutter contre l'isolement.
Favoriser la mixité des publics.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ASS VIVRE EN DOMICILE COLLECT AUX VIGNES

Contact :

Duru Dominique

vivreauxvignes38@gmail.com

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

Bouger pour mieux vieillir

Description : Mise en place d'ateliers d'activités physiques : 29 séances de 2h, et 2 journées de sorties (culturelle et sportive) en week-end

Objectifs :
Travailler la mobilité avec la pratique d'activités physiques adaptées. C'est un facteur positif sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Morand Stéphanie
stephanie.morand@ville-roussillon-isere.fr

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

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 2 cycles de 12 séances d'1h d'activité physique adaptée pour 24 participants sur l'année

Objectifs :
Promouvoir la santé physique et le bien vieillir avec une prise de conscience des bienfaits de l'activité physique.
Lutter contre l'isolement social.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE SEYSSINET PARISET

Contact :
Spiegel Joy
j.spiegel@seyssinet-pariset.fr

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

Bien Vieillir à Fontaine 2025

Description : Mise en place de 204 actions autour de la santé physique, le bien vieillir et le bien-être psychosocial

Objectifs :
Promouvoir la santé physique, le bien-vieillir et le bien-être psychosocial en luttant contre l'isolement.
Permettre et encourager la pratique d'une activité physique adaptée.
Prendre conscience et appréhender l'évolution de ses capacités.
Favoriser le partage et la transmission de pratiques culinaires tout en créant du lien social.
Développer des savoirs-faire et des connaissances adaptés pour une alimentation équilibrée en adéquation avec les objectifs du PNNS (Plan National Nutrition Santé).
Prévenir les risques de dénutrition, malnutrition et carences.
Informer sur les enjeux de santé en lien avec l'alimentation : cancer, diabète, obésité, etc.
Rompre l'isolement à travers des activités régulières ou ponctuelles diversifiée.
Permettre des moments de détente et de partage de moments conviviaux.
Permettre un accès à la nature et/ou à la culture.
Permettre la mise en lien de différents partenaires et des personnes concernées dans l'élaboration d'activités diverses.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE FONTAINE

Contact :
Dupin Claire
claire.dupin@ville-fontaine.fr

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

Santé globale et bien vieillir, prévenir les chutes

Description : Mise en place de 8 ateliers d'1h sur la prévention des chutes à destination des séniors de la commune

Objectifs :
Une réduction des chutes et une amélioration de l'équilibre.
Une meilleure confiance en soi et la reprise d'activités sociales rompant l'isolement social de nos aînés.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

CCAS DE TIGNIEU JAMEYZIEU

Contact :
Bernos Severine
Cesf@tignieu-jameyzieu.fr

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

Sport Bien-Etre Seniors

Description : Mise en place de 100 séances d'activités physiques adaptées hebdomadaires, de séances de découverte et retour à la marche, activités physiques intergénérationnelles et journées dédiées aux

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.
Investir l'environnement de proximité.
Prévenir les chutes.
Maintenir et/ou renforcer les capacités physiques et biopsychologiques.
Rompre la sédentarité.

Territoire : Isère Rhodanienne

COMMUNE DE VIENNE

Contact :

Thiery Sara

vgere.cs.familles@alfa3a.org

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

Art-Danse

Description : Mise en place de 8 ateliers d'1h d'art-danse

Objectifs :
Partager un moment en groupe et être stimulé par celui-ci.
Impliquer la mémoire corporelle.
Pratiquer une activité physique de plaisir (tout en s'amusant).
Améliorer l'équilibre, la mobilité et ainsi prévenir la perte d'autonomie.
Favoriser le bien-être et la détente corporelle par le mouvement.
Avoir une activité sociale régulière.
Renforcer la santé mentale.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Ancarnat Piccardi Christelle

c.ancarnat@ville-tullins.fr

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

Marche nordique

Description : Mise en place de 10 séances d'1h30 pour pratiquer la marche nordique pour 15 personnes de plus de 60 ans qui sont autonomes

Objectifs :
Faire de l'activité physique en extérieur.
Toucher un public de seniors autonomes pur les amener à prendre soin d'eux .
Leur proposer, alors qu'ils sont devenus adhérents pour la marche, d'autres ateliers de prévention (lien social lors de manifestation, bénévolats, nutrition, mémoire..).
Créer du lien social au travers d'une activité.

Territoire : Grésivaudan

MIEUX VIEILLIR EN GRESIVAUDAN

Contact :
Martain Sylvie
mveg38@gmail.com

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

Soutenir l'autonomie par le mouvement créatif physique adapté

Description : Mise place de 14 séances collectives de 2h sur 2 lieux de mouvement créatif adapté pour personnes âgées dépendantes, partagées avec les aides à domicile

Objectifs :
Lutter contre la perte d'autonomie physique renforcée par l'isolement : soutenir et développer la mobilité physique et psychologique.
Proposer des séances collectives dans la proximité.
Soutenir et entretenir des apports techniques d'intervention autour du corps pour les aides à domicile.
Ajuster leur posture physique et psychologique pour soutenir les prises en charge.
Renforcer la confiance et le respect.
De ce fait participer à l'attractivité du métier.

Territoire : Trièves

ASS AIDE DOMICILE MILIEU RURAL MENS

Contact :
Bono Bernadette
bdubant@orange.fr

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

Nager à tout âge

Description : Mise en place de 90 séances aquatiques adaptées

Objectifs :
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 des personnes âgées.
Créer du lien social entre les participants.
Rendre accessible financièrement les activités physiques adaptées.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Gaudais Céline
celine.capables@gmail.com

COURS D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR BIEN HARMONISER SES LOISIRS, SES ENVIES ET SA SANTE

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

Développement territorial Prescri'Bouge

Description : Mise en place d'un accompagnement sur 1 an de 300 personnes de + de 60 ans vers la pratique d'activité physique adaptée à leur santé

Objectifs :
Développer la pratique d'activité physique des personnes de plus 60 ans sur le NORD ISERE.
Proposer un accompagnement individuel vers la reprise d'activité physique aux personnes de plus de 60 ans.
Être un relai de repérage des fragilités chez les + de 60 ans pour l'expérimentation Is-ICOPE (étape 1 – diagnostique).
Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique, déconstruire les préjugés associés et promouvoir un style de vie actif et moins sédentaire.
Pérenniser et poursuivre le développement du réseau sport santé sur le NORD ISERE.
Développer des partenariats avec les acteurs locaux, collectivités locales, territoriales et le Département dans un objectif de pérennisation du dispositif sur les territoires du Nord Isère.
Sensibiliser le milieu médical, notamment sur la prescription médicale d'Activités Physiques Adaptées (APA).
Recenser les structures sportives locales proposant du sport santé en alimentant l'annuaire régional et un recueil interne.
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.
Investigations pour le développement de l'action en OISANS.
Identifier l'offre existante d'activité physique adaptée.
Identifier les besoins de la population.
Identifier les dispositifs existants.

Territoire : Isère Rhodanienne, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné, Haut Rhône Dauphinois, Oisans

COMITE DEP OLYMPIQUE SPORTIF DE L'ISERE

Contact :
Mancel Perrine
info@prescribouge.fr

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

Activités physiques au service du bien vieillir

Description : Mise en place de 31 séances sur l'année 2025 de gymnastique adaptée en direction de 14 personnes âgées de plus de 60 ans

Objectifs :
Développer des ateliers en direction des personnes de + 60 ans, dont la mobilité peut être parfois mise à mal .
Ouverture de ces ateliers à des publics éloignés de la pratique.
Favoriser le lien social et la rencontre. Cette dimension contribue également au bien vieillir des publics.

Territoire : Voironnais Chartreuse

MAISON POUR TOUS - MJC DE RIVES

Contact :
Commerçon Anne
direction@mjc-rives.fr

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

Bougeons ensemble

Description : Mise en place de séances hebdomadaires de marche active dans les parcs de Grenoble avec des exercices d'étirements et d'assouplissements : 207 séances d'1h + 3 sorties en montagne

Objectifs :
Plusieurs objectifs à la croisée de plusieurs thèmes :
Contribuer au bien-être et à la santé des séniors à travers de l'exercice quotidien en plein air adapté et ainsi favoriser le maintien à domicile.
Contribuer à lutter contre l'isolement social.
Participer au repérage des risques.
Faire du lien avec les autres activités proposées au sein des PAGI.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE GRENOBLE

Contact :
Naselli Solène
solene.naselli@grenoble.fr

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

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 78 séances d'1h de prévention de la perte musculaire et du risque de chute dans un cadre convivial

Objectifs :
Contribuer au développement et à la diversification des actions de prévention en direction des personnes vieillissantes et de leurs familles.
Décloisonner les dispositifs pour fluidifier l'accompagnement du vieillissement.
Prévenir la fragilité, promouvoir l'activité physique.
Renforcer la confiance en soi, prévenir les chutes par l'adoption de nouveaux comportements.
Maintenir les capacités cognitives et physiques.
Favoriser le maintien de liens sociaux et rompre l'isolement.
Permettre aux personnes en situation de vulnérabilité d'être accompagnées physiquement sur le lieu de l'activité.
Développer l'accès aux personnes en GIR 3.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Maron Corinne
corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

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

Des actions de prévention renforcées pour modifier durablement les comportements des participants

Description : Mise en place de 12 ateliers d'activité physique adaptée d'1h50, 12 ateliers de sophrologie de 2h et 12 ateliers à destination des aidants

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.
Faire prendre conscience aux aidants de leur rôle et de leurs limites auprès des personnes aidées.

Territoire : Porte des Alpes, Vals du Dauphiné, Haut-Rhône dauphinois

AIDE A DOMICILE PRESENCE ET ACTIONS EN NORD ISERE

Contact :
Flachet Christine
accueil@adpa-nordisere.org

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

Marchons dans nos campagnes

Description : Mise en place de 340 séances d'1h de marche réparties sur 10 sites pour des seniors sédentaires et isolés

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.

Territoire : Grésivaudan, Sud Grésivaudan, Voironnais Chartreuse, Agglomération Grenobloise, Vals du Dauphiné, Matheysine

COMITE REGIONAL DES OFFICES MUNICIPAUX DU SPORT AUVERGNE-RHONE-ALPES

Contact :
Fevre Emilie
efevre.croms.aura@gmail.com

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

Bouger à tout âge

Description : Mise en place de 600 séances d'activités physiques adaptées

Objectifs :
Améliorer et/ou maintenir la condition physique des personnes âgées.
Promouvoir la santé et le bien-vieillir auprès des participants.
Rendre accessible les activités physiques adaptées 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.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse, Matheysine, Trièves

Contact :
Gaudais Céline
celine.capables@gmail.com

COURS D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR BIEN HARMONISER SES LOISIRS, SES ENVIES ET SA SANTE

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

Les rendez-vous Âge'ilité

Description : Mise en place d'1 conférence de 2h de sensibilisation par une diététicienne et 9 ateliers d'1h30 de prévention des chutes sur 7 communes par des kinésithérapeutes

Objectifs :
Sensibiliser les seniors aux risques des chutes de la personne âgée, ses causes et conséquences.
Diminuer, chez les participants aux ateliers, la fréquence, la gravité et les conséquences médico-sociales et psychologiques des chutes.
Dépister des facteurs de risque de chutes chez les participants aux ateliers.
Maintien d'une activité physique et du lien social.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes

KINE PREVENTION AUVERGNE RHONE ALPES KPAURA

Contact :
Steyer Béatrice
b.steyer.kpaura@formationprevention.fr

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

Bouger pour mieux vieillir

Description : Mise en place de 13 séances d'1h30 de gym douce réparties en deux groupes de 15 à 20 séniors chacun

Objectifs :
Prévenir le risque de chute chez les personnes de plus de 60 ans (réflexes, tonus musculaire, souplesse).
Maintenir un lien social : rencontre, échanges, participation à un événement local (la semaine bleue par exemple).

Territoire : Isère rhodanienne

CTRE COM ACTION SOCIALE

Contact :

Hercule Emylie

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

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

Atelier prévention santé et bien être: Bien Bouger, Bien dans son Assiette, Bien sur sa Planète

Description : Mise en place de 32 séances d'activité physique adaptée d'1h30 pour 8 communes et 5 séances de 2h de sensibilisation à la nutrition

Objectifs :
Objectifs généraux :
Sensibiliser les séniors à la pratique d'activité physique afin de prévenir les comportements sédentaires néfastes pour la santé et prévenir le risque de chute.
Inciter les séniors à la pratique d'une activité physique régulière/quotidienne et durable.
Maintenir ou générer du lien social en incitant les personnes à pratiquer ensemble et/ou à rejoindre des structures associatives ou municipales locales.
Sensibiliser et réfléchir sur les recommandations nutritionnelles afin de prévenir la dénutrition.
Allier la mobilité active à la préservation de l'environnement.
Objectifs spécifiques :
Maintenir l'autonomie.
Améliorer la qualité de vie.
Favoriser le bien-être des bénéficiaires.
Lutter contre l'isolement des séniors et favoriser le lien social.
Informer sur les différents moyens de prévenir la dénutrition.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Bièvre, Sud Grésivaudan, Voironnais Chartreuse, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné

Contact :
Desfargues Aurore
mathilde.aulagner@sielbleu.org

SPORT INITIATIVE ET LOISIR BLEU

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

Acti'Seniors

Description : Mise en place d'activité physique en collectif (séance hebdomadaire) visant à maintenir un état de forme en intérieur ou extérieur tout en favorisant les interactions sociales

Objectifs :
Favoriser le lien social entre séniors sur le territoire.
Lutter contre la sédentarité et l'isolement.
Maintenir les capacités physiques.
Encourager la pratique d'activités physiques pour prévenir la perte d'autonomie.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Duranthon Elodie
secteur.famille@cscheyrieux.fr

ASSOCIATION POUR LA GESTION ET L'ANIMATION DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL D'HEYRIEUX

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

Proposer du sport adapté pour créer du lien social et favoriser le bien vieillir

Description : Mise en place d'une proposition de sport adapté (52 séances de 1h), se déroulant en mairie, en partenariat avec Prescri'bouge

Objectifs :
Proposer une activité de sport adapté pour rompre l'isolement et ainsi créer du lien social et donner envie de se mettre ou remettre en mouvement.
Il est aussi envisagé de travailler sur l'alimentation et sur le sommeil.

Territoire : Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Peirazeau Claudine
claudine.peirazeau@pontcharra.fr

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

Lutter contre les conséquences de l'isolement des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie, voire en situation de handicap moteur

Description : Mise en place de cycles d'activités physiques et sportives ; 177 séances au total

Objectifs :
Modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie (prévention primaire). Ralentir l'évolution de maladies dégénératives, cardiaques ou métaboliques (prévention secondaire). Prévention tertiaire avec des programmes de réathlétisation pour les personnes ayant eu un accident vasculaire cérébral, une amputation suite à du diabète ou de l'artériopathie...
Nous nous fixons des objectifs dans les 3 dimensions : physique, psychologique et sociale. Maintenir l'autonomie dans les déplacements et les actes de la vie quotidienne. 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.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse, Porte des Alpes, Isère Rhodanienne

Contact :
Le Mesle Florence
cd38@handisport.org

COMITE HANDISPORT DE L ISERE

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

Bien être et prévention des chutes à Unapparté

Description : Mise en place à Unapparté et à Vivre aux vignes d'1 cycle de 8 séances d'1h30 sur la prévention des chutes et d'1 cycle de 15 séances d'1h30 de yoga sur chaise à Unapparté

Objectifs :

Territoire : Agglomération Grenobloise

TECHNOPOLE ALPES SANTE A DOMICILE ET AUTONOMIE

Contact :
Parussini Bonas Emilie
emilie.parussini@tasda.fr

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

Cuisine seniors

Description : Mise en place de 2 groupes d'ateliers cuisine de 2h (pour 7 personnes) pour 11 séances chacun et 2 temps forts

Objectifs :
Favoriser une alimentation adaptée aux séniors.
Rompre l'isolement en créant des liens conviviaux.
Prévenir les maladies en lien avec une mauvaise alimentation (diabète, cholestérol...).

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ILE DU BATTOIR

Contact :
Renzy Stéphanie
stephanie.renzy@gmail.com

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

Mieux se nourrir tout en préservant l'environnement

Description : Mise en place de 15 ateliers conférences d'1h30 et 5 ateliers cuisine de 3h sur la nutrition, l'anti-gaspi, l'alimentation locale pour des groupes de 15 personnes

Objectifs :
Thématiques des conférences nutrition :
1. Peut-on consommer uniquement des protéines végétales ?
2. Utilisation des plantes et des algues pour lutter contre la fatigue.
3. Comment limiter sa consommation en produits laitiers tout en préservant l'environnement.
4. Les huiles végétales sont des atouts nutritionnels indispensables.
5. Planète score, nutri score.
6. Les produits industriels.
7. Profitons de nos espaces naturels pour maintenir une activité physique.
8. Le gluten est-il néfaste à ma santé et à l'environnement ?
9. Détox saisonnière.
10. Problèmes de digestion et douleurs articulaires après 60 ans.
11. Initiation à la naturopathie.
12. Comment faire face aux réveils nocturnes ?
13. J'utilise les plantes, je booste mon immunité et je réduis les maux d'hiver.
14. Je fabrique mes produits lactofermentés.

Thématiques des ateliers cuisine :
1. Cuisiner les herbes de nos cueillettes.
2. Les bienfaits du cru.
3. Cuisine anti gaspi.
4. Je cuisine du quinoa français.
5. Je sublime les légumineuses.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS ECHIROLLES

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

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

Mieux comprendre mes besoins nutritionnels et adapter mon alimentation après 60 ans.

Description : Mise en place de 19 ateliers cuisine-nutrition afin de favoriser l'autonomie et le maintien des + de 60 ans à domicile

Objectifs :
Prévention : Prendre conscience de l'évolution des besoins nutritionnels liés à l'âge ou au vieillissement prématuré de l'organisme causé par une maladie ou un handicap. Cette prise de conscience permet de réduire les risques de dénutrition et de sarcopénie. À partir de 40 ans, le métabolisme de base et les absorptions diminuent alors que les besoins en nutriment augmentent. Il est donc primordial de cibler des aliments à fort potentiel nutritionnel.
Autonomie : L'objectif est de réaliser des recettes simples et peu onéreuses afin que les participants puissent les reproduire et continuer à préparer seuls leurs repas. Préserver la motricité même avec l'âge ou avec des pathologies afin de conserver au maximum son indépendance. Faciliter les achats.
Economique/écologique : Comprendre qu'il est possible d'associer nutrition saine et petit budget. Ces ateliers mettent en pratique des recettes nutritives et très bon marché. Favoriser l'utilisation des restes, des fanes ou côtes de légumes.
S'enrichir des différences : Accueillir des publics de différents milieux socio-culturels et de différentes origines permet un croisement des compétences et l'acceptation de l'autre. Cela accroît aussi les liens sociaux,rompt l'isolement, limite le déclin cognitif et prolonge l'autonomie.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Lucas Lehmann Mireille
mireille.lucaslehmann@laposte.net

Madame Mireille LEHMANN

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

Ateliers "Cuisine en équilibre"

Description : Mise en place d'ateliers cuisine bimensuel à destination des séniors et aidants : 25 séances de 3,5h et 1 intervention de 3h

Objectifs :
Proposer aux bénéficiaires deux séances mensuelles de cuisine collective axées sur une alimentation nutritive et créative, inspirée du régime méditerranéen.
Offrir aux résidents des moments de partage et de convivialité tout en favorisant le maintien de la motricité fine et de la mémoire grâce à des gestes simples du quotidien.
Rendre accessible financièrement un repas équilibré deux fois par mois.
Proposer des activités innovantes répondant à des besoins spécifiques : confiance en soi, coordination, mémorisation, respiration, mobilisation de l'ensemble du corps, coordination motrice.
Faciliter les échanges entre participants et lutter contre l'isolement des aînés en accueillant toute personne, quel que soit son niveau de ressources ou ses capacités physiques et cognitives. Favoriser la mixité des publics.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ASS VIVRE EN DOMICILE COLLECT AUX VIGNES

Contact :

Duru Dominique

vivreauxvignes38@gmail.com

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

ALIMENT'ACTIONS : Concilier santé et plaisir avec une alimentation adaptée

Description : Mise en place de 12 ateliers culinaires pour sensibiliser le public à la dénutrition et à la nécessité d'adapter son alimentation tout en gardant du plaisir à s'alimenter

Objectifs :
Rendre accessible des recommandations nutritionnelles. Lier alimentation et activité physique comme protection du bien-vieillir pour les personnes âgées.
Préserver la qualité de vie et maintenir le lien social.
Prévenir la dénutrition et préserver le plaisir de manger : privilégier les aliments faciles à consommer, relever le goût des plats, augmenter le nombre de prises alimentaires, retravailler l'ordre de la prise alimentaire.
Les objectifs :
Informer et conseiller.
Favoriser une alimentation adaptée.
Favoriser le lien social et la convivialité.
Préserver la notion de plaisir dans l'alimentation.
Lutter contre les préjugés.
Mettre en avant la nécessité de conserver une activité physique adaptée.
Sensibiliser à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS ST MARTIN D'HERES

Contact :
Barraud Nathalie
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

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

Prévention santé seniors

Description : Mise en place de 5 séances autour de l'équilibre alimentaire et de 2 conférences sur le capital cardio-vasculaire et l'immunité

Objectifs :
Ateliers d'équilibre alimentaire :
Avec l'avancée en âge, les besoins nutritionnels des séniors peuvent évoluer.
De mauvaises habitudes alimentaires, prises notamment au cours de la vie professionnelle tendent à déstabiliser l'équilibre alimentaire. Ces mauvaises habitudes peuvent perturber l'équilibre homéostatique de l'organisme et conduire à son épuisement progressif : sentiment de fatigue, prise de poids, irritabilité. Sans ajustement, elles peuvent être à l'origine de pathologies chroniques, notamment les maladies cardio-vasculaires. Par ailleurs, une alimentation variée et équilibrée permet à l'organisme de se protéger et d'avoir les moyens de lutter contre la maladie. Elle participe à prévenir certaines pathologies comme l'ostéoporose, le diabète, les troubles cardiaques et certaines maladies neurodégénératives.
Conférence 1 : Protéger et développer son capital cardiovasculaire.
Le cœur s'entraîne au quotidien ; les artères se protègent ; les veines s'entretiennent ; tels sont les objectifs de la démarche de prévention cardiovasculaire. Une approche volontaire et des habitudes au quotidien.
Conférence 2 : Renforcer son système immunitaire. Se protéger, c'est renforcer ses défenses immunitaires et connaître les modes de transmission. Se soigner, c'est identifier les manifestations spécifiques à chaque pathologie et appliquer des règles d'hygiène strictes.

Territoire : Vals du Dauphiné

COMMUNE DE LA BATIE MONTGASCON

Contact :
Chambaz Edith
s.generale@batie-montgascon.com

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

Bien Vieillir sur Moirans : Ateliers santé - bien-être en Maison de Santé Pluriprofessionnelle

Description : Mise en place de 16 ateliers de prévention "santé-bien être" pour les plus de 60 ans au sein de la Maison de Santé de Moirans

Objectifs :
Objectif général :
Favoriser le maintien en bonne santé des personnes de plus de 60 ans, en les aidant à maintenir leur qualité de vie, et améliorer leur espérance de vie sans incapacité.
Objectifs spécifiques :
Rendre plus accessibles les démarches de prévention santé auprès des populations âgées et de leurs aidants.
Sensibiliser précocement aux besoins nutritionnels liés à l'âge.
Valoriser et promouvoir l'activité physique au quotidien.
Prévenir les chutes et les troubles de l'équilibre.
Favoriser le lien social et la mobilité en lien avec le vivant et les arts créatifs.

Territoire : Voironnais Chartreuse

SISA MSP MOIRANS

Contact :

Dumont Stéphanie

coordinatricesisa@msp-moirans.fr

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

Réveille tes papilles

Description : Mise en place de 10 ateliers cuisine avec repas partagé

Objectifs :
Promouvoir une alimentation saine, équilibrée et adaptée aux besoins nutritionnels des séniors afin de maintenir leur santé et prévenir les problématiques liées 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 leurs capacités physiques pour la préparation des repas.
Favoriser l'autonomie.
Développer les liens sociaux, créer un environnement propice aux échanges.
Travailler sur la notion de plaisir.

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ST VERAND

Contact :

Lions Léa

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

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

Les ateliers Nutrition en distanciel avec HappyVisio

Description : Mise en place 2 cycles de 6 ateliers nutrition, en distanciel et en groupe restreint, animés par une diététicienne

Objectifs :
Consommer de manière responsable en alliant plaisir, équilibre alimentaire et hygiène de vie.

Territoire :

ADAM VISIO

Contact :

Ronzy Pauline

pauline@happyvisio.com

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Ateliers yoga du rire

Description : Mise en place d'ateliers de yoga du rire : 14 séances de 1 heure

Objectifs :
Favoriser le bien être et l'estime de soi.
Ateliers de yoga du rire 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 destinateur (CCAS).
Promouvoir les missions et aides du CCAS.

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Guillat Valerie
ccas.direction@vinay.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Bien être et estime de soi

Description : Mise en place d'ateliers sous forme de groupes de parole et exercices théâtraux : 10 séances de 1h30

Objectifs :
Etablir des relations de confiance entre les professionnels et les bénéficiaires afin de réparer et/ou induire une ouverture aux autres. Ceci permet de proposer un environnement sain et favoriser l'estime de soi.

Territoire : Agglomération Grenobloise

GIERES SANTE

Contact :

Charreton Didier

gieressante.coordinateur@gmail.com

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Conférences santé

Description : Mise en place de 6 ateliers d'1 à 2h d'informations dynamiques privilégiant l'expérimentation. Intervention de spécialistes pour des groupes de 7 participants en moyenne

Objectifs :
Développer une démarche de prévention santé.
S'informer sur sa santé physique et psychique avec de nouveaux professionnels.
Proposer des informations à proximité des séniors du territoire et s'adapter à leurs demandes et besoins.
Apporter de nouvelles approches avec de nouveaux courants paramédicaux.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ILE DU BATTOIR

Contact :
Renzy Stéphanie
stephanie.renzy@gmail.com

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Il y a toujours des printemps....

Description : Mise en place de 48 ateliers au sein de l'espace de vie sociale sur des thématiques diverses du bien vieillir : être grands-parents, être soi-même et s'épanouir, comprendre et gérer la douleur

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Favoriser la mixité de culture.
Faire des rencontres.
Prévenir et accompagner.
Stimuler le cognitif.

Territoire : Trièves

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU TRIÈVES

Contact :
Perdrix Béatrice
b.perdrix@cdctrieves.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Ateliers yoga sur chaises

Description : Mise en place de 45 ateliers de yoga sur chaise

Objectifs :
Améliorer les capacités respiratoires, 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 les MDH et activités collectives.
Rompre l'isolement.
Diminuer le recours aux médications antalgiques et anxiolytiques.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'EYBENS

Contact :
Baret Christel
christel.baret@eybens.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Yoga sur chaise et yoga du rire

Description : Mise en place de 2 cycles de 10 séances d'1h30 de yoga sur chaise et yoga du rire avec un professeur de yoga pour 2 groupes de 16 personnes

Objectifs :
L'objectif de cet atelier est de lutter contre l'isolement social, de limiter la perte d'autonomie, de favoriser l'expression artistique, la créativité et les capacités physiques et cognitives des personnes âgées.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CCAS ECHIROLLES

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Séances d'Art-thérapie à dominante Arts Plastiques

Description : Mise en place de 24 séances d'Art-thérapie de 2h pour 2 groupes de 6 personnes avec une dominante art plastique

Objectifs :
L'Art-thérapie moderne est l'exploitation du potentiel artistique dans une visée humanitaire et thérapeutique. Elle va mobiliser la partie motivante de la personne. La verbalisation ne sera pas recherchée encourageant la communication non verbale.
Chercher à restaurer dans le groupe, l'estime de soi fragilisée par l'âge, la confiance en soi et l'épanouissement.
Encourager la spontanéité, le lâcher-prise, ainsi que l'expression des émotions.
Travailler la mémoire émotionnelle, appel à la créativité pour générer des émotions.
Méthodes : peinture, dessin, musique, chant, danse, théâtre, poésie…
Il n'y a pas d'aptitudes requises, ni de jugements, tout se passe dans le respect de soi et des autres.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Pissane Catherine
artscc@free.fr

Madame Catherine PISSANE

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Bien-être et Estime de Soi

Description : Mise en place d'ateliers "Estime de soi au cœur du bien-être" ; 6 ateliers de 4 séances de 2h30 chacune sur des communes différentes

Objectifs :
Objectif principal : Préserver et/ou maintenir la santé mentale et stimuler la construction et le maintien du lien social.
Objectifs secondaires : Cette action doit permettre aux participants d'avoir une meilleure connaissance de soi, de se sentir mieux avec ses émotions, d'avoir des clés pour être mieux avec les autres, de s'affirmer dans le respect des autres :
- Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global.
- Donner aux personnes des clés du mieux vivre et du bien-vieillir.
- Sensibiliser les retraités vis-à-vis de leur capital santé.
- Comprendre le lien d'interdépendance entre santé physique et psychique.
- (Re)trouver de la bonne humeur, de l'optimisme.
- Développer et entretenir le lien social.

Territoire : Isère Rhodanienne

GCSMS

Contact :
D Aldéguier Blandine
blandine.daldeguier@carsat-ra.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Accompagnement par la Sophrologie, pour gagner en autonomie et devenir acteur de sa santé

Description : Mise en place de 30 séances de sophrologie

Objectifs :
La sophrologie est une méthode d'apprentissage, accéssible à tous quelque soit son âge ou sa problèmatique. Elle rend les personnes actrices de leur santé et redonne de la serenité et motivation pour bien veillir.

Territoire : Agglomération Grenobloise

MADAME ISABELLE RAINERO

Contact :
Rainero Isabelle
isabellerainero@orange.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Sport et bien-être

Description : Mise en place de 100 ateliers sur le thème de la santé et du bien vieillir

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 et 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.

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ST VERAND

Contact :

Lions Léa

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

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Ateliers de psychologie positive et de gestion du stress

Description : Mise en place d'ateliers de psychologie positive et de gestion du stress : 5 cycles de 10 séances ; 1 programme par commune

Objectifs :
Augmenter son état de bien-être.
Réorienter son attention vers les aspects positifs de la vie, par les pratiques à faire chez soi.
Retrouver la vitalité, l'enthousiasme.
Renforcer son estime de soi.
Stimulation cognitive par les thèmes différents abordés.
Réduire le stress et l'anxiété (prévention de la dépression et des risques suicidaires).
Développer ses relations sociales et rompre l'isolement.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse

Madame Dany HECQUET-DESSUS

Contact :
Hecquet Dessus Dany
dany.hecquet.dessus@gmail.com

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Yoga sur chaise

Description : Mise en place de 15 ateliers d'1h de yoga pratiqué sur chaise

Objectifs :
Élargir l'action au plus grand nombre et permettre une activité qui maintienne en forme tout en s'appropriant des techniques simples à son domicile.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Madame MARIE-ANGE SPONGA

Contact :
Sponga Marie-Ange
marie-ange38.viniyoga@orange.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Cap bien-être

Description : Mise en place de 4 séances de 2h45 sur 3 territoires pour apprendre à gérer au mieux ses émotions, son stress et savoir repérer les moments de bien- être dans son quotidien

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 des activités génératrices d'émotions positives.
Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.
Inventorier ses ressources personnelles (introduction de la notion « d'émotions » comme mécanisme et influence sur la santé).

Territoire : Isère Rhodanienne, Agglomération Grenobloise

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Il n'y a pas d'âge pour parler d'amour

Description : Mise en place de 4 temps forts ayant pour but de sensibiliser et d'informer les seniors sur la vie affective et sexuelle dans l'avancée en âge : faire couple ou vivre seul, qu'en est-il ?

Objectifs :
Réfléchir sur sa vie dans sa dimension affective et sexuelle.
Mieux se connaître.
Apporter une réflexion et des échanges autour de sujets rarement abordés.
Favoriser le « Bien Vieillir », le bien-être et l'estime de soi des retraités 60 ans et +.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Cheval et musique à la rencontre des personnes âgées fragilisées de Salaise

Description : Mise en place de visites au domicile des bénéficiaires en compagnie d'un poney
Séances collectives de musicothérapie

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.

Territoire : Isère Rhodanienne

ARPE ACCOMPAGNEMENT RELATION PROGRESSION EVOLUTION

Contact :
Nguyen My Trang
assoharpe38150@gmail.com

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Renforcement des ateliers de prévention

Description : Mise en place de divers ateliers de prévention et de bien-être : 200 séances (gym douce, qi gong, sophrologie, expression corporelle, danse adapté, boxe adaptée ...)

Objectifs :
Proposer des ateliers adaptés aux besoins des habitants, en lien avec leurs préoccupations.
Faire découvrir des activités de bien-être et de santé à des publics séniors parfois éloignés de ce type de démarche.
Apporter des propositions d'ateliers qui répondent à des besoins exprimés.
Participer au repérage des risques.
Favoriser le maintien à domicile.

Territoire : Agglomération Grenobloise

COMMUNE DE GRENOBLE

Contact :
Naselli Solène
solene.naselli@grenoble.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Sophrologie seniors

Description : Mise en place de 36 ateliers de sophrologie

Objectifs :
Contribuer au développement et à la diversification des actions de prévention en direction des personnes vieillissantes et de leurs familles.
Décloisonner les dispositifs pour fluidifier l'accompagnement du vieillissement.
Aider à gérer des émotions négatives (anxiété, colère...).
Favoriser la récupération.
Favoriser un vécu positif du corps.
Améliorer le niveau de bien-être et de vitalité en luttant contre les troubles du sommeil.
Aider à la gestion de certaines douleurs.
Aider à retrouver des moments de joie, à se ressourcer et à retrouver une nouvelle dynamique.
Renforcer la confiance en soi et permettre de restaurer un sentiment de confiance en ses capacités et une estime de soi.
Favoriser le maintien des liens sociaux et rompre l'isolement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Maron Corinne
corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Ateliers collectifs de Sophrologie adapté à un public en perte d'autonomie et présentant des troubles cognitifs

Description : Mise en place de 42 séances de sophrologie à dimension collective auprès d'un public âgé présentant des troubles cognitifs

Objectifs :
Mieux vivre les effets du vieillissement : angoisses, douleurs, troubles de l'équilibre, problèmes de sommeil, de mémoire, dépression...
Conserver une certaine intégrité physique et psychique : meilleure connaissance de soi, prendre soin de soi, apprendre à se détendre.
Se centrer sur l'instant présent en accord avec ses sensations, ses émotions, sa réalité, ses valeurs.
Conserver un sentiment d'utilité.
L'objectif essentiel est l'accompagnement la personne âgée vers un mieux être global.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Vaccari Emmanuelle
emmanuelle.vaccari@ccas-grenoble.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Conférences Bien vieillir

Description : Mise en place de 4 conférences thématiques sur le bien vieillir

Objectifs :
Mieux appréhender les enjeux de la prévention santé (primaire ou secondaire) et être conseillé à certains temps forts de la vie, dans un cadre collectif et généraliste.
Prendre conscience de ses besoins en accompagnement et déclencher une demande de participation plus régulière à une activité ou un atelier.
Connaître l'offre de la commune au regard des besoins identifiés et mettre en lien.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS VOIRON

Contact :

Massa Carine

carine.massa@ville-voiron.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Activer son bien-être avec la sophrologie

Description : Mise en place de 3 cycles de 11 séances de pratique sophrologique d'1h30 pour des groupes de 10 à 14 personnes

Objectifs :
Objectifs généraux :
Limiter, retarder la perte d'autonomie.
Encourager les sources de motivations, les potentiels personnels.
Favoriser "l'aller vers" pour prévenir les situations problématiques.
Prévenir les situations d'isolement/Accompagner vers la sortie de l'isolement en adhérent à un groupe.
Rendre acteur les bénéficiaires du maintien de leur bonne santé.
Favoriser l'estime de soi.
Prévenir la dépression et le risque suicidaire.
Objectifs spécifiques :
Découvrir la pratique de la sophrologie comme outil de prévention pour la santé physique et mentale.
Partager un espace, un temps de convivialité et de liens pour lutter contre les situations d'isolement et les conséquences qui en découlent.

Territoire : Porte des Alpes

JESSICA TEDESCO

Contact :
Tedesco Jessica
j.tedesco@hotmail.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Art thérapie

Description : Mise en place de 14 séances d'art thérapie

Objectifs :
Être à l'écoute de soi et des autres.
Partager et créer du lien social.
Exprimer et dépasser ses limites par la créativité à travers la découverte de différents outils.

Territoire : Agglomération grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Coeur Battant, déambulations clownesques improvisées au Centre de Jour Gabriel Péri

Description : Mise en place de 7 interventions artistiques d'un duo de clowns

Objectifs :
Le centre de jour est un lieu d'accueil collectif à la journée pour les personnes âgées vivant à domicile. La Cie DÉSORDRE IMAGINAIRE, dédiée aux arts du clown et de la marionnette par le biais de son projet CŒUR BATTANT porte un projet artistique et social qui permet l'intervention de clowns dans des structures médicosocial. L'objectif de Cœur Battant est d'organiser en lien avec les professionnels des interventions adaptées à l'organisation de la structure et au rythme des personnes accueillies.
Objectifs :
• Favoriser le bien-être, la communication, l'expression et le partage des émotions dans un contexte bienveillant et de non jugement.
• Permettre aux personnes de trouver avec l'art, une juste place à travers le lien social.
• Créer les conditions de la rencontre entre artistes et bénéficiaires afin d'instaurer une relation de confiance.
• Décloisonner la création artistique en lui permettant de se confronter à tous les publics.
• Créer une exposition photo qui retrace les 7 interventions. Celle-ci sera présentée aux familles lors d'une journée d'accueil et remis aux usagers sous forme d'un livret.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Durand Foisset Amandine
amandine.durand-foisset@saintmartindheres.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Atelier de Musicothérapie du Centre de Jour Gabriel Péri

Description : Mise en place de 15 séances de musicothérapie

Objectifs :
La musicothérapie permet aux participants d'exprimer ou de retrouver leur créativité, dans un cadre sécurisant, sans attente, avec pour objectif principal le plaisir de participer.
Objectifs généraux:
- Découvrir/redécouvrir l'écoute musicale, en lien avec l'expérience musicale individuelle.
- Faciliter l'expression de la sensibilité musicale singulière, l'accès aux sensations.
- Découvrir la pratique instrumentale expérimentale et créative.
- Expérimenter différents instruments et techniques vocales : découverte des sensations en lien avec la manipulation des instruments, les sons produits, le chant.

Objectifs individuels :
- Relancer le plaisir de s'exprimer par le biais de la médiation musicale, dans sa dimension ludique.
- Solliciter les ressources créatrices des participants, au sens de la créativité comme mise en forme et exploration des possibles.
- Faciliter la prise d'initiative, en sollicitant les praxies, en recherchant l'autonomie de la personne, afin d'améliorer la confiance en soi.
- Améliorer l'estime de soi par la prise de conscience de ses capacités de réalisation et de créativité, d'expression de soi.
- Valoriser les savoir-faire, les compétences préservées et/ou retrouvées.
- Favoriser l'auto perception et la conscience de soi, et la réflexivité (la capacité à se voir, se sentir, s'entendre)

Objectifs du groupe :
- Développer la capacité d'écoute de l'autre.
- Favoriser la communication, le partage de l'émotion.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Durand Foisset Amandine
amandine.durand-foisset@saintmartindheres.fr

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Danser la santé! Apprendre à vivre l'autonomie du mouvement créatif des pieds à la tête, lutter contre la dénutrition, elargir la vision de sa propre santé.

Description : Mise en place d'ateliers danse ; 34 séances

Objectifs :
Proposer une action complète pour assurer une autonomie au quotidien . Il y a toujours une recherche vers une cohérence entre les ateliers proposés et les thématiques. Toutes ces thématiques crées une ligne directice qui tend vers un mieux être : "Observer son corps", "Dynamiser son corps", " Notre verticalité", "Respier".
Réaprendre une autonomie du mouvement de sa posture au quotidien, prendre conscience de ses appuis. Oser la créativité et l'interaction collective. Lutter contre l'apathie, connaitre les symptômes non moteurs de la maladie de Parkinson, sous l'autorité de médecins. Apprendre comment y faire face.
Lutter contre la dénutrition, promotion d'une alimentation adaptée.
Préserver la convivialité via l'action dans sa globalité mais aussi dans les moments partagés autour d'un repas confectionné par les bénéficiaires eux même et une nutritioniste.
Péréniser l'action par un travail de synthèse sous la direction d'une intervenante spécialisée dans la création d'outils pédagogiques.

Territoire : Trièves

ROTATIONS CULTURELLES

Contact :
Ailloud Perraud Thierry
rotationsculturelles@gmail.com

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile
Thématique de prévention : Bien-être et estime de soi

Atelier "Détente Ressourcement"

Description : Mise en place de 30 séances d'1h d'art thérapie réparties pour 2 groupes de 12 personnes seniors et aidants familiaux

Objectifs :
L'objectif est d'atteindre détente et ressourcement par la diminution de la charge émotionnelle (tensions physiologiques 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.
Ces ateliers de groupe permettent également de réduire l'isolement en favorisant le lien social.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS DE VOREPPE

Contact :

Desaules Estelle

pole.seniors@ville-voreppe.fr

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

Ateliers "habitat sénior": Ateliers "bien chez soi" et Animation du jeu "Mon logement et moi"

Description : Mise en place de 3 animations du jeu "Mon logement et moi" et 3 sessions de 3 ateliers visant à informer les participants sur l'adaptation du logement et les rendre actrices de leur projet

Objectifs :
Les objectifs de l'atelier avec le jeu "mon logement et moi" :
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.
Pour les ateliers "bien chez-soi" :
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.
Informer les participants sur les écogestes.
Favoriser les échanges et la convivialité dans le groupe.

Territoire :

SOLIHA ISERE SAVOIE

Contact :
Aurel Hélène
h.aurel@soliha.fr

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

Truck de l'autonomie

Description : Mise en place de 15 déplacements avec le truck pour "aller vers" les ménages âgés et/ou en perte d'autonomie, afin de les sensibiliser au « bien-vivre » à domicile et prévenir les risques de chute

Objectifs :
Développer une offre de service d'information et de prévention sur la question du soutien à domicile et du bien-vivre chez soi tout au long de sa vie.
Sensibiliser sur la prévention des risques de chute à domicile et des bonnes postures à adopter (conseils délivrés par un ergothérapeute).
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.

Territoire :

SOLIHA ISERE SAVOIE

Contact :
Aurel Hélène
h.aurel@soliha.fr

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

Café des aidés

Description : Mise en place de divers ateliers et animations dans le cadre d'un accueil hebdomadaire à destination de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer apparentée

Objectifs :
Réunir des personnes isolées pour des activités adaptées (maladies d'Alzheimer, corps de Levy, Parkinson...).
Eviter l'isolement.
Rester actif.
Mettre en éveil les personnes.

Territoire : Grésivaudan

LA CHAUMIÈRE DP SMU

Contact :
Prouvost Aline
alineprouvost@yahoo.fr

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

Le jardin collectif de Vaugelas, un dispositif original de prévention de la dépendance liée au vieillissement

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

Objectifs :
Créer ou re-créer du lien social.
Favoriser le lien avec les institutions et mener des actions de prévention individuelles (en lien avec l'assistant social du jardin).
Favoriser une activité physique régulière.
Permettre une stimulation cognitive régulière.
Favoriser une alimentation saine, variée et adaptée.

Territoire : Porte des Alpes

CCAS DE VILLEFONTAINE

Contact :
Badet Emmanuel
emmanuel.badet@mairie-villefontaine.fr

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

Biodanza pour personnes de plus de 60 ans

Description : Mise en place de 14 séances de 2h de Biodanza® (mouvement dansé et musique pour contribuer au développement des potentiels tardifs) pour un groupe de personnes âgées en perte

Objectifs :
Stimuler des aires motrices sous l'effet de la musique.
Sentiment de se réapproprier son corps dans l'espace.
Bienfaits de l'exercice physique modéré :
On recourt souvent à la danse pour encourager le mouvement physique chez des populations fragilisées.
Renforcement de la mobilité du corps chez les patients âgés et très âgés.
Amélioration des scores concernant la mémoire.
Amélioration de la vitesse de réaction ainsi que des fonctions exécutives.
Bienfaits d'une activité sociale :
La motivation pour danser est généralement plus forte que celle pour faire des exercices même légers.
La danse conduit à un plus grand sentiment de bien-être et de meilleure qualité de vie.

Territoire : Porte des Alpes

DANSE TA VIE

Contact :

Rouillon Esther Dominique

esther.dominique.rouillon@gmail.com

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

Bien vieillir en milieu rural

Description : Mise en place d'une formation de 2 jours à l'attention des bénévoles pour mieux comprendre le vieillissement cognitif et savoir animer un atelier mémoire et de 10 ateliers mémoire de

Objectifs :
Développer et entretenir le lien social.
Développer des actions intergénérationnelles autour de l'entraide, la solidarité, l'échange de savoir.
Lutter contre l'isolement et contribuer au repérage des fragilités par la mise en place d'habitants relais.
Former des bénévoles autour des ateliers mémoire.
Susciter la curiosité pour faire l'effort de sortir et aller vers un dépassement de soi.
Permettre la découverte d'un lieu autre que leur domicile.
Partager un moment d'échange et de convivialités.

Territoire : Isère Rhodanienne

ORGANIS. DE LA VIE INTERCOMMUNALE VAREZE

Contact :

Germain Magaly

famille@cs-oviv.fr

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

Concert intime et farfelu pour public âgé à domicile

Description : Mise en place de d'1intervention pour 10 personnes du personnage de Marie-Clou pour des temps de rencontre et chanson intimistes et loufoques à domicile

Objectifs :
Soutenir les personnes les plus isolées, favoriser le lien social.
Aller vers un public non connu des services du CCAS.
Entrer en contact quand la vieillesse mette à mal la communication.
Favoriser l'éveil et la curiosité chez les personnes grâce à un concert intime à domicile.
Partager avec les personnes la joie de la rencontre en s'appuyant sur les outils de clown et de la chanson.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Eudeline Ingrid
ingrid.eudeline@saint-marcellin.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE SAINT-MARCELLIN

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

Ateliers créatifs, sorties collectives, et moments de bien être

Description : Mise en place de 8 ateliers créatifs, ludiques et de détente

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Soulager la souffrance des aidants.

Territoire : Sud Grésivaudan

ADMR ST SAUVEUR

Contact :
Metzlaff Norbert
admr.stverand@gmail.com

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

ANIM SENIORS 2025

Description : Les séances sont conduites par 2 animatrices qui proposent des ateliers qui permettent de créer et/ ou garder du lien social en participant à des activités adaptées aux seniors.

Objectifs :
Lutter contre l'isolement en permettant de créer du lien entre les participants.
Maintenir le lien avec les seniors, entendre leurs difficultés et détecter les situations complexes.

Territoire : Vercors

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Castello Karine
karine.castello@villard-de-lans.fr

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

Ateliers créatifs d'art floral

Description : Mise en place de 4 ateliers créatifs d'art floral pour 10 personnes et un temps fort intergénérationnel pour créer des décorations de Noël

Objectifs :
Objectifs généraux :
- Rompre l'isolement chez le public senior par la pratique d'actions collectives pour améliorer leur quotidien.
- Rendre le public séniors à la fois auteur et acteur d'une dynamique collective sur son territoire.

Objectifs opérationnels :
- Développer la créativité et renforcer l'estime de soi.
- Travailler la dextérité manuelle et renforcer les fonctions cognitives.
- Développer bien-être et détente, ce qui a un impact positif sur l'humeur et l'anxiété.
- Se reconnecter à la nature et aux fleurs, ce qui laisse souvent émerger souvenirs, émotions, pensées heureuses, parfums, etc....

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Villard Isabelle
villard.isa38@gmail.com

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

L'Esprit en mouvement : Ateliers Mémoire et Informatique

Description : Mise en place de 10 ateliers informatiques et 24 ateliers mémoire

Objectifs :
Renforcer l'autonomie numérique des seniors et stimuler leurs capacités cognitives à travers deux types d'ateliers :
L'atelier d'initiation à l'informatique aide les seniors à maîtriser les outils numériques. Ils apprennent à réaliser des tâches quotidiennes (gestion des emails, navigation en ligne ou démarches administratives). L'objectif est de leur offrir une meilleure autonomie dans le monde moderne.
L'atelier mémoire a pour objectif :
Stimuler l'ouverture culturelle par un programme original autour de la curiosité.
Entretenir les capacités cognitives (mémoire) par une activité ludique et conviviale.
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.

Territoire : Isère Rhodanienne

CLUB LOISIRS ROCHELOIS

Contact :
Mendez Aleksandra
clubdeloisirsrochelois@gmail.com

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

Les rendez-vous Chauffe Citron

Description : Mise en place d'ateliers ludiques facilitant le lien social, stimulant la curiosité, ainsi que la mémoire : 24 séances d'1h

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.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Morand Stéphanie
stephanie.morand@ville-roussillon-isere.fr

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

Visites médiatisées par le cheval

Description : Mise en place de visites au domicile de personnes âgées isolées en compagnie d'un cheval (4 visites par mois tous les 2 mois) et de 4 séances de musicothérapie avec ces mêmes bénéficiaires

Objectifs :
Le principal objectif est la lutte contre l'isolement : le cheval sert de médiateur dans la relation avec la personne isolée. Il favorise l'ouverture vers l'extérieur, vers l'autre. Il permet un processus d'attachement. La personne reprend confiance en soi. La bénévole intervenant est assistante de service sociale, diplômée de médiation animale et en formation coaching et équicoaching.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Morand Stéphanie
stephanie.morand@ville-roussillon-isere.fr

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

Seniors en Vallée de Gère

Description : Mise en place de 19 actions en pied d'immeuble et 6 au centre socioculturel (cuisine, jardinage, bien-être...) afin d'accompagner un retour vers les activités et espaces de sociabilité du

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Créer et maintenir un lien de proximité.
Créer des espaces de lien et de convivialité sur les micro quartiers.
Soutenir le réseau de solidarité de proximité.
Favoriser la participation à des activités conviviales et de loisirs.
Investir l'espace public après les travaux NPNRU.
Faciliter l'accès et le pouvoir d'agir sur l'espace public.

Territoire : Isère Rhodanienne

COMMUNE DE VIENNE

Contact :
Thiery Sara
vgere.cs.familles@alfa3a.org

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

Accompagnement au vieillissement dans les quartiers prioritaires de la ville

Description : Mise en place d'un dispositif innovant pour repérer et accompagner de façon individuelle et collective des personnes âgées fragiles ou isolées du quartier prioritaire de la ville Alma-Très Cloîtres

Objectifs :
Repérer les personnes isolées vivant à domicile.
Faciliter l'accès aux droits des personnes.
Prévenir les risques d'aggravation ou de perte d'autonomie des personnes âgées.
Accompagner les personnes dans leur projet individualisé d'aide et d'accompagnement.
Favoriser le lien social des personnes.
Emmener les personnes vers des temps collectifs de prévention et de lien social.
Faire participer les personnes concernées dans la construction des actions.
Faire du quartier un lieu de vie favorable au bien vieillir.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Charvet Julie
julie.charvet@ccas-grenoble.fr

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

Séances de médiation équine intergénérationnelles

Description : Mise en place de 12 séances de médiation équine pour des personnes âgées et des enfants

Objectifs :
1. Créer ou renforcer les liens intergénérationnels.
-Prendre conscience de l'importance des liens intergénérationnels pour le bien-être de chaque participant via une activité commune autour des équidés.
-Lutter contre l'isolement social en renforçant les liens. 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.
-Par ailleurs, cela permet également de faire prendre conscience du rôle primordiale qu'ils ont auprès des enfants : éveiller/guider au monde, décrypter les obstacles que l'on rencontre dans la vie, partager ses expériences de vie, etc. Tout cela permet d'accroitre 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.
-Permet aux enfants d'être en lien avec des adultes impliqués et aidant en dehors de la famille et des liens institutionnels habituels.
2. Offrir à des enfants issus de la protection de l'enfance un espace privilégié.
-Mise en relation d'enfants avec des besoins spécifiques (ex : difficultés sociales, scolaires, carences affectives...) avec des équidés médiateurs formés et des adultes équilibrés.
-Proposer une activité nouvelle et adaptée aux particularités de chacun.
-Sortir des contextes habituels avec une prise en charge différente.

Territoire : Sud Grésivaudan

EN'VIE ANIMALE - MEDIATION ANIMALE & EDUCATION A L'ENVIRONNEMENT

Contact :
Rodriguez Anaîs
asso.envie.animale@gmail.com

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

Formation de 3 guides bénévoles de randonnées de moyenne montagne pour accompagner les personnes âgées

Description : formation de 3 guides bénévoles, de randonnées de moyenne montagne, pour accompagner, en toute sécurité, les personnes âgées de plus de 60 ans autonome ou en perte

Objectifs :
Pouvoir planifier et accompagner des circuits de randonnée lors des sorties hebdomadaires et séjours proposés par l'association à ses adhérents.

Territoire : Isère Rhodanienne

LOISIRS ET SOLIDARITE RETRAITES RHODIA

Contact :
Delgado Jean François
jfdel3807@gmail.com

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

Bâtir des liens intergénérationnels au milieu des abeilles et leurs amis pollinisateurs

Description : Mise en place de 8 ateliers de découverte du monde des abeilles et leurs amis pollinisateurs pour des personnes de plus de 60 ans et des enfants

Objectifs :
Créer ou renforcer les liens intergénérationnels :
Prendre conscience de l'importance des liens intergénérationnels pour le bien-être de chaque participant via une activité commune autour des abeilles et pollinisateurs.
Lutter contre l'isolement social en renforçant les liens.
Prendre conscience du rôle primordiale qu'ils ont auprès des enfants : éveiller au monde, décrypter les obstacles que l'on rencontre dans la vie, partager ses expériences de vie, etc.
Accroitre l'estime et la confiance en soi (place dans la société, redonner un sens à notre vie...).
Permet aux enfants d'être en lien avec des adultes impliqués et aidant en dehors de la famille et des liens institutionnels habituels.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Rodriguez Anaïs
asso.envie.animale@gmail.com

EN'VIE ANIMALE - MEDIATION ANIMALE & EDUCATION A L'ENVIRONNEMENT

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

Bao-Pao : Musique pour tous

Description : Mise en place de 3 séances de 3h d'animation musicale à l'aide du Bao-Pao dans 5 lieux d'accueil différents de l'Isère (CCAS, EHPAD) en associant public accueilli et familles des résidents

Objectifs :
Objectifs opérationnels :
- 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.

Objectifs musicaux :
- Éveiller l'oreille.
- Développer l'écoute.
- Apprendre à s'appuyer sur sa culture musicale et sur sa mémoire.
- Acquérir la structure d'un morceau.
- Apprendre à trouver des repères d'écoute.
- Tenir sa place au sein d'un ensemble musical.

Territoire : Porte des Alpes, Agglomération Grenobloise, Isère Rhodanienne

Contact :
Reynaud Parassols Emeline
lapucealoreille.culture@gmail.com

LA PUCE A L'OREILLE

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

Café des âges

Description : Mise en place de 5 café des âges pour lutter contre l'isolement des personnes âgées en favorisant le dialogue et le lien intergénérationnel par un débat autour d'un thème prévu à l'avance

Objectifs :
Tisser des liens intergénérationnels durables généralisés à l'échelle du département.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Agglomération Grenobloise, Vals du Dauphiné, Grésivaudan

ALERTES 38

Contact :
Gautier Pierre Yves
contact@alertes38.org

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

Découvrir et se découvrir

Description : Mise en place de 18 ateliers de 6 séances de 2 heures de découverte sur plusieurs thématiques pour 4 séniors dans un collectif de 8 personnes

Objectifs :
Les objectifs de l'action sont de lutter contre l'isolement social des séniors et des autres public en situation de précarité et de créer ou maintenir leur lien social en proposant des activités et un espace de discussion.
Il s'agit également d'aider les personnes à se révéler, à se découvrir des savoirs faire et savoirs être leur permettant un épanouissement personnel et un partage de compétences.
Ces actions vont également être source d'enrichissement personnel grâce à la mixité sociale, culturelle et générationnelle prépondérante dans chaque groupe.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE SOCIAL DU ROUSSILLONNAIS

Contact :

Oriol Emilie

polesocialetfamilial@centresocialduroussillonnais.fr

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

Renforcer le bien-être des séniors par les liens intergénérationnels: des volontaires en service civique mobilisés à leurs côtés

Description : Mise en place de visites de convivialité, d'ateliers collectifs et sorties pour maintenir la vie sociale des seniors isolés, les aider à renforcer leur pouvoir d'agir et leur sentiment de bien-être

Objectifs :
Réduire l'isolement des personnes âgées isolées recevant peu de visites de leur entourage, qu'il soit familial ou du voisinage.
Prévenir l'entrée des personnes âgées dans la dépendance en agissant sur leur « bien-être ».
Contribuer à préserver l'autonomie, la mobilité et le maintien à domicile.
Favoriser le bien-être et le bien-vivre des personnes âgées dans leur quartier.
Contribue au maintien à domicile des personnes âgées.

Territoire : Agglomération Grenobloise

UNIS CITE AUVERGNE RHONE ALPES

Contact :
Maquin Solesne
smaquin@uniscite.fr

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

Lutte contre l'Isolement et Prévention du suicide sur le sud Isère

Description : Mise en place de 43 ateliers collectifs en Trièves et 86 en Matheysine de Qi Gong et mémoire ainsi qu'un accueil de personnes âgées isolées et en souffrance psychosociale voire en risque

Objectifs :
Projet d'antenne mobile du CLIPS à venir qui répond à un réel besoin pour le Sud Isère (Matheysine - Trièves - Oisans).

Territoire : Trièves, Matheysine, Oisans

ASS RECHERCHES ET RENCONTRES

Contact :
Concessi Isabelle
direction.clips@rrgrenoble.com

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

CLIPS/SLS, Ensemble contre l'isolement

Description : Mise en place de 43 séances de sophrologie d'1h30 et d'accueil de personnes âgées isolées et 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 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.

Territoire : Agglomération Grenobloise

ASS RECHERCHES ET RENCONTRES

Contact :

Concessi Isabelle

direction.clips@rrgrenoble.com

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

Séniors en mouvement

Description : Mise en place de 16 sorties culturelles et de loisir

Objectifs :
Rompre l'isolement des personnes âgées en maintenant des liens sociaux.
Permettre l'accès à la culture et aux loisirs d'un public qui ne serait pas en mesure de le faire sans cet accompagnement.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Agglomération Grenobloise

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Cialdella Emmanuelle
emmanuelle.cialdella@paysvoironnais.com

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

Viens faire du lien au jardin

Description : Mise en place de 190 séances d'activités de jardinage

Objectifs :
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 proposées.
2/ Faciliter le 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.

Territoire : Sud Grésivaudan

BINETTES ET COMPAGNIE

Contact :
Duquesne Alexandre
direction.binettes@gmail.com

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

Gym Adaptée

Description : Mise en place d'ateliers gym douce : 2 ateliers hebdomadaires d'1 heure sur 31 semaines, soit 62 séances

Objectifs :
Sortir de l'isolement et faire des rencontres sur son territoire.
Remettre son corps en mouvement de façon adaptée à ses possibilités.

Territoire : Voironnais Chartreuse

COMMUNE DE RIVES

Contact :

Drouaud Hebert Emeline

direction.csmo@ville-de-rives.fr

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

Ateliers cuisine

Description : Mise en place de 20 ateliers cuisine avec la réalisation d'un repas complet par un groupe de 6 personnes pour environ 25 personnes, généralement accompagné d'animations

Objectifs :
Sensibiliser les personnes à une alimentation adaptée et équilibrée.
Permettre aux personnes âgées de ne pas être seules pour manger.
Valoriser les participants des ateliers pour qu'elles prennent conscience qu'elles peuvent encore cuisiner.

Territoire : Porte des Alpes

CCAS DE VILLEFONTAINE

Contact :
Archer Estelle
estelle.archer@mairie-villefontaine.fr

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

Zoothérapie

Description : Mise en place de 14 ateliers de zoothérapie

Objectifs :
Lutter contre l'isolement.
Maintenir ou ralentir les pertes de compétences.
Créer un approche psycho-affective.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.fr

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

Séances de médiation animale pour les personnes en perte d'autonomie

Description : Mise en place de 4 séances de médiation animale à domicile pour 5 personnes en perte d'autonomie et isolées pour une remobilisation vers du collectif à long terme avec une 5ème séance en

Objectifs :
L'apaisement et le bien-être psychologique.
La pensée abstraite et la créativité.
La socialisation et la coopération.
L'estime de soi.
L'attention et la concentration.
La mémorisation.
La communication et la verbalisation.
Le soin du corps.
La motricité globale.
L'expression des émotions.
L'accompagnement de la douleur.

Territoire : Grésivaudan

COMMUNE DE CROLLES

Contact :
Rouveyre Marie
rouveyre.m@ville-crolles.fr

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

Du répit pour les aidants

Description : Mise en place de 6 séances d'activités variées de prise en charge de 6 personnes très dépendantes pendant 3 heures pour que leurs aidants puissent souffler

Objectifs :
Permettre à des aidants de souffler.
Permettre à des personnes dépendantes voir très dépendantes de sortir de chez elles.
Profiter d'une activité avec d'autres personnes (lien social).
Espace de paroles pour les personnes dépendantes.
Sortir de chez soi et pratiquer du vélo (vélo taxi).

Territoire : Grésivaudan

MIEUX VIEILLIR EN GRESIVAUDAN

Contact :

Martain Sylvie

mveg38@gmail.com

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

Parcours santé bien-être

Description : Mise en place sur 9 espaces partagés d'1 temps de mise en lien hebdomadaire pour 6 personnes âgées présentant des troubles cognitifs et d'un atelier collectif thématique d'1h (musico-art-

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.
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.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Cialdella Emmanuelle
emmanuelle.cialdella@paysvoironnais.com

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Copains d'abord

Description : Mise en place d'animations collectives variées (peinture, fabrication d'objets, chant avec intervenant...) pour des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie, partagées avec les aides à

Objectifs :
Créer du lien social grâce à la mise en place d'actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et + et vivant à domicile. 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. Permettre des échanges entre anciens et jeunes notamment grâce à un partenariat avec le lycée de La Mure et ses élèves de seconde à la terminale qui préparent un bac relatif aux métiers de l'aide à la personne.

Territoire : Trièves

AIDE DOMICILE MILIEU RURAL MONT AIGUILLE

Contact :
Maurice Laforge Franck
admrmaig@admr38.org

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

Médiation jeux

Description : Mise en place de 10 séances de jeux adaptés

Objectifs :
Cette action vise à créer un groupe de personnes identifiées comme isolées à se regrouper de manière régulière une fois par mois autour d'une animation jeu.
Cette animation sera spécifiquement conçue et adaptée en fonction de leurs besoins, de leurs envies et de leurs capacités.

Territoire : Porte des Alpes

JEUX M'ADAPTE

Contact :

Deval Laura

contact@jeuxmadapte.fr

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

Du marché à l'assiette

Description : Mise en place d'un temps mensuel convivial autour de la confection d'un repas, abordant la saisonnalité des produits, diversité alimentaire et du plaisir gustatif

Objectifs :
Prendre soin de sa santé.
Créer du lien social, partager de bons moments.
Développer l'appétit.
Entretenir et stimuler les fonctions cognitives.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Duranthon Elodie
secteur.famille@cscheyrieux.fr

ASSOCIATION POUR LA GESTION ET L'ANIMATION DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL D'HEYRIEUX

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

Rencontrons-nous !!!

Description : Mise en place d'ateliers de stimulation cognitive et mémoire et sorties culturelles ; 13 séances au total

Objectifs :
Favoriser l'inclusion sociale : encourager les bénéficiaires atteints de troubles cognitifs à participer à des activités de groupe en dehors de leur environnement habituel afin de réduire leur isolement social.
Améliorer le bien-être des bénéficiaires : stimuler les capacités cognitives et émotionnelles des participants à travers des activités culturelles et sociales variées.
Développer le lien social : créer des opportunités d'échanges et de partage entre les bénéficiaires pour renforcer les relations sociales.
Changer le regard des familles et des aidants : montrer que les sorties culturelles et les activités en extérieur sont réalisables et bénéfiques pour les personnes atteintes de troubles cognitifs.
Proposer des activités innovantes : étendre les actions hors des locaux de la structure vers des événements culturels en extérieur afin d'élargir l'éventail des interactions et des expériences des bénéficiaires.
Soulager les aidants en offrant un cadre structuré pour ces sorties et leur permettre de bénéficier d'un soutien professionnel pendant les activités.

Territoire : Porte des Alpes

ADOMNI

Contact :
Emily Sagnes
e.sagnes@quemera.fr

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

Et l'été, on fait quoi ?

Description : Mise en place de 10 séances de 2h d'art-thérapie durant la période estivale en direction des séniors souffrant d'isolement

Objectifs :
Lutter contre l'isolement des séniors en leur proposant, pendant les vacances scolaires, des activités (gym douce, ateliers reflexes et mémoire, art thérapie...) afin de garder un rythme d'activités sans rupture.
Faire découvrir aux séniors des activités de prévention de la perte d'autonomie pour les inciter à y adhérer à l'année.

Territoire : Isère rhodanienne

CTRE COM ACTION SOCIALE

Contact :
Hercule Emylie
adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

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

Le bien-être des seniors

Description : Mise en place de 5 ateliers « bien-être », en collectif, de réflexologie avec apprentissage d'auto massage

Objectifs :
Promouvoir le bien-être des personnes âgées.
Etre un lieu de rencontre et de bien être des seniors.
Proposer des temps collectifs de rencontres pour prendre soin de soi et des autres.

Territoire : Agglomération grenobloise

Contact :
Ageron Laurent
l.ageron@varces.fr

ASSOCIATION DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE VARCES-ALLIERES-ET-RISSET

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

Rencontres et partages entre nous

Description : Mise en place d'ateliers de stimulation cognitive et mémoire et sorties culturelles ; 13 séances au total

Objectifs :
Favoriser l'inclusion sociale : encourager les bénéficiaires atteints de troubles cognitifs à participer à des activités de groupe en dehors de leur environnement habituel afin de réduire leur isolement social.
Améliorer le bien-être des bénéficiaires : stimuler les capacités cognitives et émotionnelles des participants à travers des activités culturelles et sociales variées.
Développer le lien social : créer des opportunités d'échanges et de partage entre les bénéficiaires pour renforcer les relations sociales.
Proposer des activités innovantes : étendre les actions hors des locaux de la structure vers des événements culturels en extérieur afin d'élargir l'éventail des interactions et des expériences des bénéficiaires.

Territoire : Isère rhodanienne

AIDES ET SOINS

Contact :
Charlotte Flament
c.flament@aidesetsoins.org

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

Médiation artistique à destination des séniors de plus de 60 ans résidant à domicile

Description : Mise en place de 10 cycles de médiation artistique pour lutter contre l'isolement des séniors résidant à domicile : 60 séances de 1h30

Objectifs :
L'objectif opérationnel principal est de renforcer le travail de prévention de la perte d'autonomie auprès des séniors à domicile, par l'intermédiaire de séances de médiation artistique. La médiation artistique est une méthode qui s'appuie sur les ressources créatives de la personne. C'est un mode d'expression singulier qui a un effet bénéfique sur :
- le lien social, la lutte contre l'isolement, la santé globale et le bien vieillir,
- l'accès à la culture et à l'expression artistique.
-Contribuer à rompre avec la solitude et l'isolement.
-Favoriser les relations sociales.
-Valoriser l'autonomie et la possibilité de retrouver une place.
-Inscrire une trace identitaire.
-Diminuer l'anxiété et le stress.
-Réaffirmer son identité en étant acteur de ses choix.
-Stimuler les mémoires.
-Détourner l'attention des souffrances (isolement, dépression...).
-Transformer des maux par la symbolisation.
-Faciliter l'acceptation du vécu et des pertes.
-Se reconnecter à son corps, ressentir physiquement et émotionnellement.
-Favoriser la détente.
-Stimuler le plaisir sensoriel et le bonheur qui s'y associe.
-Soulager la souffrance par un soin non médicamenteux.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan, Voironnais Chartreuse

Contact :
De Beaufort Anne
debeauforta@gmail.com

AGAT : ASSOCIATION GRENOBLOISE D'ART-THERAPIE

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

La tablée

Description : Mise en place de 16 séances de 5h autour de la confection d'un repas à partager, dans l'Espace de Vie Sociale "Mixages" pour 10 seniors en perte d'autonomie et isolés

Objectifs :
Le premier objectif est d'aller à la rencontre des personnes âgées isolées pour leur offrir un espace de sociabilisation.
Autour de la cuisine comme « activité » pour préparer un repas que l'on partage ensuite, où l'on échange des recettes et des savoir-faire.
On cherche à permettre aux personnes de se mobiliser physiquement en se préparant pour sortir de chez elles et en se rendant dans un lieu public. Puis pendant la préparation du repas, on favorisera le maintien des fonctions exécutives et la motricité fine. On engagera tout le corps en mettant le couvert et en débarrassant la table.

Territoire : Trièves

Madame Slavica FAYARD

Contact :
Fayard Slavica
slavicette@gmail.com

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)

Faciliter la mobilité des seniors en Matheysine

Description : Mise en place de 15 ateliers autour de la mobilité

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.
L'action comprend une sensibilisation pour conduire en toute sécurité, une remise à niveau du code de la route et une remise à niveau en conduite.
Préserver sa place à part entière dans la société.
Maintenir le lien social en continuant ses activités.
Réduire l'isolement.
Dynamiser la vie locale sur l'ensemble du territoire en allant à la rencontre de ses habitants avec des ateliers itinérants.

Territoire : Matheysine

CAFES

Contact :

Pourvis Jean-Michel

direction.cafes@associationcafes.org

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)

Améliorer la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors

Description : Mise en place de 27 séances dans 9 communes sur la conduite avec une partie théorique (gestion des situations de stress au volant et révision du code) et un audit de la pratique en voiture

Objectifs :
Préserver la mobilité des seniors le plus longtemps possible en toute sécurité pour eux-mêmes et pour les autres.
Actualiser les connaissances des participants par rapport au code de la route, revoir les règles de base et comprendre les nouvelles signalisations.
Les aider à s'interroger sur les adaptations possibles (conduite, déplacements avec d'autres moyens qu'un véhicule personnel) liées aux conséquences normales du vieillissement physiologique.
Leur faire comprendre et leur apprendre à mieux gérer les situations de stress sur la route.
Favoriser les prises de conscience des contraintes liées à la conduite : conduire est une action et pas un automatisme.
S'auto-évaluer grâce à un audit de conduite via un parcours sur route avec un professionnel du risque routier.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes, Matheysine, Agglomération Grenobloise, Vals du Dauphiné, Sud Grésivaudan, Grésivaudan, Bièvre

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel-Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

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)

Action "Conduite Seniors 1.0"

Description : Mise en place de 21 séances de sensibilisation à la sécurité routière.

Objectifs :
Cette action a pour objectifs de :
- Sensibiliser et prévenir les risques routiers avec l'avancée en âge,
- Remise à niveau du code de la route et des règles de circulation,
- Favoriser les comportements sécuritaires,
- Favoriser le maintien à l'autonomie dans les déplacements,
- Savoir utiliser un véhicule de manière rationnelle,
- Découvrir les aides à la conduite et la boîte automatique,
- Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement.

Territoire : Isère rhodanienne, Porte des Alpes, Bièvre Valloire

LES AUTO-ECOLES REUNIES

Contact :
Cotta Céline
e2c.cheyssieu@gmail.com

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

Thématique de prévention : Prévention de la dépression et du risque suicidaire

Se reconstruire après un deuil

Description : Mise en place de 7 ateliers de 3h pour des personnes de +60 ans souffrant d'un deuil familial récent ou ancien en utilisant l'expression verbale et non verbale

Objectifs :

L'objectif de ce projet est que chaque participant puisse nommer sa douleur, exprimer ses émotions, nouer d'autres liens, aider le temps à adoucir les souffrances et reprendre pied. Redécouverts sous ces strates, les sens (l'essence) de la Vie sont (est) de nouveau possible de même que réapprendre à envisager l'avenir. Ainsi le groupe va amener une énergie, le participant verra qu'il n'est pas le seul dans son isolement et questionnement.

La mort peut faire écho à d'autres deuils, elle est encore aujourd'hui tabou dans la société où le zapping est demandé même par l'entourage. Le groupe sera alors un lieu et un moment d'écoute sans jugement et dans la confidentialité.

C'est un accompagnement pour aider à vivre le quotidien AVEC le manque de la personne partie et non SANS la personne partie.

Territoire :

Madame BERANGERE NEMOZ

Contact :

Nemoz Berangere

berangere.n@sfr.fr

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 cognitive

Ateliers mémoire

Description : Mise en place d'ateliers mémoire : 56 séances d'1h30 sur 2 groupes

Objectifs :
Proposer des ateliers mémoire par un personnel qualifié en vue de maintenir ou améliorer un état de santé.
Proposer la 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 destinateur (CCAS).
Promouvoir les missions et aides du CCAS.

Territoire : Sud Grésivaudan

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :

Guillat Valerie

ccas.direction@vinay.fr

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 cognitive

Ateliers stimulation cognitive

Description : Mise en place d'ateliers jeux, exercices et activités qui mobilisent les fonctions cognitives : 36 séances de 2h

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.

Territoire : Agglomération Grenobloise

GIERES SANTE

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

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 cognitive

Boostez votre cerveau

Description : Mise en place d'un cycle de 10 ateliers de stimulation cognitive pour un groupe de 15 personnes

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Prévenir le déclin cognitif.
Offrir un moment de convivialité, avec des ateliers ludiques permettant de stimuler les fonctions cognitives.
Mieux comprendre son cerveau pour mieux l'utiliser.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Territoire : Grésivaudan

CTRE COM ACTION SOCIALE

Contact :
Estève Audrey
a.esteve@villard-bonnot.fr

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 cognitive

Boostez votre cerveau

Description : Mise en place de 2 cycles de 10 ateliers de stimulation cognitive au sein du Club Arthaud de Crolles, pour 2 groupes de 15 personnes

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Prévenir le déclin cognitif.
Offrir un moment de convivialité, avec des ateliers ludiques permettant de stimuler les fonctions cognitives.
Mieux comprendre son cerveau pour mieux l'utiliser.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Locatelli Sandrine
sandrine.locatelli@slo-coaching.fr

Madame Sandrine LOCATELLI

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 cognitive

Les rendez-vous mémoire

Description : Mise en place d'ateliers d'1h à 1h30 de stimulation cognitive à l'aide de différents outils afin de répondre à un maximum de séniors : supports informatique, papier, théâtre, parcours chauffe-citron

Objectifs :
Maintenir et entretenir les capacités et potentiels en favorisant la valorisation des compétences.
Lutter contre l'isolement.
Stimuler la curiosité et l'ouverture culturelle pour favoriser l'ouverture d'esprit et le mieux vivre ensemble.
Entretenir les capacités cognitives.
Développer la confiance en soi et l'interaction dans les groupes.

Territoire : Isère Rhodanienne

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ILE DU BATTOIR

Contact :
Renzy Stéphanie
stephanie.renzy@gmail.com

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 cognitive

Boostez votre cerveau

Description : Mise en place de 2 cycles de 10 ateliers d'1h30 pour un groupe de 15 personnes de stimulation cognitive pour comprendre et améliorer son fonctionnement cognitif à travers des jeux

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Prévenir le déclin cognitif.
Offrir un moment de convivialité, avec des ateliers ludiques permettant de stimuler les fonctions cognitives.
Mieux comprendre son cerveau pour mieux l'utiliser.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

Contact :
Barbier Jeanne
jeanne.barbier@gieres.fr

CTRE COM ACTION SOCIALE DE GIERES

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 cognitive

Les ateliers cognitifs : prendre soin de soi et de son cerveau

Description : Mise en place d'un cycle de 10 ateliers de stimulation cognitive pour un groupe de 15 personnes

Objectifs :
Rompre l'isolement.
Prévenir la diminution cognitive.
Offrir un moment de convivialité, avec des ateliers ludiques permettant de stimuler les fonctions cognitives.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'EYBENS

Contact :
Baret Christel
christel.baret@eybens.fr

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 cognitive

Lutter contre l'isolement des personnes âgées et proposer des ateliers pour renforcer les fonctions cognitives

Description : Mise en place de 3 séances de médiation animale, 12 ateliers musicaux et 3 ateliers olfaction

Objectifs :
Inciter les personnes à sortir de la solitude et créer du lien social entre les personnes âgées résidant sur la commune.
Renforcer les fonctions cognitives.
Permettre aux participants d'être force de propositions pour la mise en place d'autres actions visant ces mêmes objectifs.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Thuderoz Dolorès
dolores.thuderoz@ville-beaurepaire.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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 cognitive

Ateliers mémoire séniors

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 se stimuler 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.

Territoire : Grésivaudan

CCAS DE BIVIERS

Contact :

Rusé Valérie

ccas@mairie-biviers.fr

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 cognitive

Boostez votre cerveau

Description : Mise en place d'un cycle de 10 ateliers de stimulation cognitive pour un groupe de 15 personnes

Objectifs :
Rompre l'isolement des personnes âgées.
Prévenir le déclin cognitif.
Offrir un moment de convivialité, avec des ateliers ludiques permettant de stimuler les fonctions cognitives.
Mieux comprendre son cerveau pour mieux l'utiliser.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Locatelli Sandrine
sandrine.locatelli@slo-coaching.fr

Madame Sandrine LOCATELLI

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 cognitive

Ateliers cognitifs

Description : Mise en place d'un cycle de 10 ateliers de stimulation cognitive pour un groupe de 15 personnes

Objectifs :
Rompre l'isolement des personnes âgées.
Prévenir le déclin cognitif.
Offrir un moment de convivialité, avec des ateliers ludiques permettant de stimuler les fonctions cognitives.
Mieux comprendre son cerveau pour mieux l'utiliser.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne.

Territoire : Grésivaudan

COMMUNE SAINTE MARIE D ALLOIX

Contact :
Descazeaux Dominique
dominique.descazeaux@saintemariedalloix.fr

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 cognitive

Booster sa cognition

Description : Mise en place de 34 ateliers d'une heure, de 6 ateliers jeux d'1h30 et d'une conférence avec pour ambition de stimuler les fonctions cognitives des aînés et leur redonner confiance en leurs

Objectifs :
Maintenir l'autonomie des aînés autonomes du territoire.
Proposer un rdv régulier et collectif pour maintenir le lien social.
Stimuler les fonctions intellectuelles (cognitives) pour préserver leur performance au quotidien.
Offrir un instant convivial et ludique qui donne envie aux aînés de revenir souvent.

Territoire : Grésivaudan

CTRE COM ACTION SOCIALE DE MONTBONNOT

Contact :
Goddon Pascale
p.goddon@montbonnot.fr

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 cognitive

Chauffe citron

Description : Mise en place de 24 ateliers mémoire "chauffe citron"

Objectifs :
Stimuler les capacités cognitives des participants.
Réduire la sensation d'isolement et la perte de liens sociaux.
Améliorer la connaissance et confiance en soi.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.fr

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 cognitive

Mémoire peps eureka

Description : Mise en place de 4 cycles de 11 séances d'ateliers mémoire pour des groupes de 12 à 15 personnes

Objectifs :
Cette action a pour objectifs 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 un véritable acteur de son mieux vivre,
Gagner en confiance par rapport à ses propres ressources cognitives, physiques et mentales.

Territoire : Vals du Dauphiné, Haut Rhône Dauphinois

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

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 cognitive

Gym des neurones

Description : 4 ateliers composés de 6 séances d'1h chacun, pour stimuler toutes les fonctions cognitives au moyen de différentes formes de jeux, quizz, questions, avec de l'interactivité et de manière ludique.

Objectifs :
Au travers des exercices proposés dans ces ateliers, les participants apprendront que les troubles de la mémoire, bien qu'inéluctables avec l'avancée en âge, peuvent être ralentis voire parfois évités. Ils y aborderont les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien et appréhenderons les méthodes de mémorisation à utiliser dans la vie courante. Les principaux objectifs opérationnels de l'action seront ainsi de stimuler les fonctions cognitives, l'attention, les différentes mémoires, la rapidité de traitement, la représentation spatiale, la cognition sociale et le raisonnement.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Vals du Dauphiné, Agglomération Grenobloise

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

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 cognitive

Ateliers mémoire

Description : Mise en place de 10 ateliers d'1h30 à destination de 15 personnes pour stimuler la mémoire

Objectifs :
Sensibiliser aux gestes pour bien vieillir (préventifs).
Stimuler les fonctions cognitives et favoriser l'autonomie.
Maintient, voir amélioration, de la mémoire.
Transmettre des stratégies compensatoires pour le quotidien.

Territoire : Grésivaudan

MIEUX VIEILLIR EN GRESIVAUDAN

Contact :

Martain Sylvie

mveg38@gmail.com

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 cognitive

Bouge tes méninges

Description : Mise en place de 24 séances d'exercices et de jeux à visée de stimulation des fonctions cognitives

Objectifs :
Rompre l'isolement social, de stimuler les capacités cognitives des participants, de créer du lien et de prévenir la perte d'autonomie.

Territoire : Matheysine

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Felix Isabelle
isabelle.felix@ccaslamure.fr

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 cognitive

Ateliers Mémoire

Description : Mise en place de 20 ateliers mémoire

Objectifs :
Entretenir sa mémoire et les fonctions cognitives associées tout en prenant du plaisir.
Partager un moment en groupe et être stimulé par celui-ci.
Avoir une activité sociale régulière.
Prévenir la perte d'autonomie et renforcer la santé mentale.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Ancarnat Piccardi Christelle
c.ancarnat@ville-tullins.fr

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 cognitive

Ateliers gym cérébrale

Description : Mise en place de 20 ateliers de gym cérébrale

Objectifs :
Anxieuses sur leur mémoire, les personnes âgées perdent confiance en leurs capacités et accentuent leurs difficultés. Face à ces constats, l'atelier permet d'agir par une meilleure compréhension des mécanismes de la mémoire, en distinguant les oublis bénins d'une possible pathologie. Agir en apprenant des techniques simples de mémorisation, pour une mémoire plus efficace. Agir en adoptant un nouvel état d'esprit : la mémoire se stimule par l'effort au quotidien, la curiosité et le plaisir d'apprendre.
Pour cela, on travaille toute la sphère cognitive, de manière ludique : la concentration, les émotions, la perception, le langage, la logique ... dans une démarche pédagogique adaptée aux dynamiques de groupe.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS VOIRON

Contact :

Massa Carine

carine.massa@ville-voiron.fr

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 cognitive

Siel ma mémoire

Description : Mise en place de 39 ateliers mémoire

Objectifs :
Permettre une offre complémentaire et alternative à l'offre existante sur la commune.
Permettre une accessibilité aux personnes en situation de vulnérabilité par un contenu adapté et en leur permettant d'être accompagnées physiquement sur le lieu de l'activité.
Contribuer au développement et à la diversification des actions de prévention en direction des personnes vieillissantes et de leurs famille.
Sensibiliser à l'entretien du capital santé.
Permettre le maintien des capacités cognitives et physiques en alliant des exercices multitâches alliant habilités motrices et travail de mémorisation.
Favoriser le maintien des liens sociaux et rompre l'isolement afin de prévenir le risque de dépression et risque suicidaire.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Maron Corinne
corinne.maron@mairie-st-egreve.fr

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 cognitive

Stimulez votre cerveau

Description : Mise en place d'ateliers cognitifs : 2 cycles de 10 séances + 1 conférence

Objectifs :
Maintenir et améliorer les fonctions cognitives au quotidien.
Reprendre confiance en soi et en ses capacités.
Mieux connaitre son fonctionnement et apprendre les stratégies pour un meilleur fonctionnement au quotidien prolonger l'autonomie intellectuelle.
Mieux utiliser son cerveau, éviter de gâcher de l'énergie inutilement.
Créer du lien social et s'enrichir des autres.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Viola Perrine
perrine.viola@meylan.fr

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 cognitive

Ateliers mémoire

Description : Mise en place d'ateliers mémoire (34séances-3groupes) afin de stimuler l'ensemble des fonctions cognitives, destinés à 33 personnes âgées sans trouble cognitif ou avec des troubles légers à

Objectifs :
Favoriser l'autonomie et le bien-être des personnes âgées.
Stimulation et maintien des fonctions cognitives (limitation du déclin dans le cadre de pathologies neurodégénératives avérées).
Prévention/limitation de la perte d'autonomie.
Maintien du lien social (limiter l'isolement).
Réassurance, amélioration de l'estime de soi.
Amélioration de la qualité de vie.
Apprendre à retenir et restituer plus facilement des informations.
S'exprimer de façon plus fluide, limiter le fait d'avoir « le mot sur le bout de la langue » qui ne vient pas.
Avoir accès plus aisément aux noms propres.
Sortir de certains automatismes et faire preuve de flexibilité afin de s'adapter au mieux aux nouvelles situations (inhibition des informations non pertinentes, organisation…).
Mieux s'orienter dans le temps et l'espace.
Oser davantage prendre part aux conversations.
Avoir davantage confiance en soi.
Disposer d'un meilleur moral.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Madame LORRAINE TEMPLIER

Contact :
Templier Lorraine
templier.neuropsy@gmail.com

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 cognitive

Sato jeu séniors

Description : Mise en place de 10 ateliers de jeux de logique et de stimulation cognitive

Objectifs :
Permettre aux séniors de maintenir leurs capacités cérébrales.
Faire le lien avec les familles, les partenaires et la commune pour éventuellement repérer des besoins spécifiques.
Constituer un groupe identique à chaque séance pour permettre du lien et de la cohésion.
Découverte de jeux nouveaux, adaptés, avec tous les supports et les explications qui vont avec.
Donner envie aux participants de jouer chez eux, même seul (et cela fonctionne sur d'autres ateliers!).

Territoire : Porte des Alpes

JEUX M'ADAPTE

Contact :

Deval Laura

contact@jeuxmadapte.fr

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 cognitive

Cap sur les jeux cognitifs!

Description : Mise en place de 10 ateliers jeux

Objectifs :
Les jeux cognitifs permettent de travailler différents types d'intelligences : la mémoire, la logique, la concentration, l'observation... Les jeux adaptés (taille et praticité) sont choisis pour faciliter l'accès et ainsi se concentrer de manière calme et détendue tout en travaillant sa patience.
Les règles seront claires et faciles à comprendre et la mémoire ne sera pas sur-sollicitée. La création de deux espaces pourra permettre une évolution dans la pratique et ainsi favoriser la dynamique de compétition ou de cohésion suivant les profils des joueurs. Cette expérience ludique et stimulante doit être gratifiante, le passage des niveaux : facile, moyen, difficile permet un jeu agréable et non monotone. La recherche de solution (seul ou en groupe) engage toutes les parties actives du cerveau dans le but de maintenir les capacités et de découvrir des jeux jusqu'alors inconnus.

Territoire : Porte des Alpes

JEUX M'ADAPTE

Contact :

Deval Laura

contact@jeuxmadapte.fr

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 cognitive

Stimulez votre cerveau

Description : Mise en place de 28 ateliers d'1h de stimulation cognitive basés sur les neurosciences, 8 ateliers spécifiques d'1h30 autour des jeux de société et 1 conférence sur le déclin intellectuel

Objectifs :
Maintenir l'autonomie des aînés autonomes du territoire.
Proposer un rdv régulier et collectif pour maintenir le lien social.
Stimuler les fonctions intellectuelles (cognitives) pour préserver leur performance au quotidien.
Offrir un instant convivial et ludique qui donne envie aux aînés de revenir souvent.

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS DE VOREPPE

Contact :

Desaules Estelle

pole.seniors@ville-voreppe.fr

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 cognitive

K'fé des souvenirs

Description : Mise en place d'ateliers mémoire : 17 séances de 2h

Objectifs :
Valoriser le partage d'expérience.
Transmettre et partager ses connaissances.
Créer de la solidarité intergénérationnelle.
Solliciter les fonctions cognitives.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Duranthon Elodie
secteur.famille@cscheyrieux.fr

ASSOCIATION POUR LA GESTION ET L'ANIMATION DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL D'HEYRIEUX

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 cognitive

Bien vivre, bien vieillir, la mémoire... mais pas que !

Description : Mise en place de 44 séances de 2h d'ateliers de stimulation cognitive interactifs et ludiques hebdomadaires pour 2 groupes et 24 séances bimensuelles d'1h pour 2 groupes

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.

Territoire : Porte des Alpes

COMMUNE SAINT QUENTIN FALLAVIER

Contact :
Plattard Anne
solidarites.seniors@st-quentin-fallavier.fr

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 cognitive

Gym réflexes et mémoire

Description : Mise en place de 32 séances de deux heures d'APA et de stimulation cognitive pour 20 bénéficiaires

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.

Territoire : Isère rhodanienne

CTRE COM ACTION SOCIALE

Contact :
Hercule Emylie
famillehercule@orange.fr

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 cognitive

Ateliers collectifs de mémoire

Description : Mise en place de 10 séances d'1h30 d'ateliers collectifs autour de la mémoire en vue de proposer à 15 séniors des séances ludiques

Objectifs :
Cette démarche liée à la santé des séniors a vocation à favoriser leur autonomie dans de bonnes conditions.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Varreau Joëlle
joelle.varreau@st-georges-de-commiers.fr

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 cognitive

"Les petits bonheurs" en Slam

Description : Mise en place de 16 séances d'1h30 pour les bénéficiaires du SSIAD en groupe et à domicile pour les plus dépendants pour "se raconter" à travers l'écriture pour aboutir à 2 représentations de

Objectifs :
Par le biais de cette activité thérapeutique l'idée est de reconsolider la confiance et la relation à l'autre, maintenir les acquis cognitifs, soutenir et revaloriser l'image et la confiance en soi.
Le slam nous paraît être un média idéal pour atteindre nos objectifs et ce pour plusieurs raisons :
- travail individuel allant vers le partage et le collectif,
- mobilisation de la mémoire en sollicitant les champs lexicaux et sémantiques,
- mobilisation de la fonction imaginaire et des affects,
- maintien des relations et inter actions sociales à travers les liens transgénérationnels culturels, qui participent à changer les représentations sur la notion de l'âge,
- prévenir l'isolement en amenant nos usagers à aller vers les autres au fil des séances,
- découverte de nouveaux lieux : Résidence Autonomie Maurice Thorez, EHPAD Champ Fleuri que l'on souhaite intégrer à notre projet pour permettre aux usagers du SSIAD (qui vivent encore à domicile), de découvrir un mode de vie différent en logement intermédiaire ou bien en établissement spécialisé, à travers les échanges que va générer l'activité.

Territoire : Agglomération Grenobloise

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Contact :
Genovese Stéphanie
conferencesdfinanceurs.ccas@echirolles.fr

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

Les ateliers Sommeil en distanciel avec HappyVisio

Description : Mise en place de 2 cycles de 6 ateliers sommeil, en distanciel et en groupe restreint, animés par une sophrologue

Objectifs :
Appréhender le fonctionnement du sommeil, identifier ses propres besoins pour favoriser un sommeil de qualité.

Territoire :

ADAM VISIO

Contact :

Ronzy Pauline

pauline@happyvisio.com

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

"Connectez-vous" ateliers d'initiation à l'informatique

Description : Mise en place de 8 modules de 4 ateliers de 2h30 à 3h d'initiation au numérique pour des groupes de 6 à 10 personnes débutantes ou en approfondissement

Objectifs :
Proposer des initiations et des formations tous niveaux au numérique, gratuites et adaptées à toutes personnes du Trièves de plus de 60 ans.
Apporter une information utile sur les thématiques liées au numérique (accès aux réseaux, questions éthiques, sécurité).
Toucher environ une cinquantaine de personnes de plus de 60 ans et notamment un public en difficulté numérique.
Toucher des personnes d'autres communes du Trièves jusqu'à présent trop éloignées de nos ateliers : notamment l'ancien canton de Monestier de Clermont.

Territoire : Trièves

ESPACE PUBLIC NUMERIQUE DU TRIEVES

Contact :

Ribet Michel

michel.ribet38@orange.fr

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

Inclusion numérique auprès des séniors

Description : Mise en place de 33 séances de 2h d'apprentissage du numérique pour accéder à internet, gérer ses démarches administratives pour un groupe de 10 personnes

Objectifs :
Faciliter l'accès au numérique aux séniors.
Développer ces ateliers qualitativement : permettre aux participants d'acquérir les bases en informatique pour les aider dans leurs démarches administrative et de consolider leurs acquis.
Rompre l'isolement et créer de l'entraide.
Ouvrir l'atelier à d'autres publics.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

ASS ANIMATION CENTRE SOCIAL JEAN BEDET

Contact :
Fournet-Fayard Hélène
helene.fournet-fayard@centresocialjeanbedet.fr

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

Les seniors de l'informatique et Mobilité numérique

Description : Mise en place de 7 sessions de 5 séances en groupe de 4 personnes pour apprendre à utiliser un ordinateur et 7 séances de 2h sur les outils de mobilité numérique (téléphone portable,

Objectifs :
Lutter contre la fracture numérique.
Favoriser le lien social.
Limiter la perte d'autonomie et augmenter le pouvoir d'agir.
Donner des outils pour une meilleure mobilité.
Apporter un soutien aux aidants.

Territoire : Vals du Dauphiné

ACTY INITIATIVES

Contact :
Le Bihan Isabelle
i.lebihan@isactys.com

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

Initiation aux outils numériques (smartphone et tablette)

Description : Mise en place de 6 cycles de 10h d'apprentissage du numérique répartis en 5 séances de 2h sur 3 lieux avec 1 cycle de découverte pour débutants et 1 cycle avancé

Objectifs :
Permettre à nos adhérents de se familiariser avec l'outil informatique.

Territoire : Sud Grésivaudan, Isère Rhodanienne, Bièvre

Contact :
Spirhanzl Pierre
fede38@gmouv.org

GENERATIONS MOUVEMENT FEDERATION DE L'ISERE

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

Ateliers numérique d'initiation à l'informatique

Description : Mise en place de 20 ateliers d'apprentissage du numérique selon la pédagogie active pour lutter contre l'illectronisme et la fracture numérique

Objectifs :
L'objectif de ces ateliers est d'amener la personne à avoir une certaine autonomie numérique en l'amenant, par la pédagogie active et au travers d'exercices ludiques, à construire sa logique et sa compréhension informatique ce qui l'amènera à pratiquer de plus en plus et de savoir à terme manipuler l'outil.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Madame Stéphanie JACQUES

Contact :
Jacques Stephanie
mail@shake-your-web.com

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

Le Num' près de chez vous

Description : Mise en place de 150 séances collectives de 2 h d'initiation au numérique sur un ensemble de communes de l'Isère, adaptable pour ordinateur ou smartphone et incluant un livret pédagogique

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.

Territoire :

L'AGE D'OR

Contact :

Soulat Renaud

admin@cyberdeclic.org

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

Accompagnement au numérique pour les seniors de la Matheysine et Trièves

Description : Mise en place de 10-12 sessions d'animations et formations aux outils numériques et informatiques

Objectifs :
L'action proposée s'inscrit comme un moyen de préserver son autonomie pour :
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…
Apporter les changements de comportement du public de + 60 ans en passant par une sensibilisation aux outils numériques et son utilisation notamment par de la prévention sur les arnaques en ligne.
Cette action permettra donc de :
Sensibiliser sur les outils (numériques) réduire la fracture numérique.
Permettre l'accès aux informations, aux services, les dispositifs existants.
Accompagner la création et le suivi des dossiers de demande d'allocation et de demande d'entrée en établissement.
Créer du lien social par un espace, un lieu de socialisation, d'échange, et d'épanouissement.
Réduire l'isolement, la précarité sociale.
Le développement personnel des participants (confiance en soi, épanouissement).
Dynamiser la vie locale sur l'ensemble du territoire en allant à la rencontre de ses habitants lors des ateliers itinérants.

Territoire : Matheysine

CAFES

Contact :

Pourvis Jean Michel

direction.cafes@associationcafes.org

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

Voyage vers une Matheysine connectée

Description : Mise en place de divers ateliers facilitant l'usage du numérique : 127 séances (formations smartphone, clubs numériques, ateliers "carnets de voyages numériques, ateliers autour du drone)

Objectifs :
L'initiation aux outils numériques contribue à l'autonomie des personnes âgées à domicile. Cela renforce leur estime de soi, stimule leur mémoire et facilite leur accès à la culture, tout en maintenant des liens sociaux existants et en créant de nouveaux. Les permanences permettent de garantir l'accès aux droits et encouragent une formation continue.

Territoire : Matheysine

ASSOCIATION CYPIEE

Contact :

Renault Eugénie

contact@cypiee.fr

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

Accompagnement ludique vers l'autonomie numérique des publics seniors

Description : Mise en place d'ateliers d'accompagnement ludique pour l'apprentissage de compétences numériques ; 50 séances

Objectifs :
Proposer un accompagnement ludique aux compétences numériques de base.
Déployer une programmation thématique adaptées aux problématiques numériques des publics seniors.
Accompagner les seniors précaire dans la durée sur la levée des freins à l'accès au numérique.

Territoire : Agglomération Grenobloise

EMMAUS CONNECT

Contact :
Graioni Flora
fgraioni@emmaus-connect.org

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

Mouvement, mémoire et sensorialité

Description : Mise en place de 30 séances de prévention globale en psychomotricité, pour un groupe de 15 personnes. Prévention de la perte mnésique sensorielle et motrice

Objectifs :
Prévenir les risques de chutes et de sédentarité : travail autour de l'équilibre, de la proprioception, de la marche et du renforcement musculaire adapté.
Prévenir l'isolement : dispositif groupal qui fait en sorte que tous les participants puissent créer du lien rapidement et de façon pérenne. Le groupe se retrouvant toutes les semaines, cela crée un rythmicité qui leur donne envie de sortir de plus en plus régulièrement.
Soutenir l'estime de soi : la mise en mouvement, la progression en coordinations notamment et la relaxation sont des moyens de mieux se connaître et ainsi travailler l'estime de soi. Des jeux relationnels soutiennent également cela.
Prévention des pertes sensorielles : les séances pensées autour des 5 sens a pour but de prévenir les pertes et orienter les seniors vers les professionnels spécialisés si besoin.
Prévention des pertes mnésiques et cognitives : travail autour de la mémoire de façon globale (mémoire de son histoire de vie, mémoire à court terme, mémoire kinesthésique, mémoire sensorielle etc).

Territoire : Porte des Alpes

Madame Manon GARMY

Contact :
Garmy Manon
manongarmy.psychomot@gmail.com

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

Vieillir en bonne santé dans une résidence sociale

Description : Mise en place de petits-déjeuners intergénérationnels hebdomadaires et divers activités conviviales annexes (repas partagés, promenades aux parcs, musées départementaux, projection de

Objectifs :
Donner les moyens aux personnes âgées d'origine étrangère d'améliorer leur qualité de vie de manière globale, de maintenir leur autonomie et une meilleure orientation dans l'agglomération, en prenant les transports en commun vers les services publics, en visitant parcs et musées (et tous autres lieux conviviaux), de s'ouvrir aux associations partenaires du quartier. Bien se nourrir, protéger sa santé, s'ouvrir aux autres et au monde....
Objectifs spécifiques :
- Favoriser une alimentation adaptée, lutter contre la sarcopénie (fonte musculaire) et prévenir la dénutrition.
- Promouvoir la pratique de la marche et adaptées à l'avancée en âge en marchant à découvrir de nouveaux espaces, renforcement de la motricité et de la qualité du sommeil.
- Renforcer la confiance en soi des personnes âgées, avec le soutien du personnel intra et extra muros à la résidence ODTI.
- Lutter contre l'isolement, dans la convivialité et l'effort d'aller vers les autres.
- Favoriser le lien intergénérationnel au sein de la résidence et dans le quartier.
- Accentuer la prévention pour une meilleure santé générale autour « du bien vieillir » en aidant dans le ménage du logement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

OBSERVATOIRE SUR LES DISCRIMINATIONS ET LES TERRITOIRES INTERCULTURELS

Contact :
Dathe Suzanne
suzannedathe@odti.fr

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

Phare : comprendre les mécanismes des addictions

Description : Mise en place de 2 sessions de 3 séances de 2h30 pour sensibiliser les participants aux mécanismes des addictions, grâce une méthode alliant l'interactivité et le ludique

Objectifs :
Les conduites addictives demeurent un problème majeur de santé publique, en raison des dommages sanitaires et sociaux qu'elles induisent. L'avancée en âge, du fait de modifications physiques, psychologiques et sociales, peut rendre les seniors plus vulnérables. Face à cette vulnérabilité, l'émergence de pratiques addictives peut apparaître ou se renforcer, souvent à la suite d'événements négatifs et anxiogènes. Avec l'atelier Phare, les participants comprendront comment l'usage de produits peut se transformer en addiction et découvriront les moyens pour limiter les risques et les solutions d'aide et d'accompagnement existantes.
En comprenant les mécanismes qui conduisent aux addictions, ils pourront également agir/réagir face à des situations problématiques auxquelles ils peuvent être confrontés dans leur entourage familial ou proche, et trouver les "bons" mots pour en parler.

Territoire : Vals du Dauphiné, Isère Rhodanienne

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

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

Vitalité : les clefs du bien vivre et du bien vieillir

Description : Mise en place d'1 réunion d'information et 6 séances pour 12 à 15 participants sur diverses thématiques du bien vieillir (nutrition, adaptation du logement, équilibre, mémoire...)

Objectifs :
L'action a pour objectif de permettre à chacun des participants de :
Bénéficier d'une offre globale de prévention et promotion en santé ciblée "seniors" ;
Modifier leur comportement 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 la proposition de participer à d'autres ateliers thématiques en fonction des besoins repérés.

Territoire : Isère Rhodanienne

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

Contact :
Morel Petitjean Valérie
petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr

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

HappyVisio : les webconférences en faveur du bien-vieillir et des aidants

Description : Mise en place de webconférences à destination des seniors et des aidants avec 4 ou 5 activités disponibles par jour : activité physique, santé, bien-être, nutrition, mémoire, culture, numérique

Objectifs :
Séniors :
Favoriser le Bien Vieillir en agissant sur les déterminants de santé et en travaillant les thématiques en profondeur pour changer les comportements.
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.
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 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.

Territoire :

ADAM VISIO

Contact :
Ronzy Pauline
pauline@happyvisio.com

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

Bien dans ma tête, bien dans mon corps

Description : Mise en place de 3 cycles de 10 ateliers d'1h à 1h30 (3 communes) abordant les déterminants de la santé globale : activité physique, stimulation cognitive et alimentation touchant 36

Objectifs :
Réduire les risques de la perte d'autonomie liée à l'âge (prévention du déclin cognitif, prévention de la perte de mobilité et du risque de chute) et favoriser ainsi le maintien à domicile.
Favoriser la santé globale grâce à une alimentation adaptée aux besoins spécifiques de la personne âgée.
-Favoriser le lien social.
Les objectifs spécifiques sont :
- de renforcer les connaissances du public sur les effets du vieillissement et de le sensibiliser à la nécessité d'agir pour ralentir/limiter ces effets ;
- de comprendre et d'identifier les actions possibles à intégrer dans la vie quotidienne ;
- de devenir acteur de sa santé globale grâce à des outils pratiques pour adopter de nouvelles habitudes : alimentation adaptée, activités physiques et cognitives (mises en pratique et remise d'un livret en fin de cycle) ;
- de réduire les comportements néfastes à la santé : sédentarité, mauvaises habitudes alimentaires, manque de stimulation intellectuelle ;
- de solliciter ses fonctions cognitives et ses capacités physiques ;
- de réduire l'isolement en rencontrant de nouvelles personnes lors des ateliers interactifs.

Territoire : Porte des Alpes, Isère Rhodanienne

ILO

Contact :
Charles Amélie
a.charles@ilo-activites.fr

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

« L'accompagnement qui Rassemble » : Lutte contre l'isolement & « Allez-Vers » santé de l'individuel au collectif.

Description : Mise en place de 10 accompagnements individuels sous forme « d'aller-vers » pour favoriser le soutien à domicile, lutter contre l'isolement et aboutir à 4 actions collectives

Objectifs :
Favoriser l'accès aux soins, aux droits, à la prévention et au lien social de personnes repérées par des acteurs du territoire présentant des problématiques de santé complexes difficilement prises en charge par les professionnels de droit commun.
Lutter contre les situations d'isolement en favorisant le maintien d'un lien social et de la citoyenneté pour des personnes très isolées dans leur logement.
Répondre aux enjeux des politiques publiques de prévention santé des personnes vieillissantes en essayant de repérer les situations à risque avant qu'elles ne se dégradent davantage.
Rompre l'isolement de bénéficiaires en leur permettant d'interagir en situation groupale, de nouer des liens sociaux voir amicaux.
-Favoriser l'éducation à la santé sur des thématiques à forte prévalence chez les personnes de plus de 60 ans.

Territoire : Agglomération Grenobloise

RÉSEAU INTERMED

Contact :
Herman Céline
celine.herman@intermed-asso.fr

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

Précarité et Isolement : « Autour d'un café, ensemble parlons santé ! »

Description : Mise en place de 2 cafés rencontre par mois pour favoriser le soutien à domicile et lutter contre l'isolement par des actions de prévention santé, auprès d'un public isolé, en situation de précarité

Objectifs :
Favoriser le maintien à domicile par la mise en place d'actions collectives de prévention santé adaptées pour des personnes vieillissantes, isolées (migrants ou non), en situation de fragilité psychosociale et éloignées du soin ; logées en résidences sociales et pensions de famille.
Lutter contre les situations d'isolement en favorisant le maintien d'un lien social et de la citoyenneté pour des personnes très isolées dans leur logement.
Faire connaître les ressources en santé du territoire grâce à l'intervention de partenaires.
Eviter l'aggravation de problématiques de santé existantes en améliorant la confiance des usagers envers les ressources en santé de leur territoire.
Favoriser l'éducation à la santé sur différentes thématiques (santé bucco-dentaire, nutrition, prévention des chutes, etc.).

Territoire : Agglomération Grenobloise, Haut Rhône Dauphinois, Isère Rhodanienne

RÉSEAU INTERMED

Contact :
Herman Céline
celine.herman@intermed-asso.fr

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

Expérimentation IS-ICOPE sur de nouveaux territoires Isérois et développement de l'autodépistage sur les territoires pilotes

Description : Développement de l'auto dépistage sur les territoires pilotes avec 1 conférence, 1 évènement et 8 réunions IS-ICOPE sur 3 nouveaux territoires pour accompagnement au dépistage et au

Objectifs :
1) Sensibiliser la population aux enjeux de la prévention de la perte d'autonomie.
2) 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) et d'identifier des besoins sociaux (isolement, recours aux droits).
3) Permettre à toutes les personnes qui le souhaitent et en ont besoin, d'entrer dans un parcours de prévention de manière à conserver leurs capacités fonctionnelles.
4) Eviter 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.
5) Inciter le plus grand nombre à s'autoévaluer via DIGICOPE.
6) Disposer de retours d'expérience et d'éléments complémentaires à ceux obtenus en 2023 et 2024 pour envisager le déploiement d'IS-ICOPE que le Département, le CHUGA et La Poste, envisagent de co-construire en lien avec leurs partenaires (CPAM de l'Isère, Association des Centres de Prévention AGIRC ARRCO, CARSAT Rhône-Alpes, CPTS, URPS médecins-infirmiers-kiné, Conseils des Ordres médecins et infirmiers, UIAD, Communauté de Communes du Grésivaudan, CCAS-Ville de Grenoble, Gérontopôle AURA et autres acteurs des nouveaux territoires).
7) Poursuivre le renforcement du parcours de prise en charge et de prévention des personnes présentant des fragilités notamment en les orientant vers des actions collectives existantes.

Territoire : Sud Grésivaudan, Isère Rhodanienne, Porte des Alpes, Haut Rhône Dauphinois

LA POSTE

Contact :
Ray Bérengère
berengere.ray@laposte.fr

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

Atelier danse adaptée

Description : Mise en place de 30 séances de danse adaptée d'1h30 réparties en 2 groupes de 15 personnes

Objectifs :
D'une manière globale, l'action vise la recherche du bien être et le maintien de l'autonomie par la pratique artistique : la danse permet au corps de se libérer de ses tensions, de libérer l'esprit. La danse libre permet également une forme d'expression des souffrances, des ressentis sans que la parole soit nécessairement mobilisée.
Les objectifs de l'action :
- Stimuler les capacités motrices et sensorimotrices : équilibre, marche, coordination.
- Stimuler les capacités cognitives : attention synchronisation dans l'espace et dans le temps, apprentissage, stimulation sensorielle, créativité.
- Stimuler les capacités psycho-affectives : méditation, relaxation, expression d'émotions conscientes et inconscientes (diminution de la fatigue de l'anxiété, de symptômes dépressifs...), expression de soi (verbale et non verbale), conscience de soi, image corporelle.
- Stimuler les capacités relationnelles : interactions, inclusions (réduction du sentiment d'isolement, de solitude ou d'exclusion...).

Territoire : Voironnais Chartreuse

CCAS DE VOREPPE

Contact :
Desaules Estelle
pole.seniors@ville-voreppe.fr