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

2026



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 40)
- Actions collectives de formation (p 1 à 5)
- Actions collectives de prévention santé (p 6 à 19)
- Actions collectives de sensibilisation (p 20 à 22)
- Actions collectives de soutien psychologique (p 23 à 40)

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS RÉSIDANT EN ÉTABLISSEMENT (EHPAD ET PUV) (p 41 à 103)
- Activité physique (p 41 à 63)
- Lien social (p 64 à 73)
- Santé cognitive (p 74 à 90)
- Santé mentale (p 91 à 103)

ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS VIVANT À DOMICILE (p 104 à 315)
- Accès aux droits (p 104)
- Activité physique (p 105 à 170)
- Alimentation (p 171 à 185)
- Habitat et cadre de vie (p 186 à 190)
- Lien social (p 191 à 212)
- Mobilité (dont sécurité routière) (p 213 à 218)
- Santé cognitive (p 219 à 266)
- Santé mentale (p 267 à 303)
- Santé visuelle (p 304 à 305)
- Usage du numérique (p 306 à 315)

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

Ateliers communication en faveur des Aidants

Description : Mise en place de 6 ateliers dédiés à la communication pour les aidants

Créer une dynamique de groupe solidaire et durable :
Constitution d'un groupe de 5 à 12 aidants, en s'appuyant sur les personnes recensées ayant participé aux actions menées en 2024 et 2025.
Proposer un moment de répit :
Permettre aux participants de sortir de leur quotidien et d'échanger entre pairs sur leurs difficultés mais aussi sur leurs réussites et favoriser ainsi l'émulation et l'entraide.
Outiller les aidants pour mieux communiquer et se préserver :
Animer 6 séances de 2h30 (par une formatrice certifiée en CNV), intégrant outils d'analyse transactionnelle et psychologie positive.
Plan des séances :
1. Situations problématiques et freins à la communication - Introduction à la Communication NonViolente© (CNV)
2. Les quatre éléments de la CNV - Formuler une demande
3. Adapter sa communication avec le DISC (outil de coaching)
4. L'écoute au service de la communication - Techniques d'Écoute Active pour développer son empathie
5. Utiliser la CNV pour gérer et résoudre les conflits, poser des limites pour mieux aider
6. Intégration des outils et Bilan
Favoriser l'appropriation durable :
Processus CNV utilisable dans tout contexte.
Approche interactive et supports synthétiques : les participants peuvent expérimenter pendant et entre les séances et poursuivre après l'accompagnement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Lepinay Pascale
plepinay66@gmail.com

REVELER LE FONTANIL

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

Mieux communiquer pour mieux aider

Description : Mise en place de 6 ateliers dédiés à la communication pour les aidants

Créer une dynamique de groupe solidaire et durable :
Constitution d'un groupe de 5 à 12 aidants, en s'appuyant sur les personnes recensées ayant participé aux actions menées en 2024 et 2025.
Proposer un moment de répit :
Permettre aux participants de sortir de leur quotidien et d'échanger entre pairs sur leurs difficultés mais aussi sur leurs réussites et favoriser ainsi l'émulation et l'entraide.
Outiller les aidants pour mieux communiquer et se préserver :
Animer 6 séances de 2h30 (par une formatrice certifiée en CNV), intégrant outils d'analyse transactionnelle et psychologie positive.
Plan des séances :
1. Situations problématiques et freins à la communication - Introduction à la Communication NonViolente© (CNV)
2. Les quatre éléments de la CNV - Formuler une demande
3. Adapter sa communication avec le DISC (outil de coaching)
4. L'écoute au service de la communication - Techniques d'Écoute Active pour développer son empathie
5. Utiliser la CNV pour gérer et résoudre les conflits, poser des limites pour mieux aider
6. Intégration des outils et Bilan
Favoriser l'appropriation durable :
Processus CNV utilisable dans tout contexte.
Approche interactive et supports synthétiques : les participants peuvent expérimenter pendant et entre les séances et poursuivre après l'accompagnement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Madame Sandrine LOCATELLI

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

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre (thématique formation)

Description : Mise en place d'ateliers et de conférences permettant aux aidants d'acquérir de la connaissance sur les pathologies, de prendre conscience de leur rôle d'aidants et de les outiller

Nous avons pensé ce projet comme un parcours de formation des aidants : diagnostic de la maladie (Alzheimer, parkinson), comprendre pour agir, mieux gérer la relation qui évolue du fait de la maladie (apprendre à vivre ensemble différemment, comment communiquer, acquérir les bons gestes, trouver de la ressource), la question de l'entrée en établissement (comment en parler et la préparer) puis celle de la question de la fin de vie et du deuil (la séparation/vivre après).
Il n'est pas obligatoire qu'un aidant fasse l'ensemble du parcours.
Chaque aidant pourra s'inscrire sur un ou sur plusieurs ateliers en fonction de ses besoins mais aussi de son avancée dans son parcours.
L'objectif est de lutter contre l'épuisement des aidants en :
Les formant dans la connaissance et la compréhension des pathologies.
Leur permettant d'acquérir des clés d'analyse et de mise à distance des situations vécues avec leur proche (plus précisément ce qui se joue en termes de communication et de relation).
Leur apportant les ressources pour mieux appréhender les situations quotidiennes.
Les informant sur les aides existantes.

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 : Formation

Soutien aux proches aidants Territoire Trièves : groupes de parole et temps fort

Description : Mise en place d'une co-animation au sein des groupes de parole entre aidants pour Clelles et Monestier-de-Clermont associé à des actions d'aller vers et un temps fort de sensibilisation ouvert à

Chaque groupe d'aidants débute par un temps d'accueil autour d'un café qui est offert. Présentation mutuelle puis tour de table des émotions en quelques mots. Mise en mouvement corporel (en fonction de la co-animatrice présente) dans tout l'espace de la salle. Retour sur le cercle (chaises) et discussions collectives autour d'une première situation difficile, qui donne lieu à une réflexion plus globale sur l'accompagnement, et qui invite d'autres participants à présenter leurs problématiques. Retour dans le corps et dans l'espace. Partage sur le vécu de la séance. Les actions d'aller-vers espèrent donner le sentiment aux futurs participants d'un groupe accueillant et chaleureux, où la personne aidante du quotidien peut venir souffler, prendre un temps pour elle dans un espace sans jugement.
Le temps fort a pour objectif de mobiliser toutes les personnes qui gravitent autour des aînés en perte d'autonomie, qui peuvent être professionnels mais aussi simplement citoyens, proches d'un aidant en difficulté ou pas encore concerné. Ce temps vise à sensibiliser et former sur les problématiques de la relation d'aide, le besoin d'être en lien, l'importance de prendre soin de soi lorsqu'on prend soin des autres.
Ce programme vise également à soutenir une dynamique intergénérationnelle car les profils d'aidants sont très divers, leur rencontre donne souvent lieu à un partage d'expérience riche lorsque différentes générations se côtoient.

Territoire : Trièves

Contact :
Poiraud Camille
camillepoiraudd@gmail.com

Madame CAMILLE POIRAUD

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

Conférence / débat sur : "Soutien aux proches aidants : prévenir l'épuisement" articulée avec des ateliers proches aidants

Description : Mise en place d'une conférence débat, et 4 ateliers participatifs, organisés en amont en collaboration avec le Service Développement de la Vie Sociale

Favoriser l'expression et le partage du vécu des proches aidants : les participants échangent sur leurs difficultés, leurs freins, les leviers ou ressources qu'ils ont pu mobiliser.
Sensibiliser les aidants aux risques d'épuisement et aux stratégies de prévention : des signes d'alerte, des leviers internes/externes mobilisables pour préserver la santé physique et psychique des aidants.
Valoriser l'expérience des aidants et capitaliser les enseignements des ateliers : illustrer concrètement les enjeux, favoriser l'échange avec les participants et nourrir la réflexion collective sur le soutien aux aidants.
Sensibiliser le public et les acteurs locaux à la prévention de l'épuisement des aidants : événement ouvert aux aidants et aux personnes âgées de plus de 60 ans, intégrant les enseignements des ateliers et l'intervention d'une psychologue avec temps d'échanges et questions-réponses.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Lafaury Célie
celie.lafaury@saintmartindheres.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Cours de yoga et relaxation pour les aidants

Description : Mise en place de 36 séances de yoga adapté pour un groupe de 10 aidants

Permettre d'avoir un impact sur la vie des aidants et par écho des aidés.
Avoir une pratique personnelle et autonome pour se ressourcer.
Créer du lien social et ne plus stigmatiser l'aide ou la maladie.

Territoire : Vercors

Contact :
Lespinasse Nicolas
nikolans@hotmail.fr

Monsieur Nicolas LESPINASSE

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

Instant pour Soi

Description : Mise en place de 49 séances pour les aidants avec un temps verbal autour de l'échange de ses difficultés et de ses émotions et un temps non verbal de relaxation sonore (musique, sons)

Soutenir les aidants familiaux en leur proposant un moment de répit "Instant pour soi" :
Pour les aidants :
Temps de partage de 30 minutes.
Séance de relaxation sonore d'1 heure.
Après des échanges verbaux, un temps de centrage sur soi, sur les ressentis avec le corps. Aucune connaissance musicale et technique n'est demandée, il s'agit d'un voyage intérieur tout en allégeant le mental.
Pour les ex-aidants (endeuillés) :
Temps de partage de 30 minutes.
Séance de relaxation sonore d'1 heure.
Les thèmes des temps de partage peuvent être amenés par les personnes ou par l'intervenante. Il n'y a pas de sujet tabou et les rires peuvent être fréquents, avec le lâcher prise.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Buthion Sandrine
sandrine.buthion@latourdupin.fr

CCAS DE LA TOUR DU PIN

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

Sophrologie créative

Description : Mise en place de 8 ateliers de relaxation de 2h destinés aux aidants, ludiques et créatifs, pour sensibiliser aux répercussions de l'anxiété et transmettre un mieux être

Sensibiliser les aidants aux répercutions possible de l'anxiété sur leur état de vitalité et transmettre des exercices pour tendre vers un mieux être lors d'ateliers d'échanges, ludiques et créatifs.
Aider les proches aidants à tendre vers un mieux être en leur proposant :
- de faire des exercices de respiration, avec une relaxation dynamique accompagnée de mouvements doux du corps et des visualisations avec une intention positive. Ceci contribue à relâcher les tensions et à éveiller l'attention et la concentration, afin de lâcher prise sur l'anxiété.
- de stimuler leurs sens et de renforcer le lien, la confiance en soi et proposer un temps de répit et d'échanges.
Introduction de la thématique avec une partie théorique :
- rituel bien-être accompagné d'exercices de sophrologie avec éveil musculaire en musique.
- relaxation assis.
- créativité : argile, mandalas, peinture, dessin, scrapbooking.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

Contact :
Barbier Jeanne
jeanne.barbier@gieres.fr

CTRE COM ACTION SOCIALE DE GIERES

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

Soutien des aidants familiaux

Description : Mise en place de 4 séances hebdomadaires d'1h30 de gym douce pour 4 groupes d'aidants sur 42 semaines et de 2 séances d'accès par semaine à l'espace multisensoriel permettant bien-être et

Prévenir les problèmes de santé mentale par des rencontres avec une psychologue au travers de moments conviviaux comme le pique-nique ou le goûter des aidants qui permettent des échanges et de libérer la parole. Les permanences téléphoniques contenues dans l'action permettent aux aidants d'accéder à des entretiens avec la psychologue dans la confidentialité et le lâcher prise. Ces échanges, qu'ils soient en groupe ou individuels, permettent de mettre des mots sur des maux et de stimuler la capacité des participants à résoudre des problèmes, communiquer efficacement, avoir conscience de soi et des autres, savoir réguler ses émotions, tout en prenant en compte ses conditions de vie et les ressources qu'il peut mobiliser .
Les séances de gym douce et l'accès à l'espace multi-sensoriels arrivent en complément et visent à recentrer les personnes sur elles-même, favoriser leur bien-être.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Milliat Céline
das@ville-vif.fr

CCAS VIF

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

La cohérence cardiaque pour aider les proches aidants à mieux maîtriser leur stress et leurs émotions

Description : Mise en place de 12 séances de pratique de groupe de la cohérence cardiaque pour aider les proches aidants en leur apprenant à mieux maîtriser leur stress et leurs émotions

1ère séance : échange sur les attentes des participants / présentation d'un power point sur la nécessité d'une respiration maîtrisée pour gérer son stress et ses émotions et atteindre l'état de cohérence cardiaque / initiation et sensibilisation à l'importance de la respiration abdominale avec mise en pratique / initiation au logiciel de coach cohérence cardiaque avec mise en pratique.
2ème séance : échange sur les effets obtenus à la suite de la 1ère séance / entraînement à la cohérence cardiaque avec mise en pratique de la respiration abdominale et analyse des courbes de l'évolution de la variabilité cardiaque / prise de conscience de la capacité à obtenir rapidement un état de cohérence cardiaque sur le logiciel de training ludique : Healing hands pour prendre conscience de la pression pulmonaire et des voies respiratoires.
3ème séance : échange sur les effets obtenus à la suite des 2 séances précédentes / perfectionnement à la cohérence cardiaque et analyse des courbes de l'évolution de la variabilité cardiaque / prise de conscience de la capacité à maintenir un état de cohérence cardiaque sur le logiciel de training ludique : Rainbow Game pour prendre conscience de la respiration haute et de la respiration thoracique.
4ème séance : échange rapide sur les effets obtenus à la suite des 3 séances précédentes / perfectionnement et maîtrise à la cohérence cardiaque sur le logiciel de training ludique Garden Game pour ancrer les bienfaits de la cohérence cardiaque.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Baverel Jean Michel
jmbaverel@orange.fr

Monsieur JEAN MICHEL BAVEREL

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

Des outils pour prendre soin de soi, vivre mieux

Description : Mise en place de 2 séances collectives pour les aidants apportant des outils concrets pour favoriser le mieux-être de chacun et améliorer la relation à soi et à l'autre

Séance 1 "Je me ressource" :
-S'octroyer un moment agréable de répit
-Accéder à des techniques "mieux-être"
-Activer efficacement ses ressources internes pour améliorer sa qualité de vie
Contenu : Succession d'expérimentations guidées : respiration, concentration, ancrage, équilibre, force de l'intention et de l'imagination, automassage, présence à soi et à l'autre...
Séance 2 "Mieux-être avec soi, avec l'autre" :
-Développer son savoir être avec soi, avec l'autre : écoute, empathie, alliance, dire "non"
-Accéder à des techniques permettant de réguler ses attitudes face à la souffrance, voire à l'agressivité et de pacifier la relation
-Transmettre des clés efficaces
Contenu : Succession d'expérimentations guidées : respiration, concentration, ancrage, équilibre, automassage, regard, capteurs sensoriels, météo intérieure, force de l'intention et de l'imagination, écoute authentique, présence à soi et à l'autre
Chaque participant est libre d'expérimenter ou non les propositions qui sont faites. À la fin de chaque séance, un temps convivial est proposé à ceux qui le souhaitent pour échanger.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Delgado Isée
paysvizillois-soins-coord@afiphadom.org

AFIPH A DOM

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

"Mieux-être avec soi , avec l'autre"

Description : Mise en place de l'atelier "Mieux-être avec soi , avec l'autre !"

Développer son savoir être avec soi, avec l'autre : écoute, empathie, alliance, dire"non".
Accéder à des techniques permettant de réguler ses attitudes face à la souffrance, voire à l'agressivité.
Transmettre des clés efficaces.
Le contenu est une succession d'expérimentations guidées : respiration, concentration, ancrage, équilibre, auto-massage, regard, capteurs sensoriels, force de l'intention et de l'imagination, écoute authentique, présence de soi à l'autre. Chaque participant est libre d'expérimenter ou non les propositions qui sont faites. La progression est individuelle au sein de ce groupe, sans échange de parole durant la session.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Menneron Sonia
residence.autonomie@varces.fr

CCAS VARCES ALLIERES ET RISSET

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 composé de 5 modules comportant en tout 22 séances collectives de 3h dont une séance d'une journée et des entretiens individuels

1 - Accompagner les aidants dans la prise en compte de leur santé :
Sensibiliser les aidants à la notion de maltraitance envers eux-mêmes.
Favoriser les stratégies de bientraitance envers eux- même.
2 - Favoriser la régulation du stress et de l'anxiété :
Favoriser un changement de comportement pour permettre des formes d'apaisement.
3- Favoriser l'accompagnement d'un proche ayant des troubles cognitivo-mnésiques :
Prévenir le risque d'épuisement de l'aidant.
4 - 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.
5 - 2 temps de sensibilisation sur les aidants.
Ce programme propose un véritable parcours pour les aidants, il est composé de 5 modules :
1er module : séances collectives sur les aidants, leur santé et la question de la bientraitance.
2ème module : séances collectives sur les troubles cognitivo-mnésiques.
3ème module : atelier de gestion du stress avec les outils de la méditation de pleine conscience.
4ème module : visites d'actions et/ou d'établissements sur le territoire.
5ème module : temps collectifs de sensibilisation sur la question des aidants et leur auto-identification.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bonneville Sonia
soniabonneville2552@gmail.com

MADAME SONIA BONNEVILLE

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

Préparation, animation d'un programme Proches aidants : Conférence et ateliers " Des mouvements pour se faire du bien"

Description : Mise en place d'une programme proches aidants « Des mouvements pour se faire du bien » : 1 conférence et 3 ateliers

Les objectifs de cette action sont les suivantes :
• Renforcer le soutien des aidants
• Adapter, échanger et valoriser leur savoir-faire
• Apporter des éléments de connaissance des pathologies
• Connaitre son corps et se détendre
• Améliorer la gestuelle spécifique de mobilisation des personnes
• Mieux connaitre les principes d'équilibre et limiter les risques de chutes
Le contenu des ateliers est le suivant :
• Bien être, détente
• Activité physique, amélioration et maintien des capacités physiques au domicile
• Accompagnement à la marche et au risque de chutes - comportement au sol et relevés du sol
• Gestuelles spécifiques de mobilisation des personnes : relevé au fauteuil, transfert lit fauteuil, adaptation du domicile et appropriation des aides techniques
• Intervention d'une ergothérapeute : aménagement des lieux

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Menneron Sonia
residence.autonomie@varces.fr

CCAS VARCES ALLIERES ET RISSET

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

Un temps pour soi, une aide pendant l'aidance

Description : Mise en place de 2 cycles de 15 séances : 10 APA, 2 sophrologie, 2 nutrition, 1 marche active

Améliorer la condition physique des aidants : découverte des capacités, renforcement musculaire doux (prévention dorsalgies), étirements, équilibre/prévention chutes, cardio adapté, mobilité articulaire, marche active, création d'une routine à domicile. Exercices modulables selon chacun.
Développer la gestion du stress et améliorer le sommeil : respiration, relaxation dynamique, conscience corporelle, visualisation positive pour un meilleur sommeil. Séances interactives avec des outils réutilisables.
Optimiser l'alimentation pour maintenir l'énergie : besoins spécifiques des aidants, aliments anti-fatigue, hydratation, atelier cuisine (repas rapides équilibrés, batch cooking). Alternance théorie et pratique.
Faciliter l'intégration de l'activité au quotidien : ergonomie, économie d'énergie dans les gestes d'aidance, adaptation environnement. Atelier participatif avec mises en situation.
Accompagner les aidants dans leur pratique personnelle : aide à trouver des activités physiques adaptées à chacun, informations sur le mouvement et la posturologie pour protéger le corps, adopter de bons gestes au quotidien et renforcer l'autonomie dans la pratique.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

Contact :
Alussi Anthony
apa.actiforme@gmail.com

ACTI'FORME

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

Cycles ateliers : ce rôle que je joue sans le savoir - ateliers de sensibilisation, soutien psychologique et prévention santé pour les proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus

Description : Mise en place de 10 ateliers de sensibilisation et soutien psychologique pour proches aidants

Reconnaissance du rôle d'aidant.
Action : Ateliers de sensibilisation pour clarifier le rôle, déconstruire les idées reçues et valoriser un engagement souvent invisible.
Prévention de l'épuisement.
Action : Ateliers pratiques pour repérer les signes d'alerte, identifier des ressources et développer des stratégies de prévention de la santé.
Prendre soin de soi pour mieux accompagner son proche.
Action : Exercices corporels, gestion du stress, équilibre de vie, trousse de secours quotidienne et création d'un réseau de soutien.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Nayrolles-Decuyper Coralie
contact@hellorepit.fr

HELLOREPIT

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

La vie en part'âge

Description : Mise en place de 3 cycles de parcours multi-disciplinaires territoriaux permettant d'agir pour la prévention de la perte d'autonomie et d'accompagner les aidants

Ce projet s'engage pour le droit au "bien vieillir".
En préalable, les propositions spécifiques au projet s'appuient sur un travail de mise en réseau territorial ,de coopération et de co-construction entre les praticiens, les élus référents et les professionnels de ce secteur d'activité. Le souhait est de favoriser la mutualisation des ressources et de créer une dynamique territoriale innovante.
Les objectifs s'appuient sur les 3 verbes d'actions suivants :
-ANTICIPER / Prévenir l'épuisement des aidants et repousser la perte d'autonomie grâce à des ateliers de 2 heures par semaine proposant des activités physiques adaptées et des stimulations cognitives.
-INNOVER / Proposer et expérimenter des solutions personnalisées grâce à une multiplicités de praticiens impliqués, pour soutenir les aidants. Le fait de proposer des ateliers spécifiques, en miroir, aux mêmes horaires qu'à ceux des plus de 60 ans qu'ils aident nous semble une innovation, en ce sens qu'il permet de mutualiser les temps de mobilité en libérant par la même de la disponibilité dans leurs agendas.
-ACCOMPAGNER / Une coordinatrice aura la charge du développement de la démarche globale comme du suivi des bénéficiaires afin que les praticiens ne soient pas les seules interfaces.
Les activités proposées permettent de démystifier le regard posé sur la dernière partie de la vie et le déclin associé, tout en générant également réflexion, partage et entraide entre pairs.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Peyssonnerie Daniel
peyssonneried3873@gmail.com

AGORA CARES 'ESPACE DES SOLIDARITES'

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

S'aider soi-même pour mieux accompagner

Description : Mise en place de 13 séances pour les aidants sur les bons gestes de santé à adopter afin de prendre soin d'eux et pour mieux prendre en charge leurs proches aidés

Concernant la sophrologie, il s'agit pour la personne aidante de prendre du temps pour soi en apprenant par des gestes simples et quotidiens à se libérer des tensions physiques négatives, à alléger sa charge cognitive, à mobiliser et stimuler des parties du corps entraînant du mieux-être et renforcer son équilibre intérieur.
Concernant la gym adaptée, il s'agit pour la personne aidante de reprendre le rythme d'une activité physique à travers une action collective et ludique, de se renforcer musculairement et d'améliorer ses capacités physiques pour une bonne prévention.

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

Contact :
Flachet Christine
accueil@adpa-nordisere.org

AIDE A DOMICILE PRESENCE ET ACTIONS EN NORD ISERE

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

28 ateliers "Je me ressource!" sur 28 communes

Description : Mise en place de 28 séances en direction de proches aidants et également de personnes de plus de 60 ans, qui proposent d'expérimenter en groupe des clés et des outils efficaces pour vivre mieux

S'octroyer un moment de répit agréable.
Accéder à des techniques "mieux-être".
Activer efficacement ses ressources pour améliorer sa qualité de vie.
Par une succession d'expérimentations pratiques et guidées qui fournissent des clés invitant à mieux respirer : cultiver son ancrage et son équilibre, prévenir les tensions et les évacuer, relativiser son regard, s'écouter davantage, se ressourcer, positiver, être bienveillant vis-à-vis de soi,retrouver de l'énergie et de la confiance, s'écouter davantage.
Exemples d'exercices : ancrage corporel, respiration en conscience, schéma corporel, éveil des sens, relaxation, automassage, présence à soi, estime de soi, visualisation, pensée positive.
À la fin de chaque expérience/exercice, des explications et/ou des informations théoriques sont apportées sur les ressources mobilisées et comment il est possible de les utiliser dans son quotidien.
Chaque atelier permet une prise de conscience de l'importance du prendre soin de soi et motive à la mise en place d'exercices et de pratiques simples pour être acteur de sa qualité de vie.

Territoire : Grésivaudan, Bièvre, Vals du Dauphiné, Agglomération Grenobloise, Sud Grésivaudan, Voironnais Chartreuse, Isère Rhodanienne, Matheysine, Oisans, Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes

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 : Sensibilisation

Cap sur l'aidance !

Description : Mise en place d'un livret sur l'aidance, 6 "aller-vers" (guichet mobile d'information sous forme de triporteur) et 6 temps collectifs interactifs sous forme d'un théâtre- forum et une exposition

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 d'aidant : guichet mobile d'information sous forme de triporteur, kakemonos qui porteront une campagne visuelle percutante avec un message comme par exemple : «ça ne se voit pas mais je mène une double vie ! J'aide ma mère.» ou une "roue de l'aidance". L'objectif est d'interpeller les passants et permettre aux aidants de se reconnaître et engager la discussion.

- Sensibiliser les proches aidants afin de les aider à identifier leurs besoins en tant qu'aidant et les informer.
- Faciliter l'accès aux droits des aidants.
- Soutenir les proches aidants.
- Faire connaître la cité Baya comme lieu ressource pour les aidants.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Tous aidants en bonne santé au jardin !

Description : Mise en place d'un parcours global d'accompagnement au bénéfice des aidants (55 ateliers)

Favoriser la discussion : en posant un cadre collectif bienveillant et non jugeant, la parole est libérée permettant d'améliorer des situations complexes.
Permettre la prise de conscience : voir atelier de betty.
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 fonction des ateliers, le contenu et les modalités d'actions diffèrent :
- Groupe de parole : l 'intention est de permettre aux proches aidants et aux aidés de partager leurs vécus dans un cadre sécure, bienveillant et non-jugeant.
- Atelier de sensibilisation : permettre aux aidants de mieux comprendre leur place, de prévenir l'épuisement et d'acquérir des outils concrets pour préserver leur santé et leur équilibre de vie.
- Atelier transfo et Atelier cuisine : basé sur la promotion d'une alimentation saine, durable, équilibrée et gouteuse, ces ateliers intergénérationnels sont des moments de partage et de rire et permettent de rompre l'isolement. Le repas préparé est ensuite partagé ensemble et ouvert à des personnes extérieures qui peuvent manger sainement à un prix accessible.
- Atelier bien-être : ces séances permettent aux personnes de pratiquer une activité physique douce et adaptée. Grâce à des conseils, des préconisations personnalisées, les personnes reprennent goût aux bienfaits de l'activité physique.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Duquesne Alexandre
direction.binettes@gmail.com

BINETTES ET COMPAGNIE

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

Bien vieillir : sensibilisation et formation pour les salariés aidants et les futurs retraités

Description : Mise en place 10 ateliers thématiques en entreprise pour les salariés proches aidants et les salariés en fin de carrière dans une démarche de prévention et d'information autour du bien vieillir

Sensibiliser les salariés aux enjeux du bien vieillir (pour soi et ses proches).
Valoriser le rôle des proches aidants dans le monde du travail.
Favoriser le bien vieillir.
Accompagner les salariés en fin de carrière dans leur transition vers la retraite et savoir faire face aux bouleversements.
Faire connaitre les solutions existantes en faveur du bien vieillir, notamment le dispositif de cohabitation intergénérationnelle.
Prévenir l'isolement, l'épuisement et favoriser le bien-être des aidés et des aidants.

Territoire :

Contact :
Bellet Manon
info@digi38.org

ASSOCIATION DOMICILE INTER GENERATIONS ISEROIS

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

Aidants en mouvement : retrouver souffle, lien et équilibre

Description : Mise en place de 6 ateliers "Communication pour les aidants" pour se recentrer et améliorer ses relations

Créer une dynamique de groupe solidaire et durable.
Proposer un répit actif et accessible à tous : séances conviviales intégrant une mobilisation douce du corps (respiration, relâchement, rythme), adaptée aux capacités physiques et émotionnelles des participants. Temps d'échange collectif en début et fin de chaque séance.
Renforcer la santé cognitive et émotionnelle par le Brain Ball® : exercices ludiques et rythmés (balles, musique) pour stimuler l'attention, la coordination, l'adaptation, la plasticité cérébrale, et le lâcher-prise. 2 ou 3 séances intégrant les aidés pour expérimenter d'autres formes de lien et favoriser la prise de conscience des automatismes relationnels.
Outiller les aidants pour mieux communiquer et se préserver : outils d'analyse transactionnelle et de psychologie positive. Approche interactive, supports synthétiques, exercices à expérimenter entre les séances.
Favoriser l'appropriation durable :
- Distribution d'un carnet de bord dès la 1re séance pour noter ses prises de conscience, ressentis, progrès.
- Entraînement possible à domicile.
- Découverte d'un lieu convivial où d'autres activités seront proposées.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

Contact :
Gaillard Jessica
jessica.gaillard@mairie-domene.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Ateliers sophrologie et méditation à destination des aidants

Description : Mise en place de 4 sessions de 8 ateliers d'1h pour les aidants pour apprendre des techniques de méditation et de sophrologie facilement reproductibles et visant à gérer stress, émotions

Echanger sur les difficultés rencontrées par les participants, acquérir des outils reproductibles permettant de gérer les situations de stress liées au statut d'aidant, prendre du recul afin de se préserver de l'épuisement en les incitant à prendre soin d'eux-même.
Les séances débutent avec une météo intérieure, un temps d'échange, un temps de méditation/relaxation et une météo de l'humeur à la fin de la séance.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

GIERES SANTE

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

Agir pour les aidants : un temps de répit partagé dédié aux aidants et à leurs aidés

Description : Mise en place de 6 ateliers de répit partagé dédié aux aidants et à leurs aidés privilégiant l'acquisition de savoir-faire pour prendre soin de soi et de l'autre

Accueillir dans un lieu protégé, rompre l'isolement, favoriser le lien social, encourager l'expression des besoins, valoriser les connaissances de chacun.
Redonner le sens du Prendre-Soin de soi. Faire prendre conscience de soi et de ses besoins. Renforcer le pouvoir d'agir, soutenir la confiance, l'estime de soi, la santé.
Cultiver les partages, favoriser le lien entre participants. Moments différents du quotidien avec son aidé.
Encourager l'adoption durable de comportement favorables à la santé, consolider les acquis.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

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

A LA CROISEE DES CHEMINS ACCOMPAGNEMENT PAR LA CHALEUR

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

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre (thématique soutien psychologique)

Description : Mise en place d'ateliers de médiation artistique et de musicothérapie à destination des aidants salariés

Prévenir l'épuisement et l'isolement des aidants (spécifiquement des aidants salariés).
Favoriser et apaiser la relation aidants/aidés en :
- Offrant des espaces d'écoute et d'expression du vécu des aidants.
- Favorisant la rencontre et les échanges entre aidants.
- Vivant des moments de plaisir et de détente aidants/aidés dans un cadre adapté.
- Partageant des ressources.

Un groupe de parole pour les aidants salariés :
Un travail préalable de sensibilisation et d'information sur la question des aidants salariés sera réalisé en début d'année 2026, en articulation avec le service économique du Pays Voironnais et en lien avec l'association des entreprises de Centr'alp.
Dans un second temps, nous prévoyons la mise en place d'un groupe de parole dédié aux aidants salariés. Ce groupe sera animé par une psychologue clinicienne et la coordinatrice du lieu d'accueil des aidants.
Celui-ci sera mis en place en proximité des entreprises (Zone de Centr'alp, le plus grand espace économique du bassin d'emploi grenoblois).
Les horaires seront adaptés aux contraintes horaires des aidants salariés (soit sur le temps de pause méridienne, soit en fin de journée après le temps de travail).
Il s'agira d'un groupe ouvert pouvant accueillir une dizaine d'aidants par séance.
Tous aidants confondus :
Ateliers de médiation artistique.
Ateliers de musicothérapie.

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 : Soutien psychologique

L'accompagnement des aidants en milieu rural

Description : Mise en place de 15 séances à destination des aidants avec un forum des aidants puis des rencontres mensuelles accompagnées par une psychologue

Les objectifs généraux :
-Améliorer la qualité de vie et le bien-être global des aidants familiaux.
-Prévenir l'épuisement physique, psychologique et émotionnel (burn-out).
-Renforcer la cohésion sociale et rompre l'isolement des aidants sur le territoire.
Les objectifs opérationnels :
-Réduire le niveau de stress et d'anxiété des aidants participants.
-Diminuer le sentiment d'isolement social et renforcer les liens sociaux des aidants.
-Améliorer la connaissance des aidants sur les ressources et dispositifs d'aide existants.
-Favoriser l'expression émotionnelle et la reconnaissance des difficultés rencontrées.
-Permettre aux aidants des temps de répit et valoriser l'importance d'en prendre.
Rassembler et informer les aidants familiaux sur l'ensemble des dispositifs, aides, services et ressources disponibles pour les soutenir dans leur rôle.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Germain Magaly
famille@cs-oviv.fr

ORGANIS. DE LA VIE INTERCOMMUNALE VAREZE

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

Soutenir ceux qui soutiennent, accompagner les aidants de personnes vieillissantes en situation de handicap

Description : Mise en place de 13 ateliers collectifs d'échanges, de bien-être et d'art thérapie pour les proches aidants au sein des Chantournes

Améliorer la qualité de vie et le bien-être des proches aidants de personnes vieillissantes en situation de handicap en leur apportant un accompagnement psychosocial et des espaces d'expression.
Favoriser des moments de partage et de convivialité avec leurs proches dans des ateliers de bien-être et artistiques, favoriser des temps de rencontre famille/résidents autour d'activités médiatrices.
Proposer un soutien psychosocial adapté pour prévenir l'isolement et l'épuisement.
Expérimenter des techniques de bien-être avec son proche.
Encourager la création de réseaux de solidarité entre aidants.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Tornatore Patricia
patricia.tornatore@fondationpartageetvie.org

FONDATION PARTAGE ET VIE

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

Accompagner les proches aidants grâce à l'art-thérapie

Description : Mise en place de 12 séances d'art-thérapie sous forme d'ateliers de médiation artistique pour aidants

Être aidant familial représente une charge mentale lourde à porter au fil des années. Les personnes se sentent bien souvent seules dans leur mission et ont besoin d'un soutien pour prendre de la distance avec leur souffrance. Il est également important de leur apporter des conseils pour trouver un répit qui amènera un nouveau souffle. Ce projet a pour vocation de leur apporter un soutien moral et psychologique important pour leur santé et pour maintenir un lien avec l'établissement dans la sérénité.
L'art-thérapie offre un espace d'intimité et ouvre ce possible de se parler à soi autrement, là où les mots sont parfois délicats à trouver. Ce qui se trouve difficile à parler peut alors s'exprimer autrement.
Objectifs des séances :
•Surmonter une souffrance psychique
•Exprimer ses émotions
•Evacuer les sentiments refoulés
•Renforcer la confiance en soi
•Lâcher-prise
Une aide sera également proposée afin d'orienter les proches aidants vers des associations d'aide et leur apporter des conseils concernant un répit par des temps de repos et des vacances.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Picard Alexandra
apicard.arttherapie@gmail.com

ALEXANDRA PICARD ART-THÉRAPEUTE

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

La pause aidants

Description : Mise en place d'un parcours d'accompagnement adapté aux proches aidants

Soutien psychologique : groupes de paroles et entretiens psychologiques individuels.
Sensibilisation/information : séances d'appui administratif (quelles sont les aides possibles, quelles sont les solutions de répit, quelles démarches administratives faire sur Via Trajectoire et pour réviser ou mettre en place un plan APA).
Préservation du lien aidant/aidé : séances de boîte à outils, apprentissage de techniques de massage sur autrui.
Prévention en santé mentale et physique : séances de coaching au lâcher-prise/relaxation, massages individuels, apéro des aidants, offre de répit culturelle et sportive.

Territoire : Porte des Alpes

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Aider ceux qui aident

Description : Mise en place de 30 séances de soutien aux aidants de personnes âgées

Prévenir l'épuisement des aidants familiaux et améliorer leur qualité de vie.
Offrir un espace de parole et de soutien psychologique.
Permettre une libération émotionnelle par la création.
Soulager ponctuellement les tensions corporelles.
Favoriser le lien social et la reconnaissance des aidants.
Informer sur leurs droits et les dispositifs existants.
Encourager des pratiques de bien-être durables.
Actions proposées :
Groupes de parole (10 séances) : animés par une psychologue et une infirmière ASALEE, ils offrent un espace d'expression et d'information sur les droits, tout en renforçant les liens entre aidants.
Ateliers d'art-thérapie (20 séances) : médiation créative (peinture, collage, modelage) permettant d'exprimer autrement les émotions, de diminuer l'anxiété et de restaurer l'estime de soi.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Amozigh Line-Rose
coordo.msp.per@gmail.com

SISA GROUPEMENT MEDICAL DE PONT EN ROYANS

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

Danse pour duo aidant aidé de la Maison des aidants

Description : Mise en place de 16 ateliers de danse aidant aidé à la MDA

La Maison des aidants, en tant que plateforme d'accompagnement et de répit, propose différentes activités dont des ateliers pour le duo aidant/aidé afin de se découvrir autrement.
La danse-thérapie est une proposition d'expression corporelle à destination du duo afin que celui-ci se familiarise avec cette pratique et puisse découvrir une autre façon de communiquer.
Dans un espace serein, bienveillant et dans une énergie de groupe : un moment où chacun.e peut lâcher prise et mobiliser l'expression corporelle pour exprimer ressentis et émotions.
La danse thérapie peut conduire, selon les sensibilités et les besoins de chacun, à une meilleure connaissance de soi, à une libération, un alignement, de l'ancrage, mais aussi une connexion aux autres, à soi, à ce que l'on souhaite vraiment, à ce qui est présent. Les mouvements dansés permettent de mettre en résonance conscience corporelle et histoire personnelle, tout en lâchant prise et dans l'apaisement du mental.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Café des aidés

Description : Mise en place de 11 cafés des aidés avec la présence de deux auxiliaires de vie qui accompagneront le proche malade pour permettre à son aidant familial de participer au café de aidants

Proposer un lieu 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 aidées. Permettre l'intégration et l'acceptation d'être aidée par une personne extérieure à la situation.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Fournier Bernadette
bernadette.fournier@meylan.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Café des aidants

Description : Mise en place d'un café des aidants animé par une psychologue qui se réunira 4 fois dans l'année

Espace de parole animé par une psychologue, permettant aux aidants d'avoir un temps de répit et de partager leurs difficultés avec des pairs.
Libérer la parole et proposer un cadre sécurisant permettant l'expression des difficultés du rôle d'aidant et d'exprimer des besoins non couverts.
Le premier café vise à l'interconnaissance entre les participants et à la présentation de la démarche, les autres pourront être thématiques en fonction des besoins des participants.
Créer une dynamique en faveur des aidants.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNE DE FONTAINE

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

Médiation artistique à destination des aidants

Description : Mise en place de 5 cycles de médiation artistique afin de renforcer la santé mentale des aidants en leur proposant une espace-temps de créativité et de rencontre et prévenir le risque

Soutenir l'aidant afin qu'il puisse retrouver une place qui lui est propre et prévenir le risque d'épuisement.
La mise en place d'un protocole de médiation artistique va permettre d'atteindre les objectifs suivants : 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.
Le groupe favorise les échanges entre pairs et le développement des relations contribue au recul de l'isolement.
Les séances de médiation artistique ne requièrent aucune exigence technique, ni connaissance artistique.
Ce projet de prévention vise l'amélioration du quotidien en contribuant au soutien psychologique de l'aidant et à la stabilité de sa santé mentale.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
De Beaufort Anne
debeauforta@gmail.com

AGAT : ASSOCIATION GRENOBLOISE D'ART-THERAPIE

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

Les rendez-vous des aidants

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

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

Un temps d'échange autour des situations de chacun, format groupe de paroles, animé par la psychologue .

Un temps de bien-être (en alternance avec un temps d'information) par la médiation artistique ou corporelle assuré par des professionnels prestataires : art thérapeute, réflexologue, sophrologue...

Un temps d'échange et de partage autour d'une collation.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Barraud Nathalie
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

CCAS ST MARTIN D'HERES

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

Instant pour soi : partages et relaxations sonores

Description : Mise en place de séances bimensuelles d'1h30 comportant un temps de parole et un temps de relaxation sonore (musique et chant) pour 4 groupes d'aidants

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.
Développer la pair-aidance et la pair-deuil.
Cet espace de parole permet de verbaliser les ressentis, partager un vécu, mais aussi se soutenir l'un l'autre. L'intervenante est là pour accompagner les prises de parole, peut donner des informations utiles en réponse à des questions pratiques. Les participants s'échangent aussi leurs savoir-faire et leurs astuces, qui profitent aux autres. La relaxation permet de donner des pistes pour se relaxer, prendre le temps de se recentrer et se concentrer sur la respiration.

Territoire : Porte des Alpes

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

COMMUNE SAINT QUENTIN FALLAVIER

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

Se reconstruire après un deuil : accompagner à la vie

Description : Mise en place de 7 séances de 3h d'accompagnement de personnes qui ont perdu un proche, pour les aider à appréhender cette étape de leur vie et mobiliser leurs compétences

Aider à avancer après un deuil :
- en acceptant les différentes phases à traverser,
- en identifiant et mobilisant ses ressources,
- en s'appropriant les outils de respiration et de relaxation pratiqués lors des séances pour les réutiliser au domicile.

Comprendre le cheminement nécessaire pour faire son deuil :
Accepter la perte, le manque.
Se sentir écouté.
Partager son vécu avec d'autres personnes dans la même situation.
Se recentrer sur soi et trouver une nouvelle énergie pour avancer.
Redonner du sens à la vie et réapprendre à envisager l'avenir.

Territoire : Porte des Alpes

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

COMMUNE SAINT QUENTIN FALLAVIER

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

"Echanger, Souffler, Rire" : action de soutien aux aidants dont le proche est accueilli au Centre de jour Gabriel Péri

Description : Mise en place d'un espace ressource par le biais de 4 ateliers combinant soutien psychologique, partage d'expériences entre aidants et moments festifs favorisant la relation avec son

Le projet a pour objectifs de rompre l'isolement des aidants, offrir un espace sécurisé d'expression et de soutien animé par la psychologue du centre, prévenir l'épuisement par des temps de détente et valoriser leur rôle en favorisant les échanges d'expériences. Il vise aussi à renforcer le lien aidant-aidé par des moments conviviaux et festifs, et faire connaître les dispositifs de soutien et de répits existants en dehors du Centre de jour.
L'action associe soutien psychologique, créativité et convivialité, dans une approche globale qui préserve le bien-être des aidants tout en valorisant leur engagement auprès de leurs proches.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Après-midi des aidants

Description : Mise en place de 30 séances d'1h45 de soutien psychologique, de détente et d'échanges pour les aidants permettant un temps de répit et de lâcher prise, parfois en partage avec l'aidé

Proposer aux aidants un espace d'écoute active.
Proposer des temps de loisirs dans un cadre collectif.
Permettre aux aidants d'accéder à l'information.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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 : Activité physique

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 48 séances de 3h d'activités physiques et/ou sportives adaptées et d'ateliers d'équilibre dans le cadre de la prévention des chutes : 1h30 de motricité et 1h30 de gym douce

Les objectifs de ce projet sont de maintenir les capacités physiques essentielles à l'autonomie (mobilité, coordination, équilibre...), prévenir les chutes ainsi que favoriser la santé mentale et la motivation des résidents par l'activité physique en groupe.
Le projet prend la forme d'un atelier de motricité et d'une séance de gymnastique douce adaptée aux personnes âgées.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Beck Mathilde
mathilde.beck@fondationpartageetvie.org

FONDATION PARTAGE ET 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 : Activité physique

APA : Allez on bouge

Description : Mise en place de 36 séances hebdomadaires d'1h de gymnastique adaptée pour maintenir l'autonomie, prévenir les chutes et favoriser le bien-être des résidents dans un cadre convivial et

Le projet a pour objectif principal de maintenir et améliorer l'autonomie des résidents grâce à une activité physique régulière et adaptée à leurs capacités. Il vise aussi à prévenir les chutes, réduire la sédentarité et favoriser le bien-être physique et mental. Enfin, il cherche à renforcer le lien social entre les participants. Chaque séance se compose d'exercices doux : échauffement, renforcement musculaire léger, travail de l'équilibre, coordination, étirements et moments de relaxation. Nous utilisons aussi du matériel simple comme des ballons ou cerceaux pour rendre les séances ludiques et motivantes.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

CCAS DE VIF - EHPAD CLOS BESSON

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 : Activité physique

Conforter l'équilibre à tous les niveaux

Description : Mise en place de 48 séances de 2h d'équilibre et prévention des chutes en collectif et individuel et d'une conférence pour diminuer les risques de chute et les complications liées aux

Renforcer la posture et l'équilibre des personnes âgées en proposant des exercices d'équilibre.
La séance est composée d'échauffements, d'ateliers parcours moteurs (réaliser, expérimenter tous les types de déplacements, alterner des exercices yeux ouverts/fermés), d'ateliers explicatifs et applicatifs des mécanismes de chute et d'apprentissage des méthodes pour se relever, d'exercices moteurs et cognitifs (coordination gestuelle), d'étirements puis de moments d'échanges.
Une séance unique de Vers l'Essentiel qui a pour objectifs :
- Inviter concrètement au "mieux-être" : équilibre physique, émotionnel et mental.
- Transmettre des clés efficaces.

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 : Activité physique

Activité physique adaptée

Description : Mise en place 46 séances d'activité physique d'1h15 adaptée aux résidents, répondant à leurs besoins de maintien de leur autonomie, de leurs capacités musculaire et cognitives

L'objectif est de proposer des ateliers d'activité physique adaptée animés par des professionnels de façon régulière, avec des conseils amenés aux professionnels de la PUV pour mener des actions au quotidien auprès des résidents, dans les actes de la vie quotidienne (mobilisation, marche, préhension).

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Cordonnier Julie
puvpora@admr38.org

ASSOCIATION LOCALE ADMR PETITE UNITE DE VIE SOLEIL DE PONTCHARRA

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 : Activité physique

Tango thérapie multi établissements

Description : Mise en place de 110 séances de tango thérapie pour 5 EHPAD soit 22 séances d'1h par EHPAD dont 5 séances avec musiciens : pratique d'une activité physique, sensorielle et neurologique

Maintenir et améliorer l'autonomie physique des résidents.
Stimuler les fonctions cognitives par l'activité musicale et corporelle.
Renforcer le lien social intra et inter-établissements.
Améliorer le bien-être et la qualité de vie.
Prévenir les chutes et troubles de l'équilibre.
Améliorer l'équilibre et la posture de 80% des participants réguliers.
Maintenir ou améliorer les capacités mnésiques chez 70% des participants.
Créer du lien social et réduire l'isolement pour 100% des participants.
Former 12 professionnels des établissements à la tangothérapie.
Organiser 2 événements inter-établissements dans l'année.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes, Bièvre

Contact :
Rossi Federico
direction@ehpadvillette.fr

EHPAD CHATEAU DE LA SERRA

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 : Activité physique

Ateliers de gym douce

Description : Mise en place 40 séances d'1h de gym douce proposé assis pour les résidents de l'EHPAD de Champ Fleuri

Travailler la mobilisation, la coordination et la respiration.
Prendre conscience de son corps.
Être en lien avec l'animatrice : temps d'échanges individuels avant le cours.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Lagier Sabine
sabine.lagier@echirolles.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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 : Activité physique

Activité physique

Description : Mise en place de 15 séances d'Activités Physiques Adaptées

Réduire le risque de chutes et maintenir l'autonomie : exercices de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, coordination, mobilité articulaire, situations pratiques sécurisées, temps de transmission à l'équipe pour reproduire les exercices.
Améliorer le bien-être et la qualité de vie : travail en petits groupes, adaptation des exercices aux capacités de chacun, encouragement à la participation active, suivi individualisé.
Pérenniser les bénéfices de l'action : formation animée par un formateur Qualiopi, intégration des bonnes pratiques dans l'accompagnement quotidien, autonomie des équipes pour poursuivre les exercices.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Schulze Virginie
direction@hlsgv.fr

EHPAD DE SAINT GEOIRE EN VALDAINE

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 : Activité physique

Yoga sur chaise

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

Cette forme de yoga adapté se réalise assis sur une chaise, idéal pour les personnes qui ont du mal à s'asseoir au sol ou qui ne peuvent bouger leurs membres inférieurs.
C'est un ensemble d'exercices doux qui favorisent la musculation et l'assouplissement du corps tout en respectant ses limites. En quelques minutes seulement, ces postures de yoga peuvent aider à détendre les muscles et à revitaliser le corps. Il s'agit d'une adaptation des postures traditionnelles du yoga qui se pratique assis, permettant ainsi de prendre soin de son corps et de son équilibre même dans un espace restreint. Cette pratique est idéale pour débuter le yoga, pour renforcer son dos et aussi pour soulager les douleurs et tensions.

Territoire : Voironnais Chartreuse

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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 : Activité physique

Mise en place d'un atelier de Taï chi chuan

Description : Mise en place d'1 séance de Taï chi chuan pour 2 groupes de 10 personnes pendant 26 semaines pour les résidents de l'EHPAD

L'objectif prioritaire est de favoriser la mobilité physique, essentielle dans la prévention des chutes.
Par une approche très douce, le TAI CHI aide à la prévention des chutes par des exercices physiques adaptés aux compétences physiologiques et motrices de chacun.
Un gros travail est effectué sur le renforcement des capacités physiques et sur l'équilibre, critères déterminants pour prévenir les chutes. La coordination, la souplesse, l'amplitude sont aussi travaillées durant les séances par l'enchaînement de mouvements doux, fluides, basés sur la respiration. Le TAI CHI contribue à une meilleure maitrise de son corps et à une réduction des douleurs articulaires en travaillant la souplesse et en sollicitant sans forcer.
Le deuxième objectif est de favoriser le bien-être psychologique en travaillant la respiration, la détente. Cet atelier peut contribuer a réduire l'anxiété, le repli sur soi. Grâce à une approche bienveillante, l'intervenante aide, encourage, valorise, favorise les interactions interpersonnelles ; tout ceci participe à une valorisation de la personne, à un renforcement de sa confiance en soi et de son estime de soi.

Territoire : Bièvre

Contact :
Antoine Carole
c.antoine@lacheneraie38.fr

LA CHENERAIE

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 : Activité physique

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 45 séances de 2h30 d'activité physique adaptée visant le renforcement musculaire, l'équilibre et la prévention des chutes

Réduire le risque de chutes et maintenir l'autonomie : exercices de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, coordination, mobilité articulaire, situations pratiques sécurisées, temps de transmission à l'équipe pour reproduire les exercices.
Améliorer le bien-être et la qualité de vie : travail en petits groupes, adaptation des exercices aux capacités de chacun, encouragement à la participation active, suivi individualisé.
Pérenniser les bénéfices de l'action : formation animée par un formateur Qualiopi, intégration des bonnes pratiques dans l'accompagnement quotidien, autonomie des équipes pour poursuivre les exercices.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Schulze Virginie
ahannani@hlsgv.fr

EHPAD LA MAISON

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 : Activité physique

Activité physique

Description : Mise en place de 15 séances d'Activités Physiques Adaptées

Réduire le risque de chutes et maintenir l'autonomie : exercices de renforcement musculaire, travail de l'équilibre, coordination, mobilité articulaire, situations pratiques sécurisées, temps de transmission à l'équipe pour reproduire les exercices.
Améliorer le bien-être et la qualité de vie : travail en petits groupes, adaptation des exercices aux capacités de chacun, encouragement à la participation active, suivi individualisé.
Pérenniser les bénéfices de l'action : formation animée par un formateur Qualiopi, intégration des bonnes pratiques dans l'accompagnement quotidien, autonomie des équipes pour poursuivre les exercices.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Schulze Virginie
direction@hlsgv.fr

MAISON DE RETRAITE ENTRE DEUX GUIERS

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 : Activité physique

Activité physique adaptée au maintien de l'autonomie des personnes agées

Description : Mise en place de 45 séances d'activité physique adaptée, dont 45 min de séance pour la petite unité de vie (maladie Alzheimer), puis 1h pour l'EHPAD

Une séance type se déroule généralement par un temps d'échauffement, d'exercices puis par un temps de relaxation, que se soit sur la petite unité de vie ou sur la partie EHPAD. La monitrice s'adapte selon les conditions du moment des résidents. Sur la partie petite unité de vie, les objectifs vont s'attarder sur la partie cognitive (concentration, attention, capacités de compréhension) et le maintien de l'autonomie. Sur la partie EHPAD, les objectifs sont le maintien de l'autonomie et le redéveloppement des capacités.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Gallitre Florent
arche.secretariat@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 : Activité physique

Ca bouge aux Tournelles!

Description : Mise en place de 48 séance d'activité physique, 25 séances avec un ergothérapeute pour l'EHPAD et ouvert aux habitants et 10 séances de danses en dehors de l'EHPAD

Entretien des capacités fonctionnelles.
Limitation du déclin cognitif.
Intégrer la verticalité dans le quotidien des résidents.
Permettre aux résidents de bouger avec plaisir et leur donner envie "de recommencer".
Les séances d'ergothérapie permettront le maintien de l'autonomie et inciteront les résidents à être en mouvement.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Bobeau Séverine
animation@ehpadlestournelles.fr

EHPAD LES TOURNELLES

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 : Activité physique

Activités Physiques Adaptées

Description : Mise en place de 86 séances d'activité physique adaptée

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 et diminuer donc le risque de chutes et le risque et l'intensité de pathologies chroniques (maladies cardiorespiratoires, cancers, obésité, diabète...).
Sur le plan cognitif : Entretenir et améliorer la coordination, la concentration, l'attention, la mémorisation et la connaissance de son schéma corporel et de ses capacités et limites.
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

Contact :
Filliatre Alice
animation.residence@mairie-domene.fr

EHPAD ARCADIE

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 : Activité physique

Bougeons en EHPAD

Description : Mise en place de 152 séances d'activité physique adaptée

Améliorer le bien être des personnes.
Dénouer les tensions physiques et mentales.
Améliorer l'image de soi.
Développer la confiance en soi (peur de tomber).
Procurer des expériences de réussite.
Améliorer la santé physique et psychique.
Améliorer la condition physique subjective et objective.
Contribuer au renforcement musculaire.
Améliorer les capacités cardio-respiratoires.
Diminuer les sentiments d'anxiété et de tension.
Prévenir les risques de chute.
Améliorer la coordination et l'équilibre.
Améliorer la souplesse articulaire.
Préserver le tonus et la force musculaire.
Améliorer la capacité d'agir/amener la personne à changer d'habitudes.
Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global.
Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière.
Prendre conscience de ses ressources et apprendre à rechercher activement des solutions.
Apporter de nouvelles connaissances : apprentissage des mécanismes de chute et se relever.
Améliorer l'environnement relationnel.
Développer et entretenir le lien social.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

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

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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 : Activité physique

Ateliers de motricité (yoga du rire et danse thérapeutique)

Description : Mise en place d'ateliers de motricité : 12 séances de yoga du rire et 12 séance de danse thérapeutique en alternance sur les 2 sites de l'EHPAD

Le yoga peut aider à réguler les cycles de sommeil et à améliorer le bien-être grâce à son impact curatif et préventif contre le stress et l'angoisse (saut d'humeur et relaxation du corps).
La danse combine l'exercice physique, la stimulation cognitive et le partage social, créant un cocktail puissant pour stimuler le corps et l'esprit.
Favoriser le bien-être.
Maintenir le corps en bonne santé : l'exercice physique pour maintenir l'autonomie de la personne âgée.
Créer du lien grâce aux différents échanges avec les autres participants.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Fraisse Stéphane
sfraisse@ghnd.fr

MAISON RETRAITE PUBLIQUE INTERCOMMUNALE

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 : Activité physique

Arts corporels / Danse adaptée» : Animation de promotion de la santé et Art-thérapie

Description : Mise en place de 72 séances, d'ateliers collectifs « danse adaptée » et d'art-thérapie

Les arts corporels (expression corporelle, danse contemporaine, danses de salon ou autres styles) vont être utilisés majoritairement sur les axes suivants :
stimuler les capacités motrices et sensori-motrices : équilibre, marche, coordination.
stimuler les capacités cognitives : attention, synchronisation dans l'espace et 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, inclusion (réduction du sentiment d'isolement, de solitude ou d'exclusion).

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 : Activité physique

Bougeons ensemble (séance d'activité physique adaptée)

Description : Mise en place de 40 ateliers visant à inciter les personnes âgées à la pratique d'une activité physique régulière, quotidienne tout en maintenant ou générant du lien social

Le projet d'Activité Physique Adaptée a pour objectifs de prévenir la perte d'autonomie des résidents, de réduire le risque de chutes, de maintenir leurs capacités physiques, de favoriser le lien social et d'améliorer le bien-être global. Il vise également à stimuler les fonctions cognitives et à impliquer les équipes dans une dynamique de prévention.
Proposition d'exercices adaptés aux capacités de chacun : échauffement et éveil corporel, renforcement musculaire doux, ateliers d'équilibre et de coordination pour la prévention des chutes, activités ludiques favorisant mémoire et attention, étirements et relaxation. La forme collective des séances favorise la convivialité et le maintien du lien social, tout en permettant un suivi individualisé.
Ce projet contribue concrètement au maintien de l'autonomie, à la qualité de vie et à la santé globale des résidents.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Andru Emmanuelle
e.andru@acppa.fr

GROUPE ACCUEIL ET CONFORT POUR 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 : Activité physique

Ehpa'Danse

Description : Mise en place de 8 séances d'apprentissage de la danse et d'une chorégraphie autour d'un thème précis, dans le but de se produire lors d'un spectacle ouvert à tous et de participer à Ehpa'Danse

Maintenir et stimuler l'activité physique des résidents : Échauffements doux, apprentissage de mouvements simples, enchaînements chorégraphiques progressifs.
Préserver et renforcer la santé mentale et le bien-être : Création et répétition d'une chorégraphie sur un thème précis, moments d'expression libre et d'échanges entre résidents.
Favoriser le lien social et l'inclusion culturelle : Répétitions finales, organisation d'une représentation ouverte aux familles, au personnel et au public extérieur.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Benalouache Mélissa
dir.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 : Activité physique

Déficience intellectuelle et perte d'autonomie

Description : Mise en place d'un cycle de 6 séances d'activité physique adaptée, participation à l'Apathlon et mise en place d'un W-E spécifique à ce public

Le projet vise à promouvoir un mode de vie actif et à lutter contre la sédentarité des personnes âgées porteuses de handicap mental en perte d'autonomie, en mettant en place un cycle de séances d'activités physiques adaptées construites selon les recommandations de l'OMS en termes de type d'activité, de fréquence, d'intensité et de durée.
Les ateliers collectifs sont spécifiquement conçus pour :
- Améliorer et maintenir les capacités fonctionnelles nécessaires à la réalisation des tâches quotidiennes (mobilité, équilibre, coordination, force).
- Réduire les risques de perte d'autonomie en proposant des exercices progressifs et adaptés aux besoins spécifiques des bénéficiaires.
- Prévenir les chutes et renforcer la condition physique par un travail régulier sur l'endurance, la motricité et la souplesse.
- Favoriser le bien-être psychologique et la santé mentale par la convivialité et le renforcement de l'estime de soi.
L'action est donc conçue comme un levier de prévention globale, articulant activité physique régulière, participation à des événements inclusifs (Apathlon) et un week-end spécifique, afin d'assurer un impact durable sur la santé et l'autonomie des bénéficiaires.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Escamilla Romain
association.cemavi@gmail.com

CEMAVI

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 : Activité physique

Coach APA

Description : Mise en place de 22 séances d'1h30 qui visent à allier APA et stimulation musicale afin de rompre l'isolement des résidents, prévenir la perte d'autonomie et renforcer le lien social

Proposer des activités physiques adaptées aux capacités et besoins de chaque résident, y compris en chambre.
Utiliser la musique (accordéon) comme levier de motivation et de participation.
Favoriser la rencontre et l'échange entre résidents de différents services.
Soutenir la prévention de la perte d'autonomie par le maintien des fonctions motrices et cognitives.
Offrir un moment régulier de convivialité et de plaisir partagé.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Dubois Frédéric
directeur@residencejeannedechantal.fr

MAISON DE RETRAITE DE CREMIEU

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 : Activité physique

Volley pour tous

Description : Mise en place de 43 séances d'1h de volley-ball adapté destinées à maintenir les capacités fonctionnelles et cognitives et à favoriser le lien social des personnes en EHPAD

Les résidents sont placés l'un en face de l'autre avec un filet entre les deux.
Échauffement progressif et adapté et mobilité :
Mouvements doux : Exercices de rotation des épaules, flexion des poignets, mobilisation des chevilles et des genoux.
Exercices de respiration : Prendre de grandes inspirations et expirations pour favoriser une bonne oxygénation et relâcher les tensions.
Utilisation du ballon : Réaliser des mouvements simples avec le ballon, comme le faire rouler entre les mains ou le soulever au-dessus de la tête pour travailler la coordination et la motricité fine.
Exercices de manipulation et d'échange de balle :
Cette phase met l'accent sur le travail de coordination, l'adresse et le renforcement musculaire.
Jeu ludique sous forme de petits matchs :
Cette partie ludique vise à créer une dynamique de groupe tout en stimulant les capacités cognitives et la réactivité. L'objectif principal peut varier : ne pas laisser tomber la balle, passer la balle un certain nombre de fois sans erreur, ou encore atteindre un score défini ensemble…

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Castor Florian
president@cavjvolley.fr

CAVJ

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 : Activité physique

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 40 séances d'APA

Maintien ou amélioration de l'autonomie en stimulant les capacités physiques (force musculaire, équilibre statique ou dynamique, motricité, coordination...).
Prévention de la perte d'équilibre et des chutes.
Maintien du lien social.
Stimulation des capacités cognitives (concentration, attention, double tache, mémoire...).

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Claudet Valérie
v.claudet@acppa.fr

GROUPE ACCUEIL ET CONFORT POUR 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 : Lien social

Plateforme collaborative Cultureàvie

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

Permettre aux personnes âgées de maintenir une autonomie cérébrale à travers le jeu ou la découverte et parfois le rire. Les contenus proposés ont différents niveaux de difficultés afin de ne mettre personne en échec et de gagner en confiance en soi tout en partageant un moment agréable. Les contenus font ainsi appel à la mémoire, la concentration et l'attention.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine, Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné, Isère Rhodanienne, Bièvre, Voironnais Chartreuse, Grésivaudan, Sud Grésivaudan, Vercors, Trièves, Oisans

Contact :
Jondeau Carine
carine.jondeau@culture-a-vie.com

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

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

Médiation animale

Description : Mise en place de 15 séances de médiation animale

Les objectifs des séances proposées sont de pouvoir : mobiliser le corps, travailler la mémoire, maintenir le lien social, favoriser l'entre aide, le plaisir, prendre soin (passer de soigné à soignant), revaloriser les compétences de chacun en partant de leur capacité, travailler la motricité fine, maintenir la marche, diminuer les angoisses, rompre l'isolement.
Les séances seront régulières afin de favoriser au maximum un lien de qualité et de confiance entre les résidents, les animaux et le thérapeute.
Différents animaux seront au contact des résidents à travers des activités ludiques et thérapeutiques : jeux coopératifs, exercice de motricité, jeux d'interaction.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bardaro Elodie
anisassenage@asso-lesbruyeres.org

ASSOCIATION PERSONNES AGEES LES BRUYERES

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

Mélodies d'enfances, Atelier intergénérationnel chant & création : Atelier Rythme & Voix et Atelier d'illustration

Description : Mise en place de 60 séances de chants entre personnes âgées atteintes de troubles cognitifs invalidants et enfants d'école primaire

Soutien psychique (diminuer les troubles anxiodépressifs) : mobilisation du souffle, du corps, de la voix, approche ludique, mobilisation sensorielle, exploration artistique.
Mobilisation cognitive : appui sur les ressources (mémoire sensorielle, mélodique, corporelle, émotionnelle).
Communication : favoriser les échanges au sein du groupe (verbaux et non verbaux).
Estime de soi : accompagnement individualisé, validation des initiatives, étayage tout au long du processus de création.
Séance type en musique :
Prise de nouvelles, espace d'expression individuelle.
Mise en route corporelle rituelle donc repérable.
Chants familiers et chants nouveaux.
"Tour de table" final pour recueillir les ressentis, aborder la séance suivante, préparer au retour au quotidien.
Séance type arts plastiques :
Prise de nouvelles, espace d'expression individuel.
Rappel du projet, présentation de la séance.
Temps de création.
Temps de débrief.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Micoud-Terraud Sandrine
s.micoudterraud@acppa.fr

GROUPE ACCUEIL ET CONFORT POUR 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 : Lien social

Bao-Pao : Musique pour tous en 2026

Description : Mise en place de 5 séances musicales avec le bao-pao (1 pour 5 établissements)

Objectifs opérationnels de l'action :
- 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.
- Proposer un temps de restitution collective pour créer une dynamique artistique de petit spectacle.
- 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.
- Acquérir la structure d'un morceau.
- Apprendre à trouver des repères d'écoute.
- Tenir sa place au sein d'un ensemble musical.
- Stimuler sa culture musicale.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine, Porte des Alpes

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 : Lien social

Les triplettes de Grenette

Description : Mise en place de 14 séances de 3h de médiation artistique pour favoriser le pouvoir d'agir et le développement de l'imaginaire via une action de médiation autour d'une marionnette à taille

Les interventions seront divisées à chaque fois en 3 temps pour toucher les résidents seuls en chambre le matin, la section UPG ensuite et les résidents regroupés dans le hall ou les petits salons l'après-midi. Cela permettra d'encourager les résidents isolés à se regrouper un peu plus tard dans la journée pour aller vers des actions collectives.
Sur les 12 déambulations d'Huguette :
- 4 interventions seront dédiées au passage des saisons, projet porté aussi par l'animatrice de l'établissement pour favoriser la santé cognitive, mentale, auditive, visuelle, olfactive et le lien social mais aussi le rapport au cadre de vie. La jardin sera par exemple utilisé à la belle saison.
- 4 séances seront orientées autour de la danse et du chant pour favoriser l'activité physique, l'orientation dans l'espace et la relation à l'autre.
- 4 séances seront centrées sur la discussion et la communication avec un support facilitant : la boite à souvenirs dans laquelle des petits papiers à piocher orienteront les thèmes de la discussion.
- 2 ateliers de construction collective d'une marionnette avec plusieurs techniques de fabrication accessibles seront mis en place en fin d'année pour que les résidents s'approprient leur propre création marionnettique, la nomme, la fassent vivre à leur tour.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Gonzales Sabine
sabine.gonzales@ville-pontdeclaix.fr

CCAS PONT DE CLAIX

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

Bao-Pao : Musique pour tous en 2026

Description : Mise en place de 8 séances musicales avec le bao-pao (2 pour 4 communes)

Objectifs opérationnels de l'action :
- 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.
- Proposer un temps de restitution collective pour créer une dynamique artistique de petit spectacle.
- 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.
- Acquérir la structure d'un morceau.
- Apprendre à trouver des repères d'écoute.
- Tenir sa place au sein d'un ensemble musical.
- Stimuler sa culture musicale.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Porte des Alpes, Sud Grésivaudan, 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 résidant en établissement (EHPAD et PUV)
Thématique de prévention : Lien social

Prendre le soin de rire

Description : Mise en place de 12 interventions de clowns professionnels pour réduire l'anxiété et favoriser les interactions sociales

Améliorer le bien être des résidents : organiser des spectacles de clowns mensuels, avec des performances interactives adaptées aux capacités des résidents.
Renforcer les liens sociaux : créer des ateliers de clown où les résidents peuvent participer à des activités ludiques, favorisant ainsi les échange entre eux et avec les clowns.
Stimuler la mémoire et la créativité : proposer des séances de narration d'histoires humoristiques, où les résidents peuvent partager leurs propres souvenirs et expériences.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Gabon Suzanne
s.gabon@itinova.org

ITINOVA EHPAD NOTRE DAME DES ROCHES

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

Café jeux intergénérationnel

Description : Mise en place et poursuite de 10 cafés des jeux intergénérationnels avec les résidents de l'EHPAD, les proches aidants et les enfants du centre de loisirs d'Échirolles

Maintenir, créer du lien intergénérationnel et favoriser le bien être des résidents à partir d'un support ludique adapté à leurs troubles physiques et cognitifs. Ces ateliers permettent d'encourager la participation des résidents tout en luttant contre les stéréotypes intergénérationnels.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bertoni Catherine
cbertoni@chu-grenoble.fr

CENTRE HOSPITALIER REGIONAL DE GRENOBLE

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

Ensemble!

Description : Mise en place d'un spectacle partenarial créatif et artistique sur la commune de Val de Virieu impliquant 4 structures (école, maison de retraite, municipalité et centre de soins)

Ce projet poursuit plusieurs objectifs :
-Favoriser la rencontre et le dialogue entre générations par la pratique artistique,
-Valoriser les compétences et la créativité de chaque participant, quel que soit son âge,
-Contribuer à l'éveil musical, à la sensibilité artistique et à l'ouverture culturelle des enfants et personnes âgées,
-Offrir aux personnes âgées une expérience valorisante, stimulante et porteuse de lien social,
-Créer une œuvre collective qui valorise la diversité des répertoires et la richesse des expressions artistiques,
-Stimuler les personnes âgées physiquement et cognitivement (mobilité, mémoire etc..).
Ces différentes interventions permettront aux participants d'explorer plusieurs dimensions artistiques :
-l'apprentissage et l'interprétation de chants issus de répertoires variés (chanson française, musiques du monde, jazz, musiques classiques),
-la pratique des percussions corporelles,
-l'expérimentation de la mise en espace et d'éléments théâtraux,
-la création de textes et de chansons, ainsi que la réalisation d'ateliers d'arts plastiques pour la scénographie du spectacle final,
-mettre son corps en mouvement, encourager l'expression, la relaxation.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Bobeau Séverine
animation@ehpadlestournelles.fr

EHPAD LES TOURNELLES

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

Médiation animale en EHPAD

Description : Mise en place de 45 séances d'1h de médiation animale afin d'améliorer la qualité de vie et le bien-être psychologique et social des résidents

Le projet de médiation animale vise à améliorer la qualité de vie des résidents. Il s'agit d'abord de favoriser le bien-être psychologique et émotionnel des personnes âgées en proposant des séances hebdomadaires de médiation animale animées par un professionnel spécialisé. Ces temps d'interaction (caresses, observations, échanges..) offrent un apaisement émotionnel et une source de réconfort.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Limouzin Gwenaëlle
qualite@residencelespivoles.fr

EHPAD LES PIVOLES

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

Atelier poterie

Description : Mise en place de 24 séances d'1h30 de poterie au sein de l'EHPAD, destiné aux résidents, afin de stimuler leur créativité, valoriser leurs capacités manuelles et favoriser le lien social

Ce projet vise à proposer aux résidents de l'EHPAD un atelier poterie favorisant la créativité, l'expression personnelle et le bien-être. Travailler la terre permet de redécouvrir le plaisir du geste manuel et d'agir sur la matière jusqu'à la réalisation d'un objet concret, renforçant ainsi la confiance et l'estime de soi.
Sur le plan cognitif et moteur, la manipulation de l'argile stimule la mémoire, la concentration et la motricité fine, tout en mobilisant en douceur certains muscles. Accessible à tous, cette activité offre un espace de liberté et d'évasion, contribuant à la prévention de la perte d'autonomie.
L'atelier constitue également un moment de partage et de convivialité, renforçant les liens sociaux entre résidents et avec leurs familles. Les réalisations (coupelles, assiettes, plaques décoratives, bijoux, petites sculptures) seront valorisées par une exposition ouverte aux familles et partenaires et pourront être offertes comme cadeaux ou utilisées pour décorer les espaces de vie de la résidence.
Ainsi, ce projet associe créativité, stimulation et lien social, dans une démarche de soin non médicamenteux.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Rossi Federico
direction@ehpadvillette.fr

EHPAD CHATEAU DE LA SERRA

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

Favoriser le "Bien-vieillir" et améliorer la santé cognitive des séniors grâce à l'Art-thérapie

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

Ce projet a pour vocation d'apporter un mieux-être aux personnes âgées et d'améliorer leur santé cognitive, maintenir leurs acquis physiques par le biais de médiations artistiques.
L'art-thérapie sera un support permettant de maintenir l'autonomie des résidents, de les valoriser ainsi que de favoriser et maintenir les liens sociaux. Ces personnes seront plus à l'aise en petits groupes pour exprimer leur créativité avec des médiums spécifiques à leur pathologie.
Objectifs de l'atelier :
-Accompagner vers un mieux être.
-Stimuler les facultés propres à chacun afin de libérer la créativité.
-Favoriser la rencontre avec soi-même, l'autre et le groupe.
-Favoriser le maintien des capacités cognitives.
-Stimuler la mémoire.
-Renforcer la confiance en soi.

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 : Santé cognitive

Atelier de Brain Ball

Description : Mise en place d'ateliers de Brain Ball, 24 séances de 45 minutes, tous les 15 jours

Stimuler les fonctions cognitives : améliorer l'attention, la mémoire et la concentration par des exercices de double tâche.
Renforcer la motricité fine et globale : travailler la coordination, l'équilibre et la latéralité.
Favoriser le lien social et le bien-être émotionnel : réduire l'isolement et améliorer la qualité de vie des résidents.
Proposer une activité préventive et ludique, adaptée aux capacités des résidents, visant à maintenir l'autonomie.
Utilisation de ballons et d'accessoires spécifiques pour travailler la motricité et la cognition.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Mayer Sandy
gouvernante.cascades@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 : Santé cognitive

Musicothérapie, voyage musical

Description : Mise en place de 11 séances collectives de musiques relaxantes et stimulantes associées à une projection d'images invitant au voyage et à la manipulation d'instruments

Écoute de musiques thematiques adaptées à la stimulation et la detente avec projection de vidéos sur la nature.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Lagier Sabine
sabine.lagier@echirolles.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Monter merveilles

Description : Mise en place de 35 ateliers artistiques pour la conception, la création et la réalisation d'un court-métrage

Permettre aux résident-es d'habiter autrement leur lieu de vie et de se voir et s'entendre autrement.
Avec la réalisation d'un court-métrage, l'idée est de créer un objet permanent, réexploitable et diffusable autant et aussi longtemps que souhaité, qui permette au personnel et aux familles de voir les résident-es autrement, en train de faire de belles choses et de s'amuser.
Artistiquement, l'objectif est de réaliser de A à Z un court-métrage humoristique et au style « bancal » autour de la thématique du merveilleux.
Pour ce faire, l'action sera constituée de divers temps de partage et ateliers :
- Atelier de sensibilisation au merveilleux cinématographique.
- Ateliers de conception narrative : invention de l'histoire et élaboration du scénario à partir de jeux inventés par Emilie Malosse spécialement conçus pour stimuler la créativité des personnes âgées et stimuler l'imaginaire.
-Ateliers de création de costumes, décors et accessoires.
-Atelier repérage.
-Répétitions : séances animées par Henri Thomas où il s'agira de placer les scènes avec les résident-es.
-Le tournage impliquera un grand nombre de résident-es ainsi que des membres du personnel et, s'ils le souhaitent, des membres des familles.
-Atelier de techniques de montage et d'effets spéciaux.
-Diffusion.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Henri Thomas
compagniedujour@gmail.com

COMPAGNIE DU JOUR

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

Interventions de clowns en improvisation à visée thérapeutique

Description : Mise en place d'une intervention mensuelle d'un duo de clown

Les clowns font surgir des émotions positives par leurs présences, leurs costumes, leurs énergies et leurs capacités à capter l'autre.
Les bals permettent de stimuler les capacités préservées des résidents, qui vont pouvoir se mobiliser, chanter, rire et parler.
Les bals sont un moment important de rencontres collectives.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Delecroix Elisabeth
dhauthuillemargot0@gmail.com

CIE LE CERF VOLANT

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

Atelier de jeux cognitifs "jeux m'adapte"

Description : Mise en place de 20 ateliers de jeux cognitifs deux fois par mois sur une durée de deux heures avec des groupes de dix personnes et mise en place d'ateliers mémoires

L'objectif général est de prévenir la perte d'autonomie cognitive et sociale des résidents de l'EHPAD, en leur proposant des ateliers collectifs de jeux cognitifs ludiques et adaptés à leurs capacités.
Stimuler les fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, raisonnement, fonctions exécutives) de manière régulière et progressive.
Renforcer le lien social et le sentiment d'appartenance en favorisant les échanges et l'entraide entre résidents.
Préserver l'estime de soi et le bien-être psychologique en proposant des activités valorisantes et accessibles.
Créer une routine d'activités de prévention pérenne au sein de l'établissement.
Utilisation de supports variés : jeux de mémoire, jeux d'attention visuelle, jeux de langage, jeux de logique et de raisonnement, quiz thématiques, jeux sensoriels, etc.
Progressivité des exercices pour maintenir la motivation et s'adapter aux capacités de chacun.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Leteve Karine
ladirection@ehpadlescolombes.fr

EHPAD LES COLOMBES

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

Atelier théâtre

Description : Mise en pace de 8 ateliers de jeux de rôles, transmission et échanges autours des histoires de vécus de chacun en vu de réaliser de petites mises en scènes théâtrales communes

Favoriser le bien être de la personne âgée ainsi que le maintien de ses facultés mentales et physiques : Stimuler la cognition, stimuler la mémoire.
Engager activement l'esprit dans cet art vivant qui s'avère être une activité bénéfique pour le maintien des fonctions cérébrales. Suivre une histoire complexe, mémoriser des dialogues et interagir avec les personnages constituent des aspects du théâtre qui contribuent à renforcer la mémoire. Le théâtre, en tant qu'outil de stimulation mentale, peut jouer un rôle préventif précieux dans le maintien de la santé mentale des personnes âgées.
Renforcement des capacités d'expression. Participer à des activités théâtrales offre également une opportunité aux personnes âgées d'exprimer leurs pensées et leurs émotions de manière créative.
Favoriser les interactions sociales qui jouent un rôle crucial dans le maintien d'une santé mentale équilibrée, en prévenant l'isolement et en favorisant un sentiment d'appartenance.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
M Fraisse Stéphane
sfraisse@ghnd.fr

MAISON RETRAITE PUBLIQUE INTERCOMMUNALE

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

Croisement culturel entre une MJC et un EHPAD

Description : Mise en place de 57 séances d'atelier théâtre et danse

Stimulation de la mémoire : travailler la mémorisation de textes courts, d'expressions corporelles et de mises en situation afin de mobiliser les capacités cognitives.
Activité physique : développer la motricité et inciter les participants à se mettre en mouvement.
Lien social et intergénérationnel : encourager les échanges, l'entraide et la coopération grâce au travail collectif d'improvisation et de création. Permettre des rencontres et des pratiques artistiques lors de quelques ateliers regroupant des participants d'âges différents.
Bien-être : favoriser l'expression de soi, développer la confiance et valoriser les participants à travers la scène et le jeu théâtral, tout en contribuant à la réduction du stress par la danse.
Ouverture culturelle : offrir aux participants la possibilité de découvrir ou redécouvrir l'univers théâtral et ses multiples formes d'expression.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Perrin Matthieu
direction@mjcabrets.org

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

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

Ensemble couleur énergie grand âge

Description : Mise en place de 23 séances réparties en 2 groupes d'1h30 d'ateliers artistiques et créatifs autour de l'exploration de la couleur sous toutes ses formes

Exploration collective des possibles artistiques sans pression de connaissance et de savoir-faire.
Ateliers artistiques et créatifs sur le thème de la couleur pour favoriser et développer l'expression artistique des résidents en leur proposant des activités adaptées à leurs capacités physiques et cognitives.
Ces ateliers permettent d'apaiser les préoccupations et les angoisses liées au vieillissement et de préserver leur autonomie.
Ces ateliers favorisent le jeu, l'exploration, la création. Ils donnent le plaisir de découvrir, de mélanger la matière et de trouver des manières de faire du "beau" en lien avec la sensibilité de chacun.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bertoni Catherine
cbertoni@chu-grenoble.fr

CENTRE HOSPITALIER REGIONAL DE GRENOBLE

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

Médiation artistique

Description : Mise en place de 10 séances de 2h de médiation artistique avec en fin de cycle une exposition des réalisations

Santé cognitive :
• Stimuler, mobiliser chacun à leur niveau, les compétences qui sont disponibles.
• Mettre en avant les capacités préservées de la personne, découvrir qu'il est possible de faire encore.
• Travailler la capacité à apprendre (gestes, couleurs, mélanges…).
• Etre acteur, faire des choix (modèles, couleurs, mots, images…).
• Travailler l'attention, la concentration, et la mémoire.
• Permettre, en cas de difficultés, de voir qu'il est possible de trouver d'autres solutions et de surmonter les problèmes.
Santé mentale :
• Les amener à communiquer, échanger, s'exprimer, imaginer.
• Amener chacun à réaliser son potentiel, prendre du plaisir, s'amuser, reprendre confiance, oser.
• Vivre un moment de détente permettant d'apaiser les angoisses et réguler ses émotions.

Territoire : Bièvre

Contact :
Barbier Sandrine
sbarbier@admr38.org

ASS ADMR LA RICANDELLE

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

Les pattes du Bonheur

Description : Mise en place de 24 séances de zoothérapie et 2 temps forts au cours de l'année dans l'établissement avec la ferme itinérante "La bicoque" et la découverte des alpagas

Les personnes commenceront par brosser, masser et caresser les animaux. Ainsi, elles pourront prendre du plaisir en ayant un contact avec les animaux. Puis il y aura la mise en place de jeux avec l'animal et la distribution de récompenses pour l'animal. Les résidents seront responsabilisés pour retrouver une estime d'eux. Ils seront stimulés à la fois au niveau physique mais aussi au niveau cognitif.
Par le biais de la ferme pédagogique itinérante, les résidents pourront réactiver leur mémoire et maintenir leurs performances intellectuelles.
La médiation animale permet de façon générale de stimuler, éveiller l'intérêt, rompre l'isolement des résidents. Mais aussi de développer le sentiment d'exister en retrouvant l'estime de soi. Enfin la médiation animale apaise, canalise, temporise les phases d'agressivité, d'agitation ou d'angoisse en détournant l'attention du résident sur l'animal.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Leger-Chapon Marie-Laure
animateur.providence@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 : Santé cognitive

Contribuer à préserver l'autonomie en stimulant et entretenant leurs capacités cognitives

Description : Mise en place de modules de jeux instructifs et conviviaux qui entretiennent la mémoire (12 séances)

Reconstituer collectivement une hypothèse sur le sujet mystère.
Partager une anecdote personnelle.
Réagir à une émotion, un passage ou une réflexion suscitée.
Encourager la réflexion.
Séance type :
-Une énigme à résoudre : la première étape consiste à trouver le sujet mystère à partir d'indices.
-Puis une série de questions créatives s'enchaînent pour faire travailler ses méninges et découvrir des choses insolites avec des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet mystère.
-Ensuite vient une histoire pour le plaisir de lire et d'en savoir vraiment plus sur le sujet avec une lecture à haute voix.
-Enfin quelques questions finales pour découvrir avec surprise que l'on a appris beaucoup de choses et un test de mémoire sur les éléments découverts au cours de la séance.
La séance se termine sur des suggestions d'activités permettant de prolonger le rendez-vous.

Territoire : Bièvre

Contact :
Pupat Madeleine
ccas@villessb.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

Les pattes de velours, projet de zoothérapie en EHPAD

Description : Mise en place de 38 séances d'1h30 de zoothérapie destinées à améliorer la qualité de vie des résidents par le biais d'interactions régulières avec des chiens, chats et lapins

Améliorer le bien-être des résidents : Réduire le stress, l'anxiété et les sentiments de solitude.
Amélioration de l'humeur et des émotions positives.
Bien-être psychologique : Apporter du bonheur et diminuer les sentiments de solitude et de dépression.
Faciliter l'accès aux soins, lorsque le résident est détendu, il accepte plus facilement l'accès aux soins, ce qui contribue à une meilleure prise en charge globale.
Stimuler les capacités cognitives et physiques : Encourager les capacités mentales et physiques des résidents par des interactions et des activités adaptées.
Stimuler la motricité fine, la mémoire et la communication.
Cohésion sociale : Créer des moments de convivialité et de partage entre les résidents, le personnel et les animaux.
Renforcement des liens sociaux et sentiment d'appartenance et offrir des moments de plaisir et de réconfort.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Dubois Frederic
directeur@residencejeannedechantal.fr

MAISON DE RETRAITE DE CREMIEU

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

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

Description : Mise en place d'ateliers de médiation artistique dans 8 EHPAD du Pays Voironnais, utilisant la pratique régulière de la peinture et du modelage à des fins thérapeutiques

Santé cognitive :
• Stimuler, mobiliser chacun à leur niveau, les compétences qui sont disponibles.
• Mettre en avant les capacités préservées de la personne, découvrir qu'il est possible de faire encore.
• Travailler la capacité à apprendre (gestes, couleurs, mélanges...).
• Etre acteur, faire des choix (modèles, couleurs, mots, images...).
• Travailler l'attention, la concentration, et la mémoire.
• Permettre, en cas de difficultés, de voir qu'il est possible de trouver d'autres solutions et de surmonter les problèmes.
Santé mentale :
• Les amener à communiquer, échanger, s'exprimer, imaginer.
• Amener chacun à réaliser son potentiel, prendre du plaisir, s'amuser, reprendre confiance, oser.
• Vivre un moment de détente permettant d'apaiser les angoisses et réguler ses émotions.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Flick Cécile
atelier.yolynn@gmail.com

Madame CECILE BONNAURE ÉPOUSE FLICK

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 bois et chantournage

Description : Mise en place d'un atelier bois et chantournage à l'EHPAD pour l'ensemble des résidents du pôle gériatrique : 11 séances de 3 heures

Valoriser les capacités et les savoirs faire tout en travaillant la concentration.
Travailler la dextérité dans les mouvements.
Favoriser le lien social avec l'esprit de groupe et l'estime de soi pour les réalisations effectuées.
Le projet est réalisé sous forme d'ateliers par petits groupes, chacun participe en fonction de ses envies et de ses capacités.

Territoire : Matheysine

Contact :
Faure Adeline
AFaure@ch-lamure.fr

ETABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ

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

Projet bien être en Ehpad

Description : Mise en place de 36 ateliers collectifs d'apprentissage des automassages bien être, avec ou sans matériel, sur le visage, les bras, les mains, les jambes dans 2 EHPAD

L'objectif du projet est d'accompagner les résidents dans un moment de bien-être qu'ils pourront reproduire seul ou en collectif quand ils le souhaitent. Ainsi leur rappeler l'importance de prendre soin de soi. Ces ateliers vont réduire le stress, les angoisses, les troubles du sommeil des résidents mais également leur permettre de partager un moment avec d'autres résidents, verbaliser leurs ressentis, travailler leur schéma corporel et travailler sur le changement du corps.

Territoire : Trièves, Matheysine

Contact :
Applanat Diane
grainesdefamille.diane@gmail.com

Madame Diane APPLANAT

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 mentale

Voyage en Voix d'Âges

Description : Mise en place 100 heures d'atelier slam "Les petits bonheurs en SLAM" en lien avec le SSIAD et le service animation pour améliorer le bien-être psychique et la santé mentale

Améliorer le bien-être psychologique et prévenir les troubles liés à l'isolement : par un RDV régulier, l'atelier SLAM hebdomadaire devient l'ancrage social du senior isolé.
Développer les capacités à exprimer et réguler ses émotions : par des exercices d'écriture guidée autour des émotions, des souvenirs et de l'identité.
Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi grâce à la valorisation des créations : par la lecture partagée par soi, ou par un autre, à chaque séance de sa production. Ainsi que par la valorisation graphique imprimée et encadrée du texte final, et la lecture au spectacle de valorisation finale.
Favoriser la communication et les liens sociaux au sein du groupe : en étant au sein du groupe, en travail individuel partagé et en travail collectif qui favorisent les échanges et l'aller vers l'autre.
Contribuer à la prévention du risque suicidaire : en offrant un espace d'expression des fragilités, le SLAM devient thérapeutique.
Le SLAM devient un outil simple mais puissant pour soutenir la santé mentale, cultiver la sérénité et redonner confiance.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Maamar Sami
sami@be-api.net

BE API

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 mentale

Musicothérapie

Description : Mise en place de 35 séances de musicothérapie hebdomadaire à destination de 2 groupes de résidents de l'EHPAD

Objectifs thérapeutiques et cognitifs :
Stimuler la mémoire.
Maintenir ou améliorer les fonctions cognitives (attention, langage, repères temporels et spatiaux).
Soutenir l'expression et la communication chez des personnes parfois limitées verbalement.
Objectifs émotionnels et psychologiques :
Réduire l'anxiété, l'agitation ou l'isolement grâce à un cadre sonore apaisant.
Favoriser l'expression des émotions à travers le chant ou l'écoute.
Renforcer l'estime de soi en valorisant la participation active (chanter, jouer d'un instrument simple, taper dans les mains).
Objectifs sociaux et relationnels :
Créer du lien entre les résidents par une expérience collective et conviviale.
Renforcer le lien soignant-résident grâce à une médiation non verbale et positive.
Lutter contre l'isolement social en intégrant chaque personne, même si ses capacités sont limitées.
Objectifs physiques et sensoriels :
Stimuler la motricité fine et globale (taper le rythme, bouger sur la musique, manipuler de petits instruments).
Encourager la relaxation corporelle et améliorer la qualité du sommeil.
Maintenir les capacités sensorielles (ouïe, toucher, parfois vision).

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Meaudre Carole
art-therapeute.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 : Santé mentale

Psychologie positive

Description : Mise en place de 19 séances de psychologie positive pour les résidents et ouvert aux aidants et nouveaux habitants

Réorienter l'attention vers les aspects positifs de la vie, de mieux la savourer.
Retrouver l'énergie, la vitalité, l'enthousiasme, modifier son état vers plus de bien-être.
Réduire les aspects négatifs (anxiété, dépression).
Développement des relations sociales.
Développement de la bonne humeur.
Les ateliers se composent d'exercices pratiques, de jeux autour de la bienveillance envers soi et les autres, des forces de caractère, de la gratitude, des émotions positives et du rire.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Cordonnier Julie
puvpora@admr38.org

ASSOCIATION LOCALE ADMR PETITE UNITE DE VIE SOLEIL DE PONTCHARRA

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 mentale

La petite ferme animée

Description : Mise en place de 10 ateliers automne hiver, de 3 demi-journées de la ferme à l'EHPAD et de 3 visites d'une demi-journée à la ferme

Stimuler les capacités cognitives et la mémoire.
Favoriser le bien-être et l'épanouissement.
Renforcer les interactions sociales et la communication.
Maintenir le lien avec la nature et les saisons.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Falco Chantal
animation.lavilladurozat@fondationpartageetvie.org

FONDATION PARTAGE ET 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 : Santé mentale

Ateliers "Vie intime et affective"

Description : Mise en place d'ateliers santé et de temps poétiques sur un établissement pour favoriser la visibilité et l'équilibre de la vie intime et affective des personnes âgées et la sérénité des accompagnants

Favoriser la parole sur la vie intime, affective et sexuelle (VIAS) des personnes âgées habitant à domicile ou en EHPAD/RA dans toute leur diversité (culturelle, orientations sexuelles), par la réalisation d'ateliers-lecture, d'ateliers sur le format "éducation à la santé".
Coconstruire avec les personnes âgées des ateliers sur la vie intime affective et sexuelle adaptés à leurs besoins concrets.
Favoriser la confiance en soi et rompre leur isolement.
Favoriser l'accès aux droits à une vie affective riche pour les personnes âgées, en engageant le dialogue avec elles, les aidants et les professionnel.les.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine

Contact :
Dubois Fabing Delphine
artistique@ciedusavonnoir.fr

LA COMPAGNIE DU SAVON NOIR

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 mentale

Ateliers théâtre adapté et santé mentale

Description : Mise en place de 12 ateliers théâtre adapté à objectif thérapeutique pour l'EHPAD Belle Vallée à Froges et l'EHPAD Les portes du Vercors à Sassenage

Les séances aborderons chacune un thème afin d'utiliser toutes les ressources des participants. L'improvisation sera un outils développé tout au long du cycle. En partant des propositions les plus simples au début de cycle, les idées pourront se complexifier au fur et à mesure.
6 séances corps et émotions : Au centre du projet, ces séances permettent de rythmer le cycle et d'évaluer individuellement sa progression. Ce sont des moments pour explorer ses émotion, les soumettre au groupe, échanger, les laisser évoluer au contact des autres. C'est un temps de pratique et d'observation pour inviter chacun à développer son intelligence émotionnelle.
3 séances théâtre et narration : En utilisant les idées de chacun se construit une histoire commune. L'écoute et l'adaptation seront les mots d'ordre pour ces séances. L'imaginaire et la mise en situation amènent les participants à utiliser mémoire, symbolique, raisonnement et souvenirs.
2 séances corps et musique : Entre théâtre et danse, les participants seront amenés à retrouver contact avec leur corps dans toutes ses dimensions oubliées. C'est par l'écoute des sensations et l'accès à une forme de pleine conscience de son corps que la créativité du mouvement pourra émerger.
1 séance théâtre et objet : Explorer son lien aux différents objets (physiques et mentaux) qui nous entourent, étendre sa créativité au registre de l'inanimé et interroger ses principes de réalité. De simpliste à complexe en passant par l'absurde.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Richard Thomas
thomas.richard95@gmail.com

Monsieur THOMAS RICHARD

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 mentale

Et BIM des livres !

Description : Mise en place de 12 ateliers participatifs et de sorties autour de la littérature répartis en deux EHPAD

Accès à la culture.
Découverte de différents genres littéraires.
Connections 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 et la capacité d'émerveillement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Thibaud Anabelle
contact@bim-isere.fr

BIM !

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 mentale

Ateliers "Je me ressource !" accueillis dans 9 EHPAD de l'Isère

Description : Mise en place d'actions de prévention santé qui proposent d'expérimenter en groupe des clés et des outils pour vivre mieux dans 9 établissements

S'octroyer un moment de répit agréable.
Accéder à des techniques de "mieux-être".
Activer efficacement ses ressources pour améliorer sa qualité de vie.
Succession d'expérimentations pratiques, guidées, qui fournissent des clés invitant à mieux respirer : cultiver son ancrage et son équilibre, prévenir les tensions et à les évacuer, relativiser son regard, s'écouter davantage, se ressourcer, positiver, être bienveillant vis-à-vis de soi, retrouver de l'énergie et de la confiance, s'écouter davantage.
À la fin de chaque expérience/exercice des explications et/ou des informations théoriques sont apportées sur les ressources mobilisées et comment il est possible de les utiliser dans son quotidien.
Chaque atelier permet une prise de conscience de l'importance du prendre soin de soi et motive à la mise en place d'exercices et de pratiques simples pour être acteur de sa qualité de vie.

Territoire : Grésivaudan, Matheysine, Porte des Alpes, Voironnais Chartreuse, Isère Rhodanienne, Agglomération Grenobloise, Oisans, Bièvre

Contact :
Gonard Josiane
info@assoverslessentiel.fr

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

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

L'Art-thérapie pour les seniors résidant en établissement (Ehpad, Puv)

Description : Mise en place de 22 cycles de 10 séances d'art-thérapie pour renforcer la santé mentale, en s'appuyant sur les ressources créatives de la personne et en utilisant des techniques artistiques variées

Il s'agit de renforcer la prévention de la perte d'autonomie des séniors en établissement, action se réalisant par la mise en place d'art- thérapie encadrées par des professionnels d'AGAT.
L'art-thérapie est une méthode qui s'appuie, de séance en séance, sur les ressources créatives de la personne.
Les objectifs :
-un impact sur la santé mentale et la santé globale/le bien vieillir.
-le lien social, la lutte contre l'isolement.
-l'accès à la culture et à l'expression artistique.
-se reconnecter à son corps (ressentis physiques et émotionnels/favoriser la détente/soulager la souffrance par un soin non médicamenteux).
-mieux vivre ses émotions/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.
-faciliter la relation aux autres/contribuer à rompre avec la solitude/retrouver une place.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine, Grésivaudan, Trièves, Sud 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 résidant en établissement (EHPAD et PUV)
Thématique de prévention : Santé mentale

Clowneries aux Jardins de Coublevie

Description : Mise en place de 20 interventions de deux clownes professionnelles

Les interventions ont pour objectif de stimuler les capacités des personnes au travers le jeu du clown et les chansons. Le jeu de clown permet de rentrer en relation avec les personnes par une approche sensible et ludique. L'ouverture et la liberté que propose le clown favorise l'expression et le partage et stimule les ressources de la personne.
Stimuler les capacités mentales, cognitives et physiques pour limiter la perte d'autonomie.
Stimuler l'expression des émotions et des sens.
Favoriser les émotions agréables et le bien être.
Valoriser les capacités des résidents, notamment dans le regard de leurs proches ou des soignants.
Stimuler la mobilité, l'expression corporelle.
Créer du lien, des rencontres, des partages.
Proposer une ouverture sur le monde extérieur par un accès à la culture au sein de l'établissement.
Proposer des temps de détente, de fantaisie, de rire, où chacun peut exprimer ses émotions et sa sensibilité.
Proposer des temps de musique (chant, ukulélé) et inviter les résidents à chanter.
Proposer des moment d'expression corporelle et rendre les personnes actrices.
Tisser des échanges chaleureux avec et entre les personnes et proposer des temps de présence authentique.
Adapter les rencontrer aux capacités des résidents par la capacité d'écoute et d'improvisation des comédiennes.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Jay Raphaëlle
ciepousselesvolets@marieclou.com

COMPAGNIE POUSSE LES VOLETS

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 mentale

Ateliers artistiques intergénérationnels les couleurs en partage

Description : Mise en place de 15 séances de 2h d'ateliers artistiques et plastiques intergénérationnels sur les couleurs pour revaloriser les capacités, l'estime de soi et lutter contre l'isolement

À chaque séance, une invitation à se mettre en expression, se mettre en mouvement et en corps, porté par des sensations, des émotions, des expérimentations artistiques. Recherche collective de la couleur sous toutes ses formes, mélanger la matière, inventer.
Pour lutter contre l'isolement, l'intervenante artistique et le personnel accompagnant encourageront les échanges oraux, les productions partagées, le faire-ensemble. Les productions partagées encouragent à la création ensemble. L'animatrice organisera plusieurs rencontres intergénérationnelles : mise en lien des jeunes avec les âgés par des rencontres en amont de l'action (rencontre autour d'un goûter), lors de l'action (séances intergénérationnelles) et après l'action (présentation du projet ouvert à tous).
Pour revaloriser les capacités et l'estime de soi, ces ateliers permettront de montrer qu'ils/elles sont capables de créer quelque chose de beau par simple curiosité, sans nécessité de savoir-faire. Qu'à leur âge, ils peuvent encore être acteur de leur vie, artiste et redonner un sens à leur rôle social par les interactions privilégiées avec les jeunes.
Pour lutter contre la dépression, créer un projet sur le long terme est porteur pour donner envie de vivre, d'attendre avec hâte le futur au lieu de n'y voir que la déchéance. Susciter des raisons de ressentir du plaisir par l'exploration, la curiosité, le partage. La présence des jeunes génère de l'envie, du plaisir et est source de motivation chez nos résidents.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bennett Selma
s.bennett@habitat-humanisme.org

HABITAT ET HUMANISME SOIN

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 mentale

Poils de tendresse

Description : Mise en place de 11 séances de médiation animale pour les résidents des 2 EHPAD, en priorisant les résidents isolés et ceux dont la présence d'animaux apaise leurs maux

La séance se déroulera avec la médiatrice ainsi qu'une animatrice qui regrouperont dans une salle ou en extérieur un groupe de résidents selon deux thématiques (douleur ou communication). Les résidents seront choisis en équipe pluridisciplinaire en amont de la séance. Les informations que donneront les résidents lors de la séance grâce au contact des animaux seront transmises à l'équipe pluridisciplinaire afin d'adapter et de réajuster la prise en charge des résidents (médicale, paramédicale ou animation).

Territoire : Bièvre

Contact :
Maucourt Laure
eapa@ehpadeden.fr

E H P A D

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 mentale

Des aînés et des ânes

Description : Mise en place de temps de médiation, de rencontres intergénérationnelles autour des ânes et de déplacements dans des lieux de vie quotidienne

Redonner du pouvoir de rêver quand le pouvoir d'agir a été fragilisé.
Faire expérimenter la relation concrète à l'animal dans un cadre sécurisé et ainsi remobiliser ses émotions.
Créer de nouveaux souvenirs communs.
Répondre aux besoins exprimés par les personnes et leurs accompagnants et aux problématiques observées sur le terrain.

Territoire : Trièves, Matheysine, Agglomération Grenobloise, Vals du Dauphiné, Bièvre, Isère Rhodanienne

Contact :
Montixi Marie-Dominique
montixim@yahoo.fr

LES SENTIERS DU POSSIBLE

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 aux droits

Ensemble préparons nos choix

Description : Mise en place d'une conférence, de spectacles et d'ateliers pour sensibiliser à la fin de vie, informer sur les droits et accompagner la réflexion, voire la rédaction des volontés personnelles

Lever le tabou de la fin de vie et favoriser l'appropriation des outils permettant aux personnes d'anticiper leurs choix, afin de renforcer leur autonomie et leur pouvoir d'agir, tout en soutenant leurs proches aidants.
Actions :
Conférence-discussion : « Les directives anticipées et dernières volontés : pourquoi, comment, pour quoi faire ? » → temps de sensibilisation collective et d'échanges.
Spectacle intimiste « Papillon Noir » : proposition artistique mêlant magie et témoignage, pour ouvrir une réflexion sensible sur la fin de vie, le rôle d'aidant et le deuil.
Deux ateliers thématiques « On ne mourra pas d'en parler ! » : temps pratiques et pédagogiques pour acquérir des repères concrets.
« De la mort aux funérailles : étapes réglementaires ».
« Rédiger ses directives anticipées et dernières volontés ».
Cycle de 3 séances : accompagnement renforcé pour passer à l'action et finaliser la rédaction de directives anticipées, avec suivi personnalisé.
Forum des associations : temps de rencontre pour valoriser les acteurs locaux, créer des coopérations et orienter les participants vers les ressources utiles.
En combinant approche sensible, transmission d'informations, ateliers pratiques et mobilisation du tissu associatif, le projet propose un parcours complet allant de la prise de conscience à l'action concrète, tout en renforçant le lien social et la complémentarité des acteurs locaux.

Territoire : Vercors, Sud Grésivaudan

Contact :
Vuillaume Coralie
coralie.icietmaintenant@gmail.com

THANATOSPHERE

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

Mouvement et relaxation psychomotrice

Description : Mise en place de 15 ateliers autour de la mobilisation et des coordinations afin de (r)animer le schéma corporel des personnes puis temps de relaxation

Séance type :
- Éveil corporel de chaque articulation et explication anatomique si besoin pour prendre des repères corporels stables.
- Activités variées autour de la dynamique groupale ou individuelle : jeux de ballons, de coordination avec des balles/des foulards, d'équilibre avec des basculos/coussins à picots, de rythmes, de mémoire etc.
-Temps de relaxation avec diverses méthodes : visualisation, respiration, contraction/décontraction, auto-massages, massages à deux, afin que chacun puisse se saisir de ce qui lui plaît le plus.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

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 : Activité physique

Ergothérapie et activités physiques adaptées

Description : Mise en place de 2 cycles de 8 séances de 2h basées sur des supports ludiques (vannerie, peinture) et d'une balade contée pour sensibiliser à la pratique d'une activité physique adaptée régulière

Prévention contre la sédentarité des séniors.
Stimulation cognitive (reprendre ou essayer une nouvelle activité créative, mémoire, fonctions exécutives).
Travail de la force de préhension et de la motricité des membres supérieurs.
Découverte de l'activité physique adaptée avec une activité associée pour faciliter la venue des seniors.
Maintien des capacités dans une démarche préventive d'autonomie.
Favoriser la mixité par des activités pouvant convenir à des hommes.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Renzy Stéphanie
stephanie.renzy@gmail.com

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ILE DU BATTOIR

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

Ateliers danse en ligne

Description : Mise en place de 30 ateliers de danse en ligne

Favoriser l'accès à une pratique d'activité physique de manière ludique.
Proposer des ateliers de danse en ligne dispensés par un personnel qualifié en vue de maintenir ou améliorer un état de santé.
Bouger au rythme de la musique.
Mobiliser ses capacités cognitives (mémoire, coordination,...).
Développer et faciliter le lien social.
Favoriser l'accès au public concerné (gratuité, accessibilités transport et PMR).
La pratique de la danse en ligne peut continuer à la maison grâce aux supports numériques fournis par l'association.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Guillat Valérie
ccas.direction@vinay.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 : Activité physique

Ateliers d'activité physique adaptée

Description : Mise en place de 58 ateliers d'activité physique adaptée

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.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Guillat Valérie
ccas.direction@vinay.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 : Activité physique

Yoga adapté

Description : Mise en place de 68 séances d'1h de yoga sur chaise pour pratiquer une activité physique sans risque, sans contrainte et sans appréhension, de tonifier le corps et de travailler la souplesse

L'objectif principal est le maintien à domicile et la prévention des chutes. Les séances sont aussi l'occasion de rompre l'isolement des personnes de plus de 60 ans.

Territoire : Bièvre

Contact :
Monnet Lydie
lydiemonnet@legrandlemps.fr

COMMUNE DU GRAND LEMPS

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

Ateliers psychomoteurs : danse, mobilité, relaxation et mémoire

Description : Mise en place de 30 séances d'ateliers psychomoteurs avec diverses médiations : danse-thérapie, relaxation, mémoire, coordinations, équilibre

Soutenir le lien social : ateliers groupaux et propositions d'activités variées pour renforcer les liens entre les participants.
Soutenir la mobilité : mouvements actifs variés qui redonnent de la souplesse au corps.
Soutenir l'orientation spatio-temporelle (indispensable au quotidien et aux processus de mémorisation) : ateliers dansés, avec musiques rythmées, mouvements libres et dirigés selon un déroulé réfléchis, petite chorégraphie simple à mémoriser.
Maintenir du plaisir à bouger : aspect ludique et festif des propositions pour maintenir l'élan vital et joueur de chacun.

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 : Activité physique

Médiation autour de la prochaine création de la Compagnie Sur le Tas

Description : Mise en place de 10 séances artistiques de 2h autour de la thématique du prochain spectacle de la Cie, "Objets-trouvés" : ateliers de danse, recueil de témoignages, rencontres

L'objectif de ce projet est à la fois pour la cie de créer un spectacle en lien étroit avec un public intergénérationnel (que le processus de recherche chorégraphique se nourrisse des expériences vécues avec le public lors des ateliers), et que les personnes âgées accèdent aux coulisses de la création d'un spectacle tout en pratiquant une activité physique, en développant leur esprit critique, en renforçant leur estime d'elles-mêmes et en créant du lien social et intergénérationnel.
Séance 1 : Se rencontrer, instaurer un rituel d'échauffement, aborder l'état de danse et découvrir les différents objets (ramenés par les participants).
Séance 2 : Travailler différents fondamentaux du mouvement en lien avec les objets sélectionnés. Les objets et le corps : quelle implication physique ?
Séance 3 : Travailler l'écoute de l'autre et du groupe (pratique en duo ou collective). Les objets entre nous : tiers, médiateurs, obstacles ?
Séances 4 et 5 : Reprendre le travail des 3 premières séances avec 2 classes de maternelles et 2 classes de primaire de la Tour du Pin (qui auront aussi déjà eu plusieurs séances avec les artistes autour des mêmes thématiques).
Séance 6 : Travailler avec différentes quantités d'objets et de différentes matières. Les objets comme révélateurs de nos modes de vie : entre abondance et sobriété.
Séances 7 et 9 : Écriture chorégraphique. Être danseur et spectateur à tour de rôle.
Séances 8 et 10 : Assister au travail en cours des artistes de la cie, échanger et réfléchir ensemble à la thématique.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Ridet Françoise
administration@lesvertebrees.fr

LES VERTEBREES

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

Ateliers psychomoteurs : équilibre, mémoire, mouvement et relaxation

Description : Mise en place de 30 séances d'ateliers de psychomotricité globale

Éveil corporel : mobilisation de toutes les articulations pour redonner un peu de souplesse au corps et des repères stables.
Activités variées selon le thème de la session : exercices mnésiques / jeux de ballons / jeux de coordinations et dissociations / exercices d'équilibre.
Activité groupale pour renforcer les liens entre les participants.
Temps de verbalisation des ressentis, du vécu de chacun pendant la séance, respiration et relaxation.

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 : Activité physique

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 40 séances d'une heure de gymnastique, assis ou debout, avec des phases d'échauffement, de renforcement musculaire, de travail cardiovasculaire et de prévention des chutes

Durant les séances sont travaillés : la force, la souplesse, l'équilibre, la coordination, l'endurance et le cardiovasculaire par des enchaînements de mouvements et/ou des jeux en groupe.
Des éléments de prévention peuvent également être abordés comme les chutes par exemple.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bourges Ingrid
mairie-montchaboud@wanadoo.fr

COMMUNE DE MONTCHABOUD

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

Activité Physique Adaptée

Description : Mise en place de 36 séances d'1h15 d'activité physique adaptée permettant à des personnes âgées de pratiquer une activité physique en collectif et de créer du lien social

Déployer le programme APA et évaluer son impact sur la condition physique, les coordinations sensori-motrices (équilibres) et sur l'état psychologique (qualité de vie).
Prévenir et limiter les risques. Prévention des chutes et travail autour des gestes et postures de la vie quotidienne.
Repérer les fragilités chez les personnes âgées.
Créer du lien social et rompre l'isolement.
Renforcer le lien intergénérationnel.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Camus Olivier
ccas@ville-champsurdrac.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 : Activité physique

Gym douce aux Vignes

Description : Mise en place de 50 séances de gym douce et de yoga sur chaise

Travail sur l'équilibre mais aussi sur les fonctions cognitives (discussions, jeux pendant l'activité physique). Pour 8 séances dans l'année, un atelier de découverte du yoga sur chaise sera proposé : travail de l'équilibre, de la posture et de la respiration.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Descombes Laura
vivreauxvignes38@gmail.com

ASS VIVRE EN DOMICILE COLLECT AUX VIGNES

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

Actions collectives de gym douce et conférence

Description : Mise en place de 45 séances d'1h de gym douce adaptée afin de favoriser l'équilibre et la prévention des chutes ainsi qu'une conférence avec une diététicienne

Modifier les comportements individuels en vue d'éviter, de limiter ou de retarder la perte d'autonomie.
Lutter contre l'isolement et favoriser "l'aller vers".
Favoriser le soutien à domicile via notamment le maintien des capacités et l'entretien des potentiels.
Favoriser une hygiène alimentaire en incitant des échanges de procédés.

Territoire : Bièvre

Contact :
Madinier Florence
mairie.flacheres@wanadoo.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 : Activité physique

Qi gong adapté, mémoire et équilibre

Description : Mise en place de 2 séances de Qi gong et équilibre, d'1h30 par semaine, sur 36 semaines, avec une action sur la mémoire et l'attention de façon transversale

Maintenir ou développer le potentiel physique propre à chaque résident (développement musculaire et tendineux) avec des mouvements des membres supérieurs et inférieur.
Diminution de l'inactivité en les stimulant à la participation, donc à sortir de leur chambre, à exercer des mouvements et en se concentrant sur les consignes données.
Renforcer la concentration individuelle et la mémoire en focalisant l'attention sur les mouvements demandés et répétés.
Créer un apaisement intérieur grâce à la lenteur des mouvements et la musique calme.
Favoriser la vie de groupe au sein de la résidence.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Perdrix Rémy
dir.amvsa.g@outlook.fr

ASS MIEUX VIVRE SON AGE

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

Séances de yoga du rire

Description : Mise en place de 26 séances de yoga du rire

Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement.
Prévenir la perte d'autonomie par une activité douce et régulière.
Améliorer le bien-être émotionnel : réduction du stress, de l'anxiété, prévention de la dépression.
Encourager une pratique collective régulière et adapté aux séniors.

Territoire : Matheysine

Contact :
Auffray Philippe
lamaisonbleuealamure@gmail.com

SAS LE GRAND 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 : Activité physique

Développer l'activité physique adaptée

Description : Mise en place de 62 séances d'activité physique adaptée pour 2 groupes de 12 personnes

Améliorer/stabiliser la santé, faire apprécier ou réapprécier l'activité physique et en ressentir les bienfaits pour des personnes concernées par les pathologies suivantes : Alzheimer, broncho-pneumopathie, cancer, diabète, surpoids, obésité, hypertension 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'activité physique adaptée.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Probel Bret Françoise
francoiseprobel@gmail.com

GYM RANDO VIZILLE

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

Atelier Gym Douce - Sport Santé

Description : Mise en place de 21 ateliers collectifs de gym douce et sport santé

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 et l'équilibre.
Favoriser la santé mentale et le bien-être en réduisant le stress et l'anxiété grâce à l'activité physique.
Combattre l'isolement en créant du lien social et un environnement de groupe stimulant, soutenant et bienveillant animé par la bonne humeur et le rire.
Proposer une activité gratuite aux séniors n'ayant pas les moyens de s'inscrire à une association.

Territoire : Grésivaudan

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

CTRE COM 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 : Activité physique

Ateliers de gym adaptée

Description : Mise en place de 33 séances d'1h d'activité physique adaptée pour 3 groupes de 14 personnes ouvert au rivois et habitants des communes environnantes

L'objectif de ce projet est de maintenir les anciens engagés dans l'activité physique . Aussi, nous souhaitons leur proposer des ateliers hebdomadaires de gym adaptée à leurs compétences et à leurs besoins pour les maintenir en forme.
Les intervenants proposent des exercices autour de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et du tonus musculaire.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Drouaud Hebert Emeline
direction.csmo@ville-de-rives.Fr

COMMUNE DE RIVES

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

Gym sur chaise

Description : Mise en place de 24 séances d'1h de gym sur chaise pour préserver et améliorer les capacités physiques en lien avec des gestes quotidiens, stimuler la cognition et la mémoire

Pratiquer sur chaise.
Préserver et améliorer les capacités physiques.
Stimuler la cognition, la mémoire, le lien social.
Refaire des exercices chez soi.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

CCAS ECHIROLLES

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

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

Toutes nos actions sont gratuites et se déroulent en distanciel sur notre plateforme www.happyvisio.com sur simple inscription. La durée de nos webconférences varient de 45 minutes à 1 heure. L'interactivité de nos formats est rendu possible par nos animateurs formés à la pédagogie du distanciel.
L'objectif général du programme seniors est de travailler sur les différents déterminants de santé et de prévention pour le bien vieillir dans une approche holistique du sujet : activité physique, mémoire, lien social, numérique, nutrition, accès aux droits. Des objectifs opérationnels en découlent en fonction de chaque thématique abordée.
-Pour l'activité physique : Travailler dans la régularité et la durée pour impacter durablement sur la condition physique des seniors
-Pour la nutrition : Donner des conseils pratiques pour alimentation plaisir, responsable et équilibrée
-Pour le numérique : Accompagner de manière globale et individuelle les seniors sur l'usage du numérique
-Pour la mémoire : Favoriser le maintien des capacités cognitives en proposant des activités stimulantes
-Pour la rupture de l'isolement : Créer un sentiment de communauté des utilisateurs
-Pour les aidants : créer l'opportunité de prendre soin de soi, outiller et accompagner grâce aux webconférences thématiques, aux groupes de paroles, aux séances d'art-thérapie et les séances de sophrologie

Territoire :

Contact :
Ronzy Pauline
pauline@happyvisio.com

ADAM VISIO

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

Bien vieillir à Fontaine

Description : Mise en place de 35 séances de danse équilibre, 36 séances de gym dynamique, 35 séances de gym douce, 37 séances de marche active, 1 conférence et 8 ateliers sur la prévention des chutes

Promouvoir la santé physique et le bien-vieillir notamment en luttant contre la perte d'autonomie, à la fois physique et cognitive :
-Permettre et encourager la pratique d'une activité physique adaptée
-Encourager la mise en lien des seniors à travers un activité régulière
-Informer sur les enjeux de santé : cancer, diabète, obésité, etc.
Gym dynamique, gym douce, marche active et danse équilibre, prévention des chutes.
Favoriser le bien-être psychosocial notamment en luttant contre l'isolement :
-Rompre l'isolement à travers des activités régulières ou ponctuelles diversifiée
-Permettre des moments de détente et de partage de moments conviviaux
-Créer des espaces d'expérimentation, de création et de développement

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNE DE FONTAINE

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

Je m'entretiens après 60 ans

Description : Mise en place de 2 cycles comprenant chacun 16 séances d'1h d'activité physique adaptée, une séance de 2h en extérieur et un atelier de 2h de conseils nutritionnels en lien avec le CCAS de Gières

Proposer des séances d'activité physique conçues pour des participants "vaillants" autonome avec la possibilité de travail au sol.
Pour la nutrition, les ateliers débuteront avec un tour de table sur les questionnements des participants puis ensuite une sensibilisation sur la nutrition après 60 ans.
Enfin les marches zéro déchets seront l'occasion de sensibiliser les participants aux petits gestes d'écologie.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

GIERES 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 : Activité physique

Activité physique adaptée pour des personnes à risque de syndrome de glissement

Description : Mise en place de 2 ateliers d'1h d'activité physique adaptée sur 40 semaines pour deux groupes pour des personnes avec des pathologies chroniques présentant des risques de chute

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...
Préservation de l'autonomie.
Renforcer lien social et limiter isolement.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

GIERES 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 : Activité physique

Activité physique de marche pour personnes agées

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

Donner la possibilité à des personnes de plus de 60 ans dont les capacités physiques ne leur permettent plus de pratiquer la randonnée avec d'autres organismes de continuer à pratiquer une activité physique.

Territoire : Matheysine

Contact :
Bouvier Patrice
labelleepoque38@gmail.com

CLUB DU 3EME AGE LA BELLE EPOQUE

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

Bouger pour mieux vieillir

Description : Mise en place de 29 séances d'activités physiques adaptées avec 1h de sport adapté et 1h de lien social, d'ateliers mémoire et de discussions

La mobilité, la lutte contre la sédentarité, le maintien de l'autonomie, la prévention des chutes, le lien social.
Le travail sur les capacités cognitives est présent grâce aux ateliers mémoires.

Territoire : Isère Rhodanienne

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

Parcours Primo-chuteur du territoire Sud Est Grenoblois

Description : Mise en place de 4 cycles d'ateliers de travail sur l'équilibre déployés à Venon, Gières et Saint-Martin-d'Hères 2 groupes de marche et 1 cycle de soutien à la santé mentale à Saint-Martin-

Améliorer le repérage des personnes âgées qui ont chuté à domicile.
Prévenir les risques de récidive de chute.
Diminuer le risque d'hospitalisation ou de ré-hospitalisation.
Favoriser la coordination pluriprofessionnelle.
Proposer une coordination de toutes les actions proposées sur le territoire de la CPTS Sud Est Grenoblois. Ces actions s'inscrivent en complément du dispositif IMPACT, programme d'accompagnement de patients en situation complexe, porté par notre CPTS. Le parcours de prévention des chutes sera articulé avec ce dispositif IMPACT, notamment pour la prise en charge de soins non remboursés par l'assurance maladie (diététicienne, psychologue), l'accompagnement individuel par des médiateurs, et plusieurs ateliers de groupe déjà existants.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNAUTE PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTE DU SUD EST GRENOBLOIS

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

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

Description : Mise en place de 158 séances de marche nordique

L'objectif de notre action collective est de proposer à chacun(e) une activité physique mobilisant son corps mais également son esprit. Elle vise à créer et optimiser le bien-être physique et psychique de chacun(e).
L'accompagnateur en montagne du groupe propose un échauffement global (bras, épaules, genoux, chevilles et dos) avant d'évoluer sur l'itinéraire proposé. Au début, la marche est volontairement douce le temps que chacun trouve son propre rythme. La fin de la séance se ponctue par une phase de récupération avec des exercices de respiration et d'étirements.
L'objectif attendu est de permettre à chacun(e) d'apprendre à se surpasser dans son activité physique, source d'épanouissement et de valorisation.

Territoire : Vercors

Contact :
Bonnard Fabienne
bureaunw@gmail.com

LES NORDIC' WALKERS

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

Se mettre en mouvement pour bien vieillir

Description : Mise en place de 3 ateliers hebdomadaires de Gym prévention des chutes (sur 39 semaines), et de 10 sorties actives à la découverte du terroir et du territoire du Pays Voironnais

Maintien et/ou amélioration de la condition physique (équilibre, force, souplesse, endurance) : parcours moteur, jeux en double tache, exercices de renforcement musculaire, découverte du patrimoine local (visite de fermes, marche/balade à la découverte de sites culturels..).
Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique au quotidien : distribution de livrets d'activités adaptées aux capacités de chacun.
Développement du lien social : jeux collaboratifs, jeux de ballons, activités conviviales.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Matita Jennifer
prescribouge@paysvoironnais.com

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DU PAYS VOIRONNAIS

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

Le Club des ainés : une dynamique collective pour le soutien dans l'âge

Description : Mise en place d'un club personnes âgées hebdomadaire, centré sur l'activité physique adaptée, avec divers ateliers en complément (prévention, mémoire, lien social)

"La pratique régulière d'une activité physique ou sportive modérée contribue à un vieillissement sain et à améliorer le statut fonctionnel des personnes âgées fragiles ou en cours de fragilisation. Elle concourt à la prévention des maladies chroniques non transmissibles, au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale aussi bien des populations pathologiques que non pathologiques." (référentiel pour bien vieillir)
Les séances hebdomadaires d'activité physique adapté répondent aux bonnes pratiques de la CNSA, notamment par l'importance du travail sur l'équilibre, un engagement sur la durée et la vie quotidienne, des exercices adaptés et des séances en plusieurs temps, tout cela dans la bonne humeur avec l'idée de faire "club", de sortir de chez soi, de rencontrer d'autres personnes âgées (mais aussi d'autres habitants de tout âge du quartier lors du café mensuel).

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Cohadon Benjamin
bcohadon@levillage2sante.fr

SANTE COMMUNAUTAIRE EN CHANTIER

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

Nager à tout âge

Description : Mise en place de 99 séances aquatiques adaptées pour les personnes de plus de 60 ans à Grenoble et agglomération, en Matheysine et Trièves

Améliorer et/ou maintenir la condition physique des personnes âgées dans un milieu aquatique.
Promouvoir la santé et le bien-vieillir auprès des participants.
Rendre accessible les activités physiques aquatiques aux personnes âgées.
Augmenter le temps d'activité physique des personnes âgées.
Créer du lien social entre les participants.
Rendre accessible financièrement les activités physiques adaptées.
Développer les propositions équivalentes d'activité physique adaptée sur tous les territoires.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine

Contact :
Duchemin Sandrine
sandrine.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 : Activité physique

Gym équilibre 2026

Description : Mise en place de 2 sessions de 10 séances avec tests individuels d'évaluation avant et après chaque session de gym équilibre

Tous les exercices qui sont exécutés ont pour but d'aider les personnes à retrouver leur équilibre, acquérir de la souplesse et développer leur condition physique sans pour autant les faire travailler.
L'importance de la coordination des mouvements :
Lors des séances de gym, il est proposé un travail reposant sur l'équilibre, la coordination des mouvements, comment connaître son corps et la maîtrise de la respiration, celle-ci jouant un rôle important dans une parfaite exécution des exercices et une bonne posture qui amènera à un bon équilibre. La gym équilibre sollicite non seulement les muscles, mais aussi la mémoire qui permettra d'acquérir des réflexes, la coordination dans l'espace, la latéralisation.
La gym équilibre a pour but de permettre à la personne senior de lutter contre le vieillissement et la perte d'équilibre, de retrouver une meilleure santé, ainsi qu'une meilleure confiance en soi, de créer des liens, de sortir pour certain de l'isolement. Des parcours d'équilibre, des jeux de coordination, de mémoire motrice, des techniques d'étirements et des programmes adaptés pour un développement ou un maintien musculaire, permettant ainsi de lutter efficacement contre les effets du vieillissement.
Aménagement de l'habitat : lors de ces séances, un temps sera pris également, afin d'expliquer l'importance de l'aménagement de l'habitation, ce qu'il est possible de modifier, ou d'améliorer afin d'éviter les risques.

Territoire : Vercors

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

Bien dans ma tête, bien dans mon corps

Description : Mise en place de 3 cycles de 10 ateliers d'1h à 1h30 abordant les déterminants de la santé globale essentiels au maintien de l'autonomie : activités physiques, stimulation cognitive et alimentation

Notre projet a pour objectif de permettre aux séniors de devenir acteur de leur santé par l'acquisition d'outils pratiques pour adopter de nouvelles habitudes (activités physiques, stimulation cognitive, alimentation adaptée).
Renforcer les connaissances du public sur les effets du vieillissement par des apports théoriques : conférence introductive abordant les piliers du bien-vieillir + temps théoriques lors des ateliers (comprendre les chutes, le déclin cognitif, le rôle de l'alimentation...).
Expérimenter les pratiques favorisant ainsi leur adoption dans la vie quotidienne. 3 ateliers d'activités physiques contenant exercices d'équilibre, de renforcement musculaire et de mobilité. 3 ateliers pour stimuler les fonctions cognitives par le jeu et agissant sur la métacognition : connaissance de son propre fonctionnement pour une utilisation plus optimale, apprentissage de stratégies (ex : mémorisation) et d'astuces.
Sensibiliser sur l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels spécifiques à l'âge : 3 ateliers sous forme d'échanges animés par un diététicien, avec des contenus interactifs (quizz, cas pratiques, analyse de menus...).
Favoriser le lien social grâce aux sessions de groupe dans une ambiance propice au partage (échanges sur ses propres stratégies et façons de faire, outils d'animations, travail en binôme.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Charles Amélie
charlesamelie@gmail.com

ILO

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

Bouger à tout âge

Description : Mise en place de plusieurs créneaux d'1h d'activité physique adaptée sur l'agglomération grenobloise, le pays Voironnais, le Trièves et la Matheysine

Un bilan de condition physique avec un entretien motivationnel est réalisé. Il dure environ 1H30 et permet de savoir les besoins et les envies des personnes. Elles sont ensuite orientées vers une ou plusieurs activités, les plus pertinentes.
Lors des séances, les bénéficiaires ont des objectifs personnalisés et la séance est créée pour y répondre. Chacun évolue à son rythme et en fonction de ses capacités. Elle démarre par un échauffement, le corps de séance et enfin un temps calme.
Pour une même activité, en fonction des objectifs et des capacités des personnes, elles peuvent avoir des exercices ou des réalisations différentes sans impacter la notion de séance collective. Nous jouons sur le matériel utilisé, le type d'exercice, le nombre et le temps de répétition pour que tout le monde puisse pratiquer ensemble mais en fonction de ses capacités.
À la fin du cycle, un bilan final est proposé afin de comparer avec le bilan initial, d'ajuster les activités et les besoins.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse, Trièves, Matheysine

Contact :
Gaudais Celine
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 : Activité physique

Bouger pour mieux vieillir !

Description : Mise en place de 60 séances de gym douce

Prévenir le risque de chute chez les personnes de plus de 60 ans (réflexes, tonus musculaire, souplesse) et maintenir un lien social : rencontre, échanges, sortie et réalisation des activités hors des murs (parc, place publique).
Les premiers exercices permettront de s'échauffer, puis des exercices de travail se dérouleront. Les mouvements nécessitant de la coordination et le travail de la souplesse seront privilégiés.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Alfonso Andrea
adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

CTRE COM 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 : Activité physique

Agilité et bien-être : se renforcer pour ne pas tomber

Description : Mise en place d'une animation comprenant une conférence « Age'ilité » d'1h et un atelier pratique d'1h sur la thématique de la prévention des chutes chez les seniors

Prévenir les chutes et renforcer l'autonomie, l'équilibre et le bien-être des personnes âgées.
Sensibiliser les participants aux risques de chutes et à l'importance de l'équilibre et de la musculation.
Stimuler l'agilité, la coordination et la force musculaire des participants à travers des activités adaptées.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Schnorrenberger Marcia
bienvieillircsc@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 : Activité physique

Prévention des chutes et bien-être

Description : Mise en place de 16 séances de prévention des chutes et 16 séances de yoga sur chaise, combinés avec 2 ateliers de mise en situation réelle, et d'une conférence sur l'alimentation et la nutrition

2 cycles de prévention des chutes : réduction du nombre de chute, diminution des comorbidités liées aux chutes, diminution du nombre d'hospitalisation, amélioration de la qualité de vie (usagers, familles, aidants et soignants) et de l'espérance de vie et reprise de confiance post-chute.
2 cycles de yoga sur chaise : amélioration des capacités respiratoires des participants, amélioration des capacités physiques articulaires et musculaires, favoriser l'autonomie dans la gestion des douleurs liées à l'âge (arthrose..) et du stress, mobilisation du pouvoir d'agir sur son propre état de santé, orientation des publics concernés vers Unapparté (autres ateliers et aides techniques adaptées), rupture de l'isolement, diminution du recours aux médications antalgiques et anxiolytiques.
1 conférence « Comment bien manger pour éviter les chutes ? »

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Galva Cécile
unapparte@tasda.fr

TECHNOPOLE ALPES SANTE A DOMICILE ET AUTONOMIE

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

Ateliers gestes créatifs pour personnes âgées dépendantes

Description : Mise en place de 28 ateliers d'activités physiques créatifs animés par un professionnel du sport adapté et en présence d'aides à domicile et de bénévoles de l'association dans 2 villages

Temps collectif qui associe le mouvement et les gestes en interaction avec le groupe, le cognitif et l'accompagnement social.

Territoire : Trièves

Contact :
Bono Bernadette
admrmens@admr38.org

ASS AIDE DOMICILE MILIEU RURAL MENS

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

Développement du sport-santé en Bièvre-Isère

Description : Mise en place de 210 séances d'activité physique adaptée, d'actions de promotion d'APA et de développement du réseau des acteurs de santé et sportifs

Dans chaque séance d'APA, qu'elle soit faite en milieu terrestre ou aquatique, l'objectif est multiple. Il s'agit de travailler la coordination, l'équilibre, le renforcement musculaire et faire augmenter de manière adaptée le rythme cardiaque en fonction de chacun.
En plus des séances APA, l'objectif est aussi de faire découvrir grâce aux ateliers de prévention, de nouvelles activités ou informations à prendre en compte pour notre santé.
Enfin, de manière générale, ces actions ont pour objectifs :
- lutter contre la sédentarité,
- accompagner vers une pratique autonome,
- retarder l'âge de la dépendance,
- encourager les liens sociaux et lutter contre l'isolement,
- rassurer sur les capacités physiques de chacun.

Territoire : Bièvre

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

BIEVRE ISERE COMMUNAUTÉ

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

Pacte prévention, bien vieillir

Description : Mise en place de 48 séances de parcours modulaire de prévention pour les 60 et plus

Prévenir la perte d'autonomie des 60+ à domicile via un programme progressif, pluridisciplinaire et non médicalisé qui valorise les ressources et le pouvoir d'agir.
Renforcer l'équilibre et prévenir les chutes ; remobiliser le corps en douceur ; prévenir la dénutrition ; stimuler mémoire/attention ; mieux gérer stress/émotions/sommeil ; favoriser connaissance de soi et expression du vécu du vieillissement ; rompre l'isolement ; encourager la poursuite d'activités locales.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Amozigh Line Rose
coordo.msp.per@gmail.com

SISA GROUPEMENT MEDICAL DE PONT EN ROYANS

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

Séniors en mouvement

Description : Mise en place de 20 séances d'activité physique adaptée

Apporter des connaissances théoriques sur le corps et la santé.
Maintenir les capacités physiques et prévenir les risques de chute.
Encourager la pratique autonome à domicile.
Valoriser les ressources locales pour une mise en mouvement durable.
Renforcer le lien social et la dynamique collective.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNE DE SEYSSINET PARISET

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

Atelier activité physique adapté / yoga sur chaise

Description : Mise en place de 28 séances de 1h de yoga sur chaise

Prévenir la perte d'autonomie et les risques de chute par une activité physique adaptée, améliorer le bien-être psychologique, favoriser le lien social et encourager un vieillissement actif et en bonne santé.
Chaque séance comprend des exercices de respiration et de relaxation, des étirements doux, un travail d'équilibre et de renforcement musculaire, suivi d'un retour au calme. Les séances sont organisées en petits groupes pour permettre l'adaptation aux capacités de chacun et renforcer la convivialité.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.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 : Activité physique

Seniors en mouvement, autonomie en action

Description : Mise en place de 20 séances de 2h de prévention des chutes, de renforcement musculaire et de sensibilisation à une bonne hygiène de vie en terme de nutrition

Lutte contre l'isolement et renforcement du lien social.
Activité physique adaptée et bien-être.
Prévention des chutes.
Amélioration de l'alimentation et de la nutrition.

Territoire : Isère Rhodanienne

COMMUNE DE VIENNE

Contact :
Gratessole Denis
estressin.cs.direction@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 : Activité physique

Ateliers "Prévention des chutes et Ecole du dos" à la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Moirans

Description : Mise en place de 17 séances de prévention des chutes et de gym du dos

L'atelier est destiné aux personnes âgées de plus de 60 ans, présentant des facteurs de risque de chute et/ou de fragilité. Les participants bénéficient de 9 séances collectives déterminées (avec un bilan initial).
Les ateliers collectifs, animés par une kinésithérapeute du réseau KPAuRA, visent à travailler sur la coordination, l'équilibre (transfert du poids du corps, statique sur un pied...), le renforcement musculaire, le relever du sol...
Un bilan final est réalisé afin :
- d'évaluer les capacités d'équilibration, les capacités physiques et les améliorations et les besoins restants de la personne.
- de leur apporter des conseils.
L'atelier "kiné de la bonne santé" est une gym neuromotrice proprioceptive et anticipative. Il s'agit à la fois d'éducation motrice comme de rééducation. L'objectif est de favoriser la santé et l'autonomie des participants à travers un programme d'activités physiques adaptées, centré sur l'éducation motrice et la prévention des troubles rachidiens. Les séances sont animées par une kinésithérapeute formée "Ecole du Dos Mail14".
Les ateliers reposent sur une participation active (sur ballons) pour entretenir la santé de tout le corps sur 3 amplitudes, 3 plans et 3 vitesses, le renforcement et la coordination motrice.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Dumont Stéphanie
coordinatricesisa@msp-moirans.fr

SISA MSP MOIRANS

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

Permanence dansée "les rythmes du corps"

Description : Mise en place de 29 séances d'activités physiques créatives pour prendre conscience des rythmes de son corps associés à l'intervention d'une nutritionniste et de jeux pour ancrer la pratique du

Créer l'envie et la dépendance du plaisir de se lever le matin pour vivre encore de nouvelles expériences différemment en redécouvrant de nouvelles manières d'adapter ses gestes quotidiens à travers les ateliers de danse contemporaine.
Trouver le plaisir d'habiter son corps guidé par les danseurs en harmonie avec les musiciens.
La santé a besoin de rythme dans sa recherche d'équilibre permanent (sommeil, digestion, respiration...), exploration avec la diététicienne des rythmes de son alimentation.

Territoire : Trièves, Matheysine

Contact :
Perroud Céline
rotationsculturelles@gmail.com

ROTATIONS CULTURELLES

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

Favoriser le bien vieillir à travers l'activité physique adaptée comme outil de santé et d'inclusion sociale

Description : Mise en place d'un dispositif d'activités physiques adaptées déjà opérationnel sur le département de l'Isère enrichi de nouvelles actions pour élargir son impact auprès des séniors

Le projet de nos ateliers passerelles sport santé (cross training et activités de pleine air) vise à modifier les comportements individuels des personnes âgées en réalisant de la prévention primaire : éviter, limiter ou retarder la perte d'autonomie. Il vise également à réaliser de la prévention secondaire et tertiaire : ralentir l'évolution de maladies dégénératives, cardiaques ou métaboliques, AVC, amputation liée au diabète ou à l'artériopathie.
Les objectifs s'articulent autour de trois dimensions complémentaires.
La dimension physique :
- Maintenir ou développer l'autonomie dans les déplacements et actes de la vie quotidienne.
- Favoriser un mode de vie physiquement actif.
- Préserver ou améliorer les capacités cardio-respiratoires, la force musculaire, la souplesse articulaire et l'état général.
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique et prévenir le risque de chutes.
La dimension psychologique :
- Prendre ou reprendre confiance en ses capacités.
- Maintenir ou améliorer le bien-être mental et la motivation.
La dimension sociale :
- Développer les liens sociaux via la pratique en groupe dans nos ateliers passerelles sport santé, puis orienter les participants vers les clubs handisports pour une intégration durable.

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

Contact :
Poujol Candice
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 : Activité physique

"Les rendez-vous Âge'ilité", prévention des chutes de la personne âgée

Description : Mise en place d'une conférence sur l'activité physique et la prévention des chutes ouverte à tous, sur 10 communes, suivie de 11 ateliers thématiques pour des groupes de 10 à 12 personnes

L'objectif général est de prévenir le risque de chutes par l'activité physique à destination des personnes âgées fragiles de plus de 60 ans vivant à domicile.
Les objectifs stratégiques sont :
-Renforcer leurs capacités physiques par une activité physique adaptée et régulière.
-Renforcer la confiance en son équilibre.
-Entretenir leurs habiletés cognitives et le lien social.
-Intégrer une approche multi-modale à travers l'alimentation et l'aménagement du domicile.

Territoire : Porte des Alpes, Agglomération Grenobloise, Grésivaudan, Isère Rhodanienne

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

KINE PREVENTION AUVERGNE RHONE ALPES KPAURA

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

Sport santé séniors en Isère

Description : Mise en place d'interventions collectives de promotion de l'activité physique complétées par un accompagnement personnalisé vers des activités physiques adaptées à leur santé pour environ 300

Accompagner les seniors vers une pratique autonome d'activité physique adaptée à leurs besoins et capacités.
1) Recenser les actions sport santé des territoires
1.1)Identifier les activités sport santé du territoire
1.2) Création de partenariats avec les structures sportives
1.3) Repérer les manques et les besoins territoriaux
2) Informer et sensibiliser les personnes âgées à la pratique d'activité physique
2.1) Organiser des ateliers de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et aux outils pour bouger au quotidien (type Education Thérapeutique du Patient)
2.2) Participer à des évènements : stands de prévention, conférences, tables rondes
2.3) Organiser des séances de découvertes des activités locales en partenariat avec les structures sportives (vacances de PB)
3) Accompagner vers une activité physique collective
3.1) Bilanter individuellement chaque personne pour déterminer ses besoins et ressources
3.2) Orienter vers des activités physiques adaptées collectives
3.3) Suivre régulièrement les personnes (mail / téléphone) pour maintenir l'engagement, adapter les activités, faire évoluer les objectifs
4) Sensibiliser les acteurs proches des séniors à l'importance de l'activité physique
4.1) Rencontrer les professionnels du territoire (médical et médico-social). Notamment via les CPTS
4.2) Proposer des temps d'échange à l'importance et à la méthode de prescription d'activité physique

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

Contact :
Mancel Perrine
perrinemancel@franceolympique.com

COMITE DEP OLYMPIQUE SPORTIF 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 : Activité physique

Activité Physique Adaptée

Description : Mise en place de 9 séances d'Activité physique adaptée créative sur terre et dans l'eau

Pour participer à la prévention à la perte d'autonomie des participants, l'action joue sur la gravité ressentie sur terre et la légèreté vécue dans l'eau avec une dimension créative pour explorer la joie du geste et la conscience de son corps dans différents éléments.
Séance de 2h
15 min : accueil et vestiaire
30 min d'Activité Physique Adaptée Créative sur terre (jardin ou solarium du Spa)
40 min d'Activité Physique Adaptée Créative dans l'eau (bassin du Spa)
20 min de détente et relaxation avec flottaison et jets de massage (bassin et jacuzzi du Spa)
15 min : clôture et vestiaire

Territoire : Matheysine, Trièves

Contact :
Spindler Camille
spatrieves@free.fr

SPATRIEVES

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

L'équilibre dans tous ses états

Description : Mise en place de 6 ateliers d'activité physique d'1h, 5 ateliers de nutrition de 2h et d'1 atelier cuisine de 4h pour sensibiliser les habitants de la commune de plus de 65 ans à se maintenir en

Apporter les informations d'une alimentation équilibrée (échanges avec les participants en se basant sur leurs connaissances et leurs habitudes). Terminer les ateliers avec une séance de préparation de repas reprenant les informations échangées précedemment.
Les objectifs :
Prévenir les chutes autour du Bien Vieillir
Maintenir l'autonomie
Echauffement doux
Equilibre et renforcement musculaire adapté au public
Mobilité et souplesse
Relaxation

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Roziau Olivier
stephanemalard@hotmail.com

COMMUNE DE SAINT MAXIMIN

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

Yoga sur chaise

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

Prévenir la perte d'autonomie en maintenant la mobilité et la souplesse corporelle via des ateliers hebdomadaires de yoga sur chaise : exercices doux adaptés comprenant des étirements, des postures simples, des techniques de respiration et de relaxation guidées. Ces séances sont conçues pour améliorer la mobilité articulaire, renforcer la conscience corporelle et réduire les tensions physiques.
Aider les participants à gérer leurs tensions physiques et psychiques (stress, douleurs, anxiété) via une approche globale lors des ateliers, incluant des techniques de relaxation et de gestion du stress.
Favoriser le lien social et prévenir l'isolement par l'organisation des ateliers en groupe dans les Maisons des Habitants (MDH). Favoriser les échanges informels avant et après les séances, encourager la dynamique de groupe et la convivialité.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Andreu Elisa
elisa.andreu@eybens.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'EYBENS

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

Activ' séniors

Description : Mise en place du projet Activ' séniors soit 60 séances d'1h divisées en 2 groupe de gym adaptée et 6 séances d'aquagym dans l'objectif de maintenir l'autonomie

Redonner le goût de l'activité physique en proposant des actions adaptées ;
Maintenir l'autonomie ;
Anticiper et/ou réduire les chutes ou les accidents domestiques.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Barbier Rémi
isle.csc.direction@alfa3a.org

COMMUNE DE VIENNE

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

Sport et bien-être

Description : Mise en place de 30 séances d'1h d'APA et de 10 randonnées zen de 2h pour développer le thème de la santé et du bien vieillir

Yoga : relaxation et respiration. Apaise le mental, diminue les tensions, améliore la souplesse.
Gym douce : travaille l'équilibre pour prévenir les chutes, stimule la coordination.
Balade zen : favorise la marche, moment convivial en plein air.
Mémoire : entretien les capacités intellectuelles.
Ateliers de "bien-être". La réflexologie, le massage et la naturopathie offrent plusieurs bienfaits aux personnes âgées, en contribuant à améliorer leur qualité de vie et leur bien-être général : réduction du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, soulagement des douleurs, renforcement du système immunitaire.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Ferrier Fabienne
ccas@saint-verand-38.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ST VERAND

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

Sport bien-être séniors

Description : Mise en place de 62 séances d'activité physique adaptée auprès des personnes âgées de la vallée de Gère : 34 séances d'1h de gym équilibre et 28 séances d'1h de marche

Séances collectives de gym équilibre :
Ateliers motricité, renforcement équilibre, renforcement musculaire, prévention des chutes...
Sport Plein Air :
Marche active/dynamique, escaliers, étirements...
Découverte et retour à la marche :
Rupture de la sédentarité, renforcement du lien social...
Réveil et renforcement musculaire :
Étirements, respiration, automassages, renforcement doux-profond type Pilate...
Yoga sur Chaise :
Exercices de respiration et relaxation, étirements doux assis pour améliorer la souplesse, renforcement de la posture et prévention des douleurs dorsales...

Territoire : Isère Rhodanienne

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

COMMUNE DE VIENNE

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

Sport santé en direction des séniors

Description : Mise en place de 80 séances d'activités physiques adaptées, encadrées par un éducateur spécialisé

Favoriser le maintien de l'autonomie et la mobilité des seniors par la pratique régulière d'une activité physique adaptée.
Améliorer l'équilibre, la souplesse et la mobilité des participants.
Prévenir les chutes et retarder la perte d'autonomie.
Lutter contre l'isolement social en recréant des moments de convivialité.
Favoriser le bien-être physique et psychologique.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Belmonte Frédéric
stephanie.laye@seyssuel.fr

COMMUNE DE SEYSSUEL

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

Poursuivre la proposition de sport adapté pour créer du lien social, lutter contre l'isolement et favoriser le bien vieillir

Description : Mise en place de 47 séances d'1h de sport adapté, se déroulant en mairie en partenariat avec Prescribouge

Remettre en activité les personnes, favoriser le lien social, rompre l'isolement, favoriser le bien être et le sommeil par l'activité sportive.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Peirazeau Claudine
Claudine.peirazeau@pontcharra.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 : Activité physique

Prenons l'âge du bon côté - Programme national activité physique et alimentation

Description : Mise en place d'un programme conçu par la CNSA abordant la santé globale en agissant sur l'activité physique, l'alimentation et le lien social (12 séances collectives + 2 temps de suivi individuels)

Répondre aux questions et attentes des participants pour favoriser la participation des personnes le temps de l'action et l'adoption de comportement favorables à la santé à long terme.
Évaluer les niveaux d'activité physique et de condition physique, le niveau de sédentarité, les habitudes alimentaires et l'intention de changement des comportements des participants :
-Le 1er temps d'évaluation est mené en début d'action afin d'adapter au mieux les activités proposées aux participants.
-Le 2ème temps d'évaluation est mené en fin d'action afin d'appréhender les évolutions chez les participants.
-Le 3ème temps d'évaluation est mené 3 mois après l'action : une évaluation des apports et de l'impact de l'action sur les habitudes des participants.
Informer et sensibiliser les participants sur l'importance des rôles spécifiques et complémentaires de l'activité physique et de l'alimentation dans le maintien de l'autonomie.
Consolider la synergie entre l'activité physique et l'alimentation en adoptant une approche à la fois interactive et motivante.
Co-construire avec les participants les activités de deux séances.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Midali Lilia
ccas@mairie-biviers.fr

CCAS DE BIVIERS

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

Marchons dans nos campagnes

Description : Mise en place de séances de marche hebdomadaires dans 10 communes, en fonction de la capacité des seniors sédentaires et isolés (soit géographiquement soit de la pratique)

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

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

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

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

Prévention active en milieu rural : APA, lien social et pouvoir d'agir "Des corps en mouvement des liens en renforcement"

Description : Mise en place de 24 séances alliant activité physique adaptée et pair-aidance entre personnes âgées vivant à domicile avec le soutien des aides à domicile

Le projet a pour objectif principal de maintenir l'autonomie des personnes âgées par l'activité physique adaptée, en leur permettant de renforcer leurs capacités fonctionnelles et leur motivation grâce à la dynamique de groupe. Les CACS Facilit'AVIE permettent de capitaliser sur les bonnes pratiques issues de leur expérience quotidienne pour les transformer en repères partagés. Les pairs aidants, identifiés au sein du groupe, joueront un rôle d'appui et de médiation. Les professionnels APA co-animeront les séances avec les facilitateurs, assurant ainsi une complémentarité entre expertise technique et savoirs vécus. Une attention particulière sera portée à la communication entre les bénéficiaires, les familles et les aides à domicile, en structurant un langage commun autour du corps, de l'effort, et du soin à soi.
Objectifs spécifiques :
Prévenir la perte d'autonomie par l'activité physique.
Renforcer le pouvoir d'agir des personnes âgées.
Favoriser la pair-aidance.
Améliorer la communication entre bénéficiaires.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Matheysine, Grésivaudan

Contact :
Hanifi Myriam
pairformhand@gmail.com

ARC EN CIEL SERVICES

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

Acti Séniors

Description : Mise en place de 30 séances d'1h de gym bien-être et de 16 séances de promenade visant à maintenir un état de forme en intérieur et extérieur tout en favorisant les interactions sociales

Lutter contre la sédentarité.
Favoriser le lien social entre les séniors du territoire et lutter contre l'isolement.
Maintenir des capacités physiques.
Encourager la pratique physique d'activité physique pour prévenir la perte d'autonomie.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Schildknecht Stéphanie
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 : Activité physique

Santé, autonomie par le mouvement, les APAs de proximité

Description : Mise en place de 6 cycles de séances d'activités physiques adaptées au regard des besoins identifiés : 10 séances APA, 1 sur les déplacements quotidiens et la mobilité active, 1 bilan individuel

Le projet vise à prévenir la perte d'autonomie et à maintenir les capacités physiques des personnes âgées en Isère. Il débute par une réunion préalable pour présenter l'intérêt du mouvement, recueillir les besoins individuels et co-construire un programme adapté. Ensuite, 10 séances collectives d'activités physiques adaptées sont proposées : exercices d'endurance douce, renforcement musculaire, équilibre, souplesse et prévention des chutes, encadrés par un professionnel APA. En milieu de cycle, une rencontre "mobilité active" sensibilise aux modes de déplacement actifs et repère les ressources locales pour sécuriser et favoriser la mobilité quotidienne. Chaque participant bénéficie enfin d'un bilan individuel "Maison Sport Santé" pour évaluer les acquis, les progrès et envisager la poursuite des activités au-delà du cycle. Le projet s'appuie sur les priorités du cahier des charges : activité physique adaptée, mobilité, suivi individualisé, partenariats locaux et accessibilité. Il associe ainsi prévention, participation des bénéficiaires, évaluation rigoureuse et mise en réseau avec les acteurs territoriaux pour favoriser des effets durables sur la santé, l'autonomie et le lien social des personnes âgées.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

Contact :
Alussi Anthony
apa.actiforme@gmail.com

ACTI'FORME

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

Cap' équilibre

Description : Mise en place d'ateliers équilibre visant à diminuer le risque de chute et favoriser le maintien à domicile : activité physique (27 séances) et nutrition (3 ateliers)

Éducation à la santé concernant les facteurs de risque de chute et comment limiter l'impact de ces facteurs au quotidien (12 facteurs de risque de chute).
Comprendre le rôle de la nutrition dans le maintien de l'autonomie.
Entretien des capacités physiques spécifiques au maintien des capacités d'équilibre.
Rendre la pratique d'activité physique pérenne au-delà de la durée de l'atelier.
Lutter contre la dénutrition de la personne âgée.
Séances d'APA composées d'une routine articulaire, d'exercices de renforcement musculaire spécifique, travail de l'équilibre statique et dynamique via des parcours ainsi que des activités sportives adaptées (badminton, basket, football...), et d'une routine d'assouplissements.
Les 12 séances de prévention à la santé porteront chacune sur un facteur de risque de chute spécifique (pathologies du pied, troubles cognitifs, facteurs environnementaux...) et les activités physiques proposées seront en lien avec ce facteur.
Les séances de diététique sont proposées dans l'optique d'améliorer les comportements alimentaires des personnes, en comprenant les enjeux de la nutrition et en donnant des exemples concrets pour l'amélioration de la nutrition.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Haut Rhône Dauphinois, Vals du Dauphiné

Contact :
Garambois Alexia
touscap.contact38@gmail.com

TOUS CAP'

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

Activité physique adaptée, nutrition et écologie

Description : Mise en place d'une sensibilisation sur l'importance d'une pratique régulière de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée et adaptée : 32h d'APA, 10h de nutrition, 2h de marche

Maintenir l'autonomie et autant que possible le capital santé.
Améliorer la qualité de vie des seniors.
Favoriser le bien-être des bénéficiaires.
Lutter contre l'isolement des seniors et favoriser le lien social en leur permettant de contribuer à la vie locale.
Elle vise à impacter durablement la santé et limiter les conséquences du vieillissement générant une perte d'autonomie.
Elle se compose d'un cycle d'activité physique adaptée qui s'adresse à tous les seniors qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme permettant de travailler la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. Toutes les 6 semaines, un atelier théorique et/ou pratique de sensibilisation à la la nutrition sera animé par une nutritionniste et 2 marches "zéro déchet" auront lieu.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Activité physique adaptée

Description : Mise en place de 77 séances hebdomadaires d'1h d'activité physique adaptée en petit collectif réparties en 2 groupes proposant des exercices ciblés et structurés sous forme de 4 sessions

Renforcement Musculaire/Endurance Adaptée : prévient la fonte musculaire liée à l'âge, l'endurance, le souffle et la tolérance à l'effort dans les activités de la vie quotidienne de manière adaptée à l'age et aux capacités fonctionnelles.
Sports collectifs adaptés à visée collaborative : favorise la coordination, l'équilibre, les réflexes, la prise d'information.
Activités d'équilibre : améliore la stabilité corporelle en position statique ou dynamique, renforce la proprioception, diminue la peur de tomber.
Activités de lancer : travaille la coordination main-oeil, stimule la motricité fine et globale et la perception dans l'espace.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Prenons l'âge du bon côté, programme activité physique et alimentation avec Maison Hygeia Maison Sport-Santé intégrative

Description : Mise en place du programme « Prenons l'âge du bon côté : activité physique et alimentation » action nationale de prévention et de promotion de la santé destinée aux plus de 60 ans et vivant à

Augmenter le niveau d'activité physique des participants (fréquence, durée, intensité, type d'activité) à partir de ressources mobilisables et adaptées.
Réduire le niveau de sédentarité des participants (fréquence, durée).
Améliorer les habitudes alimentaires des participants en les orientant vers une alimentation équilibrée et diversifiée, garantissant des apports protéiques, caloriques et hydriques adaptés.
Renforcer le lien social en favorisant la cohésion, les relations et interactions sociales par l'intermédiaire d'activités collectives d'échange et de partage.
Exemple de thématiques abordées :
Mieux manger pour prévenir la dénutrition.
Protéines et vitamine D pour garder ses forces, renforcement musculaire ciblé (squats, levées de jambes) pour maintenir force et masse musculaire.
Cerveau en mouvement : Nourrir sa mémoire, entre APA et nutrition, exercices de coordination et stimulation cognitive (marches avec instructions, jeux de rythme), apports en oméga-3, antioxydants pour soutenir la fonction cérébrale.
Hydratation & Équilibre : Rester actif et bien alimenté.
Le plaisir de manger pour rompre l'isolement.
Atelier santé gourmande adaptée aux seniors.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

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

MAISON HYGEIA

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

Atelier de promenade à petits pas

Description : Mise en place de 2 cycles de 15 séances de 2h de promenade à petits pas en petit groupe pour expérimenter une proposition de marche adaptée

Permettre à des seniors de se mettre en mouvement en s'appuyant sur les effets stimulants du groupe.
Contribuer au maintien de l'autonomie à la marche.
Stimuler les sens.
Retrouver le plaisir de passer un moment privilégié dans la nature.
Partager un moment convivial et chaleureux afin de lutter contre l'isolement et le sentiment de solitude.
Stimuler la marche, rythmer la promenade et veiller à l'endurance et aux capacités de chacun.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Pre Vanessa
info@mjc-crolles.com

MJC CROLLES

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

Bien bouger, bien dans son assiette, bien sur sa planète

Description : Mise en place de 222 séances d'activités physiques et sensibilisations théoriques sur l'importance d'une pratique régulière associée à un équilibre alimentaire et une sensibilisation à

Objectifs physiques :
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,
- À rejoindre des structures associatives ou municipales locales,
- À allier la mobilité active à la préservation de l'environnement.

Objectifs nutrition :
- Sensibiliser et réfléchir sur les recommandations nutritionnelles afin de prévenir la dénutrition.
- Prendre plaisir à cuisiner et apprendre des recettes faciles à reproduire.

Territoire : Sud Grésivaudan, Porte des Alpes, Bièvre, Agglomération Grenobloise, 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 : Activité physique

Jardiner ensemble, une activité physique adaptée différente

Description : Mise en place de 39 séances d'activité physique adaptée combinant les bienfaits du jardinage aux plaisirs du contact avec la nature

Ce projet propose le jardinage comme une véritable activité physique adaptée particulièrement bénéfique pour maintenir l'autonomie et le bien-être des seniors.
Objectifs du programme :
- Maintenir et améliorer la mobilité articulaire, notamment des mains, poignets et épaules.
- Renforcer la musculature profonde par des gestes naturels et fonctionnels.
- Développer l'équilibre et la coordination par des mouvements variés.
- Stimuler la proprioception et la motricité fine.
- Favoriser l'endurance cardiovasculaire par une activité modérée et progressive.

À cela se rajoute les objectifs psycho-sociaux suivants :
- Réduire l'isolement social par des activités de groupe.
- Stimuler les fonctions cognitives.
- Valoriser l'estime de soi par la réalisation concrète de projets.
- Procurer un sentiment d'utilité et de fierté.
- Créer du lien intergénérationnel.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Barraud Nathalie
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

CCAS ST MARTIN D'HERES

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 et alimentation

Description : Mise en place de 24 ateliers cuisine de 2h30 avec des thématiques innovantes adaptées aux séniors, enrichit par une séance d'1h30 avec une diététicienne et l'intervention d'une herboriste sur

Changer ses habitudes culinaires.
Varier son alimentation avec l'animation des ateliers par un chef cuisinier.
Rompre l'isolement, cuisiner en groupe et prendre plaisir à cuisiner.
Refaire les recettes à domicile.
Des ateliers cuisine avec un professionnel pour : favoriser une alimentation adaptée aux séniors, rompre l'isolement en créant des liens conviviaux et l'envie de s'alimenter et de partager, prévenir les maladies en lien avec une mauvaise alimentation (diabète, cholestérol...).
Balade avec une herboriste pour lutter contre la sédentarité, travailler la mémoire olfactive et cuisiner des ingrédients originaux et naturels.
L'intervention d'une diététicienne pour apporter un peu de théorie et des indications sur une alimentation plus saine, introduire progressivement des notions vécues auparavant comme une contrainte.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Renzy Stéphanie
stephanie.renzy@gmail.com

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ILE DU BATTOIR

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 en équilibre

Description : Mise en place de 20 ateliers cuisine à destination des séniors et aidants en expérimentant une cuisine équilibrée, adaptée et à moindre coût

Adopter une alimentation équilibrée adaptée à l'âge.
Réduire les inégalités de santé liées au coût d'une alimentation équilibrée (démonstration de repas équilibrés à moindre coût).
Rompre l'isolement.
Travail sur la relation qu'entretiennent les bénéficiaires avec l'alimentation (représentations, besoins, pratique).

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Descombes Laura
vivreauxvignes38@gmail.com

ASS VIVRE EN DOMICILE COLLECT AUX VIGNES

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

Améliorer son alimentation et son bien-être

Description : Mise en place d'un cycle de 10 ateliers cuisine-nutrition-santé

Améliorer l'équilibre alimentaire et prévenir la dénutrition : Ateliers culinaires pour préparer des menus équilibrés adaptés aux seniors, apports théoriques sur la nutrition.
Favoriser le regain d'appétit et lutter contre l'isolement : Repas partagés conviviaux, échanges et dynamique de groupe.
Promouvoir des repas sains adaptés à des budgets serrés : Exercices pratiques et distribution de livret thématique avec des apports théoriques et les recettes de chaque séance.
Redonner le goût de cuisiner et de prendre soin de soi : Formation aux gestes culinaires, planification des repas, suivi personnalisé.
Valoriser la participation et les savoirs-faire des seniors : Co-construction des thèmes, partage d'expériences.
Ce projet permet de répondre aux enjeux de santé liés à l'âge tout en créant un espace convivial et motivant, contribuant ainsi à la prévention de la dépendance et à l'amélioration de la qualité de vie des seniors.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Andreu Elisa
elisa.andreu@eybens.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'EYBENS

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 de 8 à 20 personnes, animés par une diététicienne

Sensibiliser à une alimentation responsable en alliant plaisir, équilibre alimentaire et hygiène de vie.
L'atelier aborde les thématiques suivantes :
Séance 1 : les clés de son équilibre alimentaire
Séance 2 : l'évolution de nos besoins nutritionnels
Séance 3 : bouger tous les jours
Séance 4 : adapter nos menus à notre santé
Séance 5 : allier plaisir de manger et équilibre alimentaire
Séance 6 : faire ses courses sans se ruiner et conserver les aliments

Territoire : Agglomération Grenobloise, Bièvre, Grésivaudan, Haut Rhône Dauphinois, Isère Rhodanienne, Matheysine, Oisans, Porte des Alpes, Sud Grésivaudan, Trièves, Vals du Dauphiné, Vercors, Voironnais Chartreuse

Contact :
Ronzy Pauline
pauline@happyvisio.com

ADAM VISIO

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

Conserver son autonomie et améliorer son alimentation tout en surveillant son budget

Description : Mise en place de 8 ateliers "Conserver son autonomie et améliorer son alimentation tout en conservant son budget" à destination des séniors de Grenoble en collaboration avec la Maison des

Les objectifs de ces ateliers sont d'agir dans la prévention de la perte d'autonomie et d'éviter la dénutrition des séniors. Ils interviennent en soutien aux actions locales mises en place : repas partagés, cafés des ainés.
Ils sont entièrement gratuits, ouverts à tous et particulièrement destinés aux plus démunis.
Remise à chaque atelier d'un support écris contenant les points nutritionnels évoqués au cours de l'atelier et les 3 recettes réalisées. Ces carnets permettent de pérenniser l'action au-delà des ateliers. Ils permettent également aux personnes de pouvoir cuisiner facilement les recettes à leur domicile.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Lucas 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

Manger bien pour vivre bien

Description : Mise en place de 5 ateliers de 2h axés sur la préservation de l'autonomie et la prévention contre la malnutrition des personnes âgées par le biais de l'alimentation

Sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la consommation adéquate de nutriments essentiels (protéines, vitamines, minéraux) afin de prévenir les risques de malnutrition et ses conséquences.
Promouvoir l'autonomie alimentaire chez les personnes âgées.
Améliorer les connaissances nutritionnelles des participants et de leurs familles.
Favoriser l'adoption de bonnes pratiques alimentaires adaptées aux besoins spécifiques du vieillissement.
Encourager la convivialité et le partage autour du thème de la nutrition.
Organiser des ateliers pratiques sur la préparation de repas équilibrés et accessibles.
Diffuser des supports pédagogiques adaptés (guides, fiches).
Mettre en place des séances d'information animées par des professionnels de santé et de la nutrition.
Évaluer l'impact de l'action à travers la participation, le retour des bénéficiaires et l'évolution de leurs habitudes alimentaires.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Schnorrenberger Marcia
bienvieillircsc@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 : Alimentation

Nutri'activ'

Description : Mise en place de 3 sessions de 6 séances pour accompagner les seniors dans l'adoption de bonnes pratiques alimentaires, physiques, budgétaires et la réduction du gaspillage

Les objectifs du projet Nutri'Activ sont de promouvoir une alimentation équilibrée, encourager une activité physique régulière, améliorer la gestion du budget alimentaire, apprendre à décrypter les étiquettes nutritionnelles et réduire le gaspillage chez les seniors. L'objectif principal est d'améliorer leur qualité de vie, santé et autonomie grâce à des outils pratiques adaptés à leur quotidien.
Chaque séance traite un thème lié à l'alimentation, l'activité physique, les besoins nutritionnels, le plaisir de manger, la consommation responsable et la lecture des étiquettes. L'approche est interactive et conviviale, favorisant échanges, mise en pratique et progression structurée sur tout le cycle.

Territoire : Vals du Dauphiné, Voironnais Chartreuse, Bièvre

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 manger pour 3 euros : ateliers de cuisine et de nutrition participatifs pour les séniors

Description : Mise en place de 9 ateliers de cuisine et de nutrition participatifs

Améliorer l'état nutritionnel des personnes de plus de 60 ans vivant à domicile en leur apportant des connaissances concrètes sur l'alimentation adaptée au vieillissement.
Les contenus sont les suivants :
- Prévenir la dénutrition et ses conséquences : fatigue, chutes, isolement, perte d'autonomie, à travers une éducation nutritionnelle pratique, accessible et engageante.
- Favoriser le pouvoir d'agir des séniors par l'élaboration collective de repas équilibrés à petit budget (3€/personne) et de choisir les bons aliments.
- Rompre l'isolement social, créer du lien (PAGI 3 ET 4) et renforcer la confiance en soi grâce à des activités conviviales, participatives et ancrées dans le quotidien.
- Lutter contre les représentations erronées sur la nutrition sur les personnes âgées, notamment la croyance qu'il faut moins manger avec l'âge.
- Encourager la mobilité, l'échange, la mémoire et l'autonomie à travers une approche sensorielle, collaborative et inter-disciplinaire.
- Apporter une proposition d'ateliers qui répond à des besoins exprimés sur l'alimentation et favoriser le maintien à domicile.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
El Farissi Majda
majda.el-farissi@grenoble.fr

COMMUNE DE GRENOBLE

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

En forme et bien dans mon assiette

Description : Mise en place de 14 ateliers de nutrition et d'activité physique

Le projet vise à prévenir la perte d'autonomie liée au vieillissement musculaire en renforçant les compétences des séniors en nutrition et activité physique pour un changement de comportement durable. Les bilans individuels permettent d'identifier ses propres besoins et favoriser l'engagement dans les ateliers collectifs.
Les objectifs sont : acquérir des repères nutritionnels adaptés à l'âge et aux pathologies, prévenir la dénutrition, maintenir la masse musculaire, partager des savoirs, créer du lien social durable et encourager la poursuite de la pratique après les ateliers.
Une séance type nutrition : accueil convivial, apports pédagogiques interactifs (quiz, échanges), mise en pratique (lecture d'étiquettes, cuisine), et clôture avec valorisation des savoirs.
Une séance type activité physique : exercices simples, adaptés, axés sur le renforcement musculaire, la posture et l'équilibre, avec des conseils réutilisables au quotidien. Un relais vers la Maison Sport Santé est proposé pour prolonger la pratique après le programme.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Verdonck Elodie
elodie.verdonck@ville-voiron.fr

CCAS VOIRON

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

Prenons l'âge du bon côté à Unapparté

Description : Mise en place d'un parcours de prévention et de promotion de la santé (10 séances collectives et 24 séances individuelles) intégrant l'activité physique et l'alimentation

Proposer aux personnes de plus de 60 ans un parcours de prévention et de promotion de la santé intégrant l'activité physique et l'alimentation afin de favoriser l'adoption durable de comportements favorables à la santé.
Réaliser une action collective de prévention et de promotion de la santé.
Proposer une évaluation complète en trois temps (début, fin et 3 mois après l'action) centrée sur les capacités physiques, les habitudes alimentaires et l'intention de changement de comportement des participants.
Développer une approche pragmatique, personnalisée, participative et pérenne.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Galva Cécile
unapparte@tasda.fr

TECHNOPOLE ALPES SANTE A DOMICILE ET AUTONOMIE

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

Réveille tes papilles

Description : Mise en place de 18 ateliers culinaires durant 1h30 à 3h autour de l'alimentation adaptée qui joue un rôle majeur dans le vieillissement en bonne santé

Les participants découvrent des recettes, cuisinent ensemble des produits de saison adaptés à la santé des séniors et partagent le repas dans une ambiance conviviale.
L'objectif est de préserver le plaisir de cuisiner et de partager.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Ferrier Fabienne
ccas@saint-verand-38.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ST VERAND

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

Alimentation & Sommeil

Description : Mise en place de 12 ateliers autour du sommeil et de l'alimentation afin de sensibiliser les seniors vivant à domicile aux besoins spécifiques liés à l'âge

Le projet vise à sensibiliser les personnes âgées à l'importance du sommeil dans le maintien de leur santé et de leur autonomie, à leur donner des outils concrets pour améliorer la qualité de leur sommeil (techniques de respiration, relaxation, hygiène de vie, alimentation) et à renforcer le lien social à travers des ateliers collectifs et participatifs.
Atelier 1 : présentation des mécanismes du sommeil et leurs impacts sur la qualité de vie, identification des facteurs perturbateurs, initiation à des exercices de respiration.
Atelier 2 : prévenir les troubles du sommeil liés à l'alimentation, promouvoir une alimentation du soir adaptée.
Atelier 3 : cuisiner un repas du soir idéal pour mieux dormir.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Alimentation et vieillissement : prévention, information, adaptation !

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

Rendre accessible les recommandations nutritionnelles protectrices du bien-vieillir aux personnes âgées. Préserver leur qualité de vie mais également maintenir leur lien social.
Prévenir la dénutrition et préserver le plaisir de manger. Cela peut se faire en adoptant de bonnes habitudes comme enrichir l'alimentation, privilégier les aliments faciles à consommer, relever le goût des plats, augmenter le nombre de prises alimentaires, retravailler l'ordre de la prise alimentaire en commençant par les aliments les plus énergétiques, prendre soin de sa bouche même en cas de port de prothèses dentaire.
- Informer et conseiller.
- Favoriser une alimentation adaptée à son âge.
- Favoriser le lien social et la convivialité.
- Préserver la notion de plaisir dans l'alimentation.
- Lutter contre les préjugés qui laissent croire que la personne âgée, du fait de sa baisse d'activité, a moins de besoins en matière d'alimentation.
- Lutter contre la solitude.
- Mettre en avant la nécessité de conserver une activité physique adaptée.
- Sensibiliser à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Barraud Nathalie
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

CCAS ST MARTIN D'HERES

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

Du marché à l'assiette

Description : Mise en place de 9 temps conviviaux autour de la confection d'un repas, abordant la saisonnalité des produits, la diversité alimentaire et le plaisir gustatif autour d'échanges et de rencontres

Prendre soin de sa santé.
Créer du lien social.
Partager de bons moments.
Développer l'appétit.
Entretenir et stimuler les fonctions cognitives.
L'atelier se déroule en 3 temps : un premier temps pendant lequel le groupe va au marché acheter les denrées alimentaires, un 2ème temps durant lequel le groupe se retrouve au centre social et prépare un repas
équilibré qui sera partagé au déjeuner et un 3ème temps qui propose au groupe d'aller marcher 30min sur la commune, afin de faciliter la digestion et promulguer la nécessité d'une activité physique.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Schildknecht Stéphanie
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 : Alimentation

Prenons l'âge du bon coté

Description : Mise en place du programme " Prenons l'âge du bon coté " (suite a l'Appel à Manifestation d'Intérêt AP et Alimentation) sur 2 sites du territoire du Grésivaudan

Mise en place de l'action «Prenons l'âge du bon côté» qui a pour objectif général de proposer aux personnes âgées de 60 ans et plus un parcours de prévention combinant activité physique et alimentation afin de favoriser l'adoption durable de comportements favorables à la santé.
Objectifs spécifiques :
- Augmenter le niveau d'activité physique des participants (fréquence, durée, intensité, types d'activités).
- Réduire la sédentarité et promouvoir les mobilités actives.
- Adapter les habitudes alimentaires pour garantir une alimentation équilibrée, variée et adaptée aux besoins caloriques et protéiques des participants.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Grésivaudan

Contact :
Alussi Anthony
apa.actiforme@gmail.com

ACTI'FORME

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 8 interventions "d'aller vers" les ménages avec le Truck, camion aménagé pour permettre aux ménages de tester des aménagements et équipements pour le soutien à domicile

Les personnes sont accueillies et visitent le Truck, avec ses différents aménagements et équipements. À la suite de la visite, chaque ménage est renseigné de manière personnalisée sur les différentes aides, dispositifs et partenaires existants sur leur territoire. Une fiche récapitulative (« la fiche récap ») qui reprend les points essentiels de la visite leur est remise.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Bièvre, Grésivaudan, Haut Rhône Dauphinois, Isère Rhodanienne, Matheysine, Oisans, Porte des Alpes, Sud Grésivaudan, Trièves, Vals du Dauphiné, Vercors, Voironnais Chartreuse

Contact :
Bouyoud Floriane
f.bouyoud@soliha.fr

SOLIHA ISERE SAVOIE

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

Connexions séniors, bien vieillir ensemble

Description : Mise en place d'ateliers, sorties et actions de prévention visant à stimuler l'autonomie, le bien-être et le lien social des résidents âgés de la résidence sociale

Maintien et stimulation de l'autonomie des résidents : Mise en place d'ateliers hebdomadaires d'activité physique douce (gym, yoga adapté, marche) et d'ateliers cognitifs pour stimuler la mémoire et les capacités mentales.
Lutte contre l'isolement et renforcement du lien social : Organisation d'ateliers créatifs, de cuisine collective et de sorties culturelles ou nature tous les deux mois. Les activités se déroulent en petits groupes favorisant l'échange, la convivialité et l'intégration des résidents.
Bien-être physique et psychologique : Mise en place de séances de relaxation, de gestion du stress et d'ateliers prévention santé (nutrition, chutes, hygiène de vie), animées par des professionnels. Les séances sont interactives et participatives avec supports pédagogiques adaptés.
Inclusion et participation active des résidents : Les résidents, notamment issus de l'immigration et vivant en QPV, sont impliqués dans la co-conception des ateliers et le choix des sorties, afin d'adapter les activités à leurs besoins et cultures.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Melquion Frédérique
frederiquemelquion@odti.fr

OBSERVATOIRE SUR LES DISCRIMINATIONS ET LES TERRITOIRES INTERCULTURELS

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

Atelier pour la prévention des risques de chutes à domicile avec le jeu "Mon logement et Moi"

Description : Mise en place de 3 ateliers sur la prévention des risques de chutes à domicile avec comme support aux échanges un jeu conçu par Soliha "Mon logement et moi"

Informer sur les questions d'adaptation du logement, l'environnement, la santé, et la sécurité de manière ludique.
Créer du lien social en favorisant les interactions à travers le jeu.
Encourager les aménagements préventifs du logement et l'utilisation d'aides techniques pour améliorer son confort à domicile.
Informer les participants sur les dispositifs d'aides existants et les aides mobilisables.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bouyoud Floriane
f.bouyoud@soliha.fr

SOLIHA ISERE SAVOIE

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

Conférence : "Chez moi, j'y suis, j'y reste !"

Description : Mise en place de 5 conférences coanimées par une ergothérapeute et une architecte d'intérieur pour informer les seniors sur l'adaptation du logement et orienter vers les aides existantes

Les conférences « Chez moi, j'y suis, j'y reste » s'adressent aux retraités de plus de 60 ans, principalement autonomes (GIR 5-6), qui souhaitent anticiper et rester à domicile dans des conditions de confort, de sécurité et d'autonomie optimales. L'objectif n'est pas seulement d'apporter des conseils pratiques sur l'aménagement du logement, mais également de rendre lisibles et accessibles les dispositifs existants dans le département de l'Isère :

- Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) pour les personnes en GIR 1-4, avec orientation vers les ergothérapeutes conventionnées dans le cadre du marché public départemental ;
- Aides des caisses de retraite (notamment la CARSAT) pour les publics en GIR 5-6 ;
- Dispositif MaPrimeAdapt et ses critères d'éligibilité ;
- Rôle des AMO (SOLIHA et autres).

Ces conférences mêlent ergothérapie et architecture d'intérieur pour repenser les usages, analyser les gestes du quotidien, accueillir les aménagements en cohérence avec le projet de vie et favoriser un logement harmonieux et adapté. Elles permettent de mieux comprendre les niveaux de perte d'autonomie (explication du GIR), les aides financières mobilisables, les solutions techniques et relais territoriaux, ainsi que les démarches concrètes pour bénéficier d'un accompagnement en ergothérapie et de financements adaptés.

En ce sens, le projet joue un rôle pédagogique et passerelle : il informe, oriente et facilite l'accès aux dispositifs, dans la continuité des politiques publiques.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois, Isère Rhodanienne, Agglomération Grenobloise

Contact :
Farine Paloma
agence@harmonita.fr

Madame Paloma FARINE

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

Vieillir en toute sérénité et sécurité c'est aussi bien s'équiper

Description : Mise en place de 6 séances de découverte des aides techniques apportant une compensation aux problématiques de santé visuelle, auditive ou cognitive pour les activités du quotidien

Ateliers collectifs de prévention primaire pour soutenir la qualité de vie au quotidien.
Ils proposent par la démonstration, l'explication et l'essai d'aides techniques de favoriser et de maintenir l'autonomie dans les activités du quotidien.
L'atelier démarre par un temps convivial de cuisine. Les aides techniques spécifiques à la cuisine pourront être essayées en situation par les participants pour favoriser l'adhésion à leur recours.
Ce temps a pour objectifs :
- de créer de la convivialité et de faciliter les échanges entre les participants ;
- de délivrer des informations nutritionnelles (en lien avec notre partenaire IREPS) ainsi qu'au cours du repas pour la Rencontre ELSA ;
- d'utiliser des aides techniques en lien avec les troubles visuels, auditifs et cognitifs.

L'atelier est ponctué par des quiz sur des questions de santé (ex. quels sont les signes d'une perte d'audition ? À quelle fréquence faire tester son audition après 60 ans ? ...) pour :
- faciliter le partage d'expérience entre les participants ;
- apporter des informations en lien avec les préoccupations des participants.

La rencontre ELSA inclut également la visite de l'appartement adapté UNAPPARTE.

Territoire : Porte des Alpes, Vals du Dauphiné, Isère Rhodanienne, Agglomération Grenobloise

Contact :
Dabet Hélène
h.dabet@crias.fr

C.R.I.A.S. (CENTRE REGIONAL D'INFORMATION POUR L'AGIR SOLIDAIRE)

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

Ateliers créatifs

Description : Mise en place de 12 ateliers créatifs en lien avec les auxiliaires de vie, pour les personnes âgées et leurs aidants afin de garder un lien social et de stimuler les capacités cognitives et motrices

Rupture de l'isolement.
Maintien des capacités cognitives : jeux de sociétés.
Maintien des capacités motrices : gym douce, jeux de quille.
Maintien des capacités d'expression à l'oral et à l'écrit.
Développement des activités manuelles plus fines.
Estime de soi : atelier bien être avec une esthéticienne.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Bonnet Christiane
admr.stverand@gmail.com

ADMR ST SAUVEUR

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

Théatre action - Paroles et Compagnie

Description : Mise en place de 36 séances collectives de théâtre à destination des personnes isolées ou en manque de liens sociaux

Pour rompre l'isolement et renforcer l'estime de soi :
Atelier hebdomadaire de création, écriture, mise en scène, interprétation.
Cette action a pour vocation de favoriser l'entre aide et la solidarité pendant et hors des ateliers. Les interactions et la coopération des membres sera encouragée pour exister en dehors des ateliers proposés.
Pour valoriser et entretenir les compétences :
Nous favoriserons l'implication dans la vie culturelle locale en organisant, en lien avec le service culturel de la ville et d'autres partenaires associatifs, une sortie trimestrielle pour voir des spectacles, s'inspirer, faire le lien avec d'autres troupes amateures. Chacun évoluera à son rythme, selon ses capacités et ses envies afin de permettre au collectif de se nourrir des compétences individuelles.
Pour soutenir le bien-être et accompagner les problèmes de santé mentale :
Outre la réduction de la solitude et de l'ennui, une personne sera référente du groupe, formée au PSSM, et aux risques suicidaires, elle pourra mettre en place un espace d'écoute sécurisant, orienter ou alerter les professionnels compétents en cas de besoin.
Des représentations publiques seront données et une petite tournée sera organisée pour renforcer les liens et valoriser l'ensemble des compétences issues de ce projet.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Mattei Leticia
lmattei.mjclatourdupin@gmail.com

ASSOCIATION MJC- GRAINES DE LIENS

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

Concerts intimes et farfelus pour public âgé à domicile

Description : Mise en place 4 interventions du personnage de Marie-Clou pour des rencontres et chansons intimistes et loufoques à domicile auprès d'un public éloigné du CCAS, clôturé par un temps

Aller vers un public non connu des services du CCAS.
Entrer en contact quand la vieillesse met à mal la communication.
Stimuler les sens des personnes présentant des troubles cognitifs à travers les paroles des chansons.
Favoriser l'éveil et la curiosité chez les personnes grâce à des concerts intimes.
Favoriser le lien social en faisant venir au CCAS des personnes isolées sur un temps collectif.
Permettre aux personnes de s'exprimer corporellement en dansant.
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

Atelier Éc'Rire

Description : Mise en place de 10 ateliers Éc'Rire, atelier collectif d'expression à travers de l'écriture et du collage créatifs

L'atelier Éc'RIRE est un moment convivial, stylo en main, pour stimuler son esprit et sa mémoire, laisser aller son imagination.
Les contraintes proposées en début de séance permettent à chacun.e, avec ou sans expérience, de produire des textes.
Les textes sont mis en page et illustrés de façon à faire l'objet d'une exposition avec restitution sous forme de lecture si possible, suivant les envies des participants.
Lors des 10 ateliers, les bénéficiaires développeront leur créativité en effectuant des séances basées sur les images, le dessin, les citations, les textes.

Territoire : Grésivaudan

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

CTRE COM 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

Atelier liens : stimulations cognitives et corporelles

Description : Mise en place de 26 séances de stimulation cognitive

Proposer des séances qui permettent de stimuler de manière régulière les fonctions cognitives (mémoire et coordination).

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Thieffenat Sabirine
sabirine.12@gmail.com

COMMUNE DES ADRETS

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

Marie Clou chanteuse pour vieilles dames et vieux messieurs

Description : Mise en place de 30 concerts intimistes et loufoques auprès de personnes âgées à domicile au cours desquels l'artiste Raphaëlle Jay joue le rôle de Marie Clou en chanson puis d'un temps collectif

Contribuer à maintenir les capacités des pesronnes pour limiter la perte d'autonomie.
Plus précisément les objectifs de ces interventions sont :
-de rompre l'isolement ;
-de favoriser le lien et le partage ;
-de stimuler les capacités cognitives ;
-de stimuler les capacités motrices ;
-de stimuler les capacités relationnelles ;
-d'apporter joie et légèreté ;
-de valoriser les personnes ;
-de permettre à son entourage familial et/ou médical de poser un regard différent sur elle.
L'intervenante propose des temps de rencontre chaleureux autour de chansons et invite les personnes à chanter et danser avec elle.
Le clown est un être ludique, sensible, perméable aux émotions des autres et à tout ce qui l'entoure. Son empathie le rend très disponible et attentif à son environnement. Doté d'une grande liberté, il peut facilement rentrer en contact car il ose ! Le décalage qu'il apporte par son costume, son attitude, sa fantaisie, éveillent la curiosité et désarment les résistances. La comédienne utilise ces atouts pour créer des moments de rire et de partage.
La chanson est un formidable support pour entrer en contact. La chanson réveille des souvenirs même lointains, ravive des émotions et favorise le lien.

Territoire : Grésivaudan

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

COMMUNE DE CROLLES

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

Médiation animale

Description : Mise en place de 15 séances de médiation animale au domicile de personnes âgées en perte d'autonomie puis d'une dernière séance collective

L'objectif est d'intervenir au domicile de personnes âgées dépendantes. Des personnes qui ne participent plus aux animations collectives par peur de chuter ou parce qu'elles ne se sentent "plus capables". Les séances de médiation animale vont permettre de travailler ces problématiques dans l'optique de faire en sorte que les personnes puissent intégrer quelques temps collectifs. La médiation animale va permettre également d'intervenir auprès de personnes ayant des troubles anxieux afin de diminuer les symptomes et les effets indésirables.

Territoire : Grésivaudan

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

COMMUNE DE CROLLES

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

Animation d'une chorale hebdomadaire au sein du club Bel Age

Description : Animation d'une chorale hebdomadaire au sein du club Bel-Age

Nous souhaitons, au travers de ces ateliers de chorale hebdomadaire, inscrire les personnes dans une dynamique collective participant à leur bien-être.
Cultiver et favoriser la joie de vivre pour rester en santé constitue un objectifs majeur.
Cela permet aussi de retrouver des envies, des forces, de la voix et de la tonicité.
Il devient aussi plus facile d'échanger, de parler, de socialiser.
Le corps est engagé, la posture se travaille, debout lorsque c'est possible, et elle favorise et stimule la respiration.
L'esprit est stimulé, les musiques, les sons, les paroles se mémorisent et deviennent sujet de discussion et de souvenir grâce au mélange entre des chants datant de la jeunesse des choristes et un nouveau répertoire qui implique l'activation des mécanismes de mémoire et d'apprentissage.

Territoire : Trièves

Contact :
Andriot Martine
musiqueenobiou@gmail.com

MUSIQUE EN OBIOU

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

Arts thérapies et vive la vie !!!

Description : Mise en place de 5 séances d'art-thérapie

Prévention de l'isolement social : Les séances créent un espace de rencontre et d'échange au plus près des personnes les plus isolées, favorisant le lien entre les participants.
Stimulation cognitive et créative : Les activités artistiques sollicitent la mémoire, la concentration et la motricité fine.
Valorisation des participants : L'exposition finale permet de montrer le travail accompli, renforçant l'estime de soi.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Alfonso Andrea
adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

CTRE COM 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

Bien Vieillir en milieu rural

Description : Mise en place de 193 séances mémoire, activité physique et prévention des chutes liées à alimentation sur l'année avec des temps plus ludiques

Ateliers de stimulation cognitive : exercices ludiques et variés pour travailler la mémoire, l'attention, le langage et les fonctions exécutives.
Ateliers d'activités physiques adaptées : marche et gym bien-être. Exercices ciblés sur l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire doux et l'endurance.
Ateliers nutrition : sensibilisation à l'équilibre alimentaire pour les seniors.
Maintien du lien social et lutte contre l'isolement, favoriser les relations, l'engagement et l'intégration des séniors dans leur environnement.
Rencontres intergénérationnelles via les ateliers culinaires.
Organiser des sorties culturelles : la sortie serait un moyen pour créer du lien social et aider à sortir de l'isolement.
Promotion de la santé et du bien-être en encourageant des habitudes de vie saines et un état d'esprit positif.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Germain Magaly
famille@cs-oviv.fr

ORGANIS. DE LA VIE INTERCOMMUNALE VAREZE

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

Anim'seniors 2026

Description : Mise en place de 20 séances d' activités ciblées permettant de prévenir la perte d'autonomie des plus de 60 ans

Afin de répondre à la problématique du vieillissement de la population en zone rurale, le CCAS a choisi de structurer chaque séance autour d'un temps d'échange informel, le « café papote », qui permet de débuter la rencontre par un moment de convivialité et de lien social avant le démarrage de l'activité.
Les interventions sont assurées par des professionnels locaux afin de valoriser le tissu associatif et les ressources du territoire, notamment au sein de la commune et plus largement sur le territoire du Vercors, tout en favorisant l'appropriation de ces structures par les participants, qui pourront les fréquenter de manière autonome s'ils le souhaitent.
Les thématiques abordées seront choisies parmi les thématiques prioritaires définies par la Commission des financeurs, notamment seront abordées pour la première fois la santé auditive et la santé visuelle.

Territoire : Vercors

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

Café des âges

Description : Animation de 5 cafés des âges pour lutter contre l'isolement en favorisant le dialogue et le lien intergénérationnel par un débat autour d'un thème

Les cafés des âges se déroulent, idéalement, dans un café ou dans un local permettant une convivialité similaire. Le café des âges se déroule sous la forme d'un débat sur un thème choisi en commun (ex : la communication entre les âges). Le public concerné est constitué d'une part par des personnes âgées vivant à domicile et d'autre part par des jeunes issus d'écoles, collèges, lycées ou foyers de jeunes travailleurs.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Agglomération Grenobloise, Vals du Dauphiné

Contact :
Gautier Pierre-Yves
contact@alertes38.org

ALERTES 38

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

Découvrir et se découvrir

Description : Mise en place : d'ateliers pour consolider l'estime de soi et le bien être physique des personnes, de temps conviviaux pour faire naître des projets et rompre l'isolement

Nous espérons lutter contre l'isolement et maintenir le lien social en proposant des ateliers où les séniors pourront se retrouver en petit groupe autour d'une activité commune. L'action "les petits cafés" permet également d'aller dans ce sens.
Ces actions sont également ouvertes à d'autres adultes afin de favoriser les échanges, avoir un public de divers horizons. 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

Contact :
Oriol Emilie
polesocialetfamilial@centresocialduroussillonnais.fr

CENTRE SOCIAL DU ROUSSILLONNAIS

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

Atelier mosaïque

Description : Mise en place de 12 séances d'atelier mosaïque visant à développer le bien-être émotionnel et le plaisir de créer

Proposer une action inclusive qui s'inscrit dans une démarche de dynamique de groupe. Chaque participant aura la possibilité de choisir son support, soit un plateau, soit un miroir, pour commencer un projet personnel.
Une présentation des matériaux, des outils et des méthodes permet à tout le monde de se familiariser avec les bases à connaitre. Des documents et exemples sont aussi proposés pour aider les participants à définir leur projet .
Les actions se poursuivent par l'apprentissage de techniques précises, comme l'utilisation de la pince de mosaïste et les différentes façons de remplir une surface. Ces apprentissages se font à travers des démonstrations puis des exercices pratiques. Enfin, chaque création est terminée par le jointage : les participants apprennent la technique du jointage afin d'obtenir un résultat complet et soigné.
Les productions pourront être exposées dans des lieux ouverts au public, renforçant ainsi la reconnaissance sociale et la participation à la vie culturelle locale.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.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 : Lien social

Précarité et Isolement : « Autour d'un café, ensemble parlons santé ! »

Description : Mise en place de 24 rencontres pour favoriser le soutien à domicile et lutter contre l'isolement par des actions de prévention santé, auprès d'un public vulnérable, isolé, en situation de

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, marche santé, etc).
Ces actions collectives seront menées sous forme de café santé par l'équipe du Réseau Intermed seule ou en binômage avec un partenaire professionnel spécialisé. Les groupes se déroulent de manière ludique à base de discussion. Des outils simples et imagés peuvent être utilisés pour illustrer les propos.
Les thématiques envisagées pour 2026 : sentiment de solitude et isolement/prévention risques de chutes/hygiène bucco-dentaire/hygiène dans le logement/prévention incurie/maladies chroniques /marche santé/la fin de vie/mise en place d'un dossier santé : aide au tri des papiers de santé et constitution d'un dossier santé "type"...

Territoire : Agglomération Grenobloise, Isère Rhodanienne, Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Herman Céline
celine.herman@intermed-asso.fr

RÉSEAU INTERMED

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

Copains d'abord

Description : Mise en place de 20 séances d'activités physiques et créatives en lien avec les aides à domicile

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.
Inciter à bouger au quotidien via l'apprentissage de gestes physiques.
Donner accès aux loisirs et aux plaisirs de la vie.
Redonner des perspectives et des envies aux participants grâce à un programme régulier qu'ils repèrent et attendent.
Mobiliser un territoire sur la question du bien-vieillir.
Permettre des échanges entre anciens et jeunes.

Territoire : Trièves

Contact :
Maurice-Laforge Franck
mltrieves@gmail.com

AIDE DOMICILE MILIEU RURAL MONT AIGUILLE

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

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

Réduire l'isolement des personnes âgées isolées.
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-vivre des personnes âgées dans leur quartier.
Renforcer les échanges entre les générations.
Les volontaires rendent des visites de convivialité en binôme au domicile du sénior ou à proximité de celui-ci pour effectuer une balade, une sortie voire une activité dans le quartier (club seniors, association locale, ...).
Les types d'activités : discussion, jeux de société, cuisine, jardinage, lecture, balade, découverte de la ville, atelier numérique, activité autour de la mémoire, etc. L'accent sera mis sur le bien-être, le sommeil et le numérique.
Étape 1 : Établissement d'un lien intergénérationnel.
Étape 2 : Création d'un lien de confiance avec les volontaires durant les visites à domicile.
Étape 3 : Répondre aux besoins de la personne, être une oreille attentive et réintroduire des activités dans sa vie.
Étape 4 : valorisation du parcours de vie et transmission de savoir.
Étape 5 : Insuffler l'envie de retourner vers du collectif, créer des espaces de rencontre entre chaque bénéficiaire.
Bâtir une relation avec les personnes âgées en tant que volontaire en service civique.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Maquin Solesne
smaquin@uniscite.fr

UNIS CITE AUVERGNE RHONE ALPES

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

Stimul'âge

Description : Mise en place de 3 cycles pour se stimuler : 10 ateliers thématique de d'échanges et de réflexion, 4 ateliers créatifs, 4 ateliers mémoire et 4 ateliers danse traditionnelle

Il s'agit pour nous de proposer 3 approches distinctes afin de toucher un plus grand nombre de séniors, en poursuivant un fil rouge même si les prismes, les modalités et les contenus sont variés.
Le fil rouge s'étire autour du bien vieillir et du lien social, avec un dénominateur commun : la stimulation.
Il s'agira de décliner des objectifs comme lutter contre l'isolement, favoriser le mieux-être dans sa peau et en famille, de prévenir le déclin des capacités motrices et cognitives par le biais de réflexions, d'échanges, de stimulations intellectuelles et physiques, d'apports théoriques, de mise en pratique, etc.
Notre volonté est aussi de s'ancrer pleinement dans la dynamique du territoire, de favoriser les liens intergénérationnels et l'interaction sociale de façon plus globale, et de répondre à des besoins identifiés lors de notre précédente action (« Il y a bien des printemps »).

Territoire : Trièves

Contact :
Wagnon Bénédicte
b.wagnon@cdctrieves.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU TRIÈVES

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

La Tablée

Description : Mise en place de 32 ateliers culinaires pour des seniors isolés et en perte d'autonomie

La Tablée se déroule sur une demie journée. Tandis qu'une intervenante va chercher les participants à leur domicile, l'autre apprête le lieu. L'accueil est prévu à partir de 10h dans un lieu réchauffé où l'ambiance a été soignée. Ça sent bon le café, l'hôte de la maison, tablier autour de la taille, salue et aide à se dévêtir.
Autour d'un café, on se rencontre ou on se retrouve, on échange des nouvelles. Puis on se rappelle le menu qu'on a décidé la dernière fois et on se réparti en équipe. Après avoir lavé nos mains et passé un tablier, on commence la préparation du repas. En lavant, épluchant, coupant les légumes on favorise le maintien des fonctions exécutives et la motricité fine, on engage tout le corps en dressant la table et en passant un coup de balais après le repas.
Au fur et à mesure des séances, on constate que les participants ont acquis des repères et des habitudes dans le lieu, et sont capables de prendre des initiatives ou de s'entraider, ainsi les temps de préparation du repas et de rangement ont diminué et nous avons souvent le temps de jouer à un jeu de société ou de flâner dans le jardin.
Nous passons à table à 12h30, nous prenons le temps d'apprécier et de commenter notre travail, de recevoir les compliments de l'équipe du lieu qui nous accueille, nous décidons alors du prochain menu.
Après le repas, nous nous remettons en mouvement pour débarrasser, faire la vaisselle, laisser l'endroit propre pour les suivants.

Territoire : Trièves

Contact :
Fayard Slavica
slavica.fayard.aes@lilo.org

Madame Slavica FAYARD

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

Rencontres et partages, entre nous

Description : Mise en place de 6 séances de stimulation cognitive accompagnées par une orthophoniste et une assistante de vie

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, souvent perçues comme impossibles, sont réalisables et bénéfiques pour les personnes atteintes de troubles cognitifs.
Aide aux aidants : Permettre aux aidants de disposer d'une après-midi de libre.
Proposer des activités innovantes : Étendre les actions hors des locaux de la structure vers des événements culturels en extérieur (restaurants, théâtre, musées, expositions, etc.), 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.
Valoriser le travail interdisciplinaire : collaboration entre professionnels de santé (orthophoniste, assistante de vie) pour offrir un accompagnement adapté.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Sagnes Emily
e.sagnes@quemera.fr

ADOMNI

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

Rencontres et partages, entre nous

Description : Mise en place de 6 séances de stimulation cognitive accompagnées par une orthophoniste et une assistante de vie

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, souvent perçues comme impossibles, sont réalisables et bénéfiques pour les personnes atteintes de troubles cognitifs.
Aide aux aidants : Permettre aux aidants de disposer d'une après-midi de libre.
Proposer des activités innovantes : Étendre les actions hors des locaux de la structure vers des événements culturels en extérieur (restaurants, théâtre, musées, expositions, etc.), 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.
Valoriser le travail interdisciplinaire : collaboration entre professionnels de santé (orthophoniste, assistante de vie) pour offrir un accompagnement adapté.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Sagnes Emily
e.sagnes@quemera.fr

VIVRE CHEZ SOI

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

Rencontres et partages, entre nous

Description : Mise en place de 6 séances de stimulation cognitive accompagnées par une orthophoniste et une assistante de vie

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, souvent perçues comme impossibles, sont réalisables et bénéfiques pour les personnes atteintes de troubles cognitifs.
Aide aux aidants : Permettre aux aidants de disposer d'une après-midi de libre.
Proposer des activités innovantes : Étendre les actions hors des locaux de la structure vers des événements culturels en extérieur (restaurants, théâtre, musées, expositions, etc.), 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.
Valoriser le travail interdisciplinaire : collaboration entre professionnels de santé (orthophoniste, assistante de vie) pour offrir un accompagnement adapté.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Flament Charlotte
c.flament@aidesetsoins.org

AIDES ET SOINS

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)

Les seniors de la sécurité routière

Description : Mise en place de 7 sessions de 10h d'ateliers collectifs ludiques de sensibilisation au code de la route

Réviser les notions fondamentales du Code de la route dans un format adapté, ludique et bienveillant.
Favoriser la prévention routière en milieu rural auprès des plus de 60 ans.
Renforcer le sentiment de confiance et d'autonomie dans les déplacements.
Stimuler les capacités cognitives (mémoire, attention, logique).
Lutter contre l'isolement social à travers des dynamiques de groupe, pérenniser ce lien en proposant aux participants de s'inscrire aux activités existantes au sein de l'Espace de Vie Sociale d'Acty Initiatives.
Familiariser les participants avec des outils numériques accessibles et concrets.
Initier une réflexion autour de la mobilité alternative et de la sécurité des trajets.

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Le Bihan Isabelle
i.lebihan@isactys.com

ACTY INITIATIVES

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 5 sessions de 3 séances pour conserver sa mobilité routière sans stress et en toute sérénité, dans des conditions de sécurité optimale

Préserver la mobilité et l'autonomie des séniors le plus longtemps possible, dans des conditions de sécurité optimales, pour eux-mêmes comme pour les autres usagers.
Réduire les risques d'accident par une meilleure adaptation de leurs pratiques de conduite aux effets du vieillissement.
Encourager la réflexion sur d'autres modes de déplacement pour anticiper une éventuelle perte d'autonomie.
Favoriser la prise de conscience des limites liées à l'âge et renforcer la confiance en soi dans un cadre bienveillant.

Territoire : Vercors, Vals du Dauphiné, Voironnais Chartreuse, Oisans, Haut Rhône Dauphinois

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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)

« Seniors en Mouvement » Ateliers collectifs de sensibilisation et d'accompagnement à la mobilité

Description : Mise en place de 15 ateliers collectifs de mobilité pour accompagner les seniors isérois dans la préservation de leur autonomie et en favorisant le bien vieillir en sécurité

Favoriser l'utilisation responsable du véhicule et sécuriser les mobilités piétonnes.
Renforcer l'autonomie et le bien vieillir dans les déplacements quotidiens.
Prévenir l'isolement social.
Créer une dynamique territoriale autour de la mobilité des séniors.
Les ateliers collectifs proposés s'adressent aux séniors à différents stades de fragilité, des jeunes retraités aux personnes plus vulnérables, et reposent sur une approche progressive qui combine information, sensibilisation, mise en confiance et expérimentation.

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

Contact :
Bénito Fabien
fabien.benito@wimoov.org

WIMOOV

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)

Conduite seniors

Description : Mise en place de 23 séances d'action de sensibilisation routière

L'action est composée d'ateliers théoriques et pratiques sous forme de modules.
Les ateliers théoriques :
- Un bilan de la vue.
- Des tests concrets pour conscientiser nos limites physiologiques (la tâche aveugle).
- Des tests sur le thème de l'alcool (pour intégrer les effets sur la conduite).
- Une mise à niveau des règles de circulation (sens giratoires et code de la route).
- Des tests sur l'attention et la vigilance, l'homéostasie du risque, la scotomisation.
- Débat suite au visionnage d'une vidéo sur la conduite des séniors (doit-on laisser le permis pour la vie ?).
- Débat suivi d'un cours sur l'anticipation et l'éco-conduite.

Les ateliers pratiques :
- Audit de conduite en 2 phases. Une phase d'observation. Une phase de correction et d'amélioration en pratiquant une conduite commentée.
- Mise en pratique de l'éco-conduite et de l'anticipation vu en théorie.
- Application des distances de sécurités et prise de conscience de la distance d'arrêt (temps de réaction + distance de freinage).
- Découverte des aides à la conduite (régulateur, limiteur de vitesse, tableau de bord de consommation de carburant, AFU, ABS).
- Découverte de la conduite sur un véhicule à boîte automatique et/ou un véhicule électrique.

Territoire : Isère Rhodanienne, Bièvre

Contact :
Grenier Kylian
kyliandevargas@gmail.com

LES AUTO-ECOLES REUNIES

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 et Trièves

Description : Mise en place de 15 séances autour de la mobilité sur tout le territoire pour faciliter le déplacement des seniors en autonomie et en sécurité en Matheysine et Trièves et en dehors du

Renforcer la sécurité routière : organisation d'ateliers collectifs animés, complétés par des propositions de bilans individuels de conduite en lien avec l'auto-école de La Mure. Contenu : remise à niveau du Code, sensibilisation à la conduite en montagne, information sur les risques liés aux médicaments.
Informer sur les alternatives de transport. Contenu : présentation des services existants (transports publics, covoiturage solidaire, services associatifs, mobilité proposée par les partenaires), échanges avec les opérateurs, diffusion de guides simplifiés.
Favoriser le lien social : associer la mobilité à des activités collectives notamment lors des séances au sein de la Maison des Solidarités. Contenu : ateliers numériques (usage d'applis de mobilité), actions de prévention, proposition de sorties culturelles et patrimoniales, rencontres intergénérationnelles.

Territoire : Matheysine

Contact :
Pourvis Jean-Michel
direction.cafes@associationcafes.org

CAFES

Axe : Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus résidant en établissement (EHPAD et PUV)
Thématique de prévention : Mobilité (dont sécurité routière)

Sensibiliser les seniors aux enjeux du vieillissement sur la conduite automobile

Description : Mise en place de 4 ateliers visant à sensibiliser les seniors aux enjeux du vieillissement sur la conduite automobile

Séance 1 : Comprendre les enjeux de l'avancée en âge et connaître conseils et solutions pour entretenir ses capacités et garder sa pleine autonomie.
Séance 2 : S'entrainer par des exercices à stimuler ses capacités physiques et mentales.
Séance 3 :
-Échanges et conseils sur les situations de conduite provoquant du stress et des comportements dangereux (intersection, ronds-points).
-Sensibiliser aux impacts physiologiques et comportementaux (fatigue, pathologies oculaires ...) grâce à du matériel spécifique.
Séance 4 : Révision et rappel des règles du code de la route et interprétation des nouveaux panneaux de circulation, l'impact des médicaments.
Mobilisation corporelle à la fin de chaque séance afin d'entretenir une bonne autonomie physique pour une meilleure conduite : exercices de gymnastique douce (épaule, lombaires, colonnes).
Dans ces séances, il ne s'agit pas de savoir si la personne est apte à la conduite automobile car ni le format atelier, ni les tests cognitifs ne permettent de justifier objectivement cette décision.

Territoire : Bièvre

Contact :
Pupat Madeleine
ccas@villessb.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

Préparation à la retraite

Description : Mise en place de 10 ateliers plurithématiques destinés aux séniors de 60 ans et + dans un objectif de prévention de la perte d'autonomie et ce dès le début du départ en retraite

Le premier atelier donnera les clés pour bien équilibrer ses menus en apportant des éléments théoriques sur les bienfaits d'une alimentation saine et variée.
Les 2ème et 3ème ateliers permettront un focus sur les besoins alimentaires spécifiques liés à l'âge : prévenir le diabète et la dénutrition, apports nutritionnels essentiels pour éviter la fragilisation des os et la sarcopénie (diminution de la masse et de la force musculaire liée à l'âge), entretenir ses fonctions cognitives.
En fin de cycle : remise d'un livret reprenant différents exercices à faire chez soi, conseils en nutrition, sites gratuits ou payants pour poursuivre les activités.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Bernos Severine
Cesf@tignieu-jameyzieu.fr

CCAS DE TIGNIEU JAMEYZIEU

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

Atelier chant et musique

Description : Mise en place de 22 séances d'1h30 de chant et musique pour toutes les personnes âgées avec une attention particulière pour aller chercher les personnes en perte d'autonomie à domicile

Préparation d'un "mini concert" pour les proches lors de la fête de la musique.
- Choix et apprentissage des chansons par les participants.
- Apprentissage d'un instrument à percussion.
- Découverte de cultures musicales (catalane, italienne...).

Territoire : Vals du Dauphiné

Contact :
Buthion Sandrine
sandrine.buthion@latourdupin.fr

CCAS DE LA TOUR DU PIN

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 de 4 ateliers de stimulation cognitive pour un total de 124 séances d'1h à 1h30 avec l'utilisation de supports variés : Happy Neuron (informatique), papier, théâtre et Chauffe

Maintenir les capacités et entretenir les potentiels.
Faciliter l'accessibilité aux séniors les plus fragiles et vulnérables.
Stimuler l'ouverture culturelle et la dynamique d'esprit.
Entretenir les capacités cognitives.
Développer la confiance en soi et le lien à l'autre.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Renzy Stéphanie
stephanie.renzy@gmail.com

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ILE DU BATTOIR

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

Accompagnement individuel vers des activités collectives

Description : Mise en place de 24 séances collectives d'activités manuelles avec une démarche spécifique d'aller vers et d'accompagnement des plus vulnérables du domicile vers le collectif

Action de prévention favorisant l'amélioration de la santé cognitive.
Créer un lien en véhiculant les personnes isolées en milieu urbain et rural, inactives, pour les amener à faire des activités en collectivité afin de stimuler le cognitif mental, grâce à des activités manuelles, la création d' un recueil de vie et l'écoute de musiques. Les différentes stimulations sont étroitement liées et il est difficile de les dissocier.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Arnaud Martine
arnaud.marianne@wanadoo.fr

ASSOCIATION AIDE MENAGERE MILIEU RURAL

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 d'écriture et d'expression narrative : La prévention santé par l'expression de soi

Description : Mise en place de 12 ateliers d'écriture et d'expression narrative pour l'accueil de jour

Les ateliers visent à soutenir des objectifs thérapeutiques personnels et relationnels, tout en favorisant le développement de la santé mentale. Les ateliers d'écriture et d'expression narrative pour les personnes atteintes de troubles neurodégénératifs poursuivent plusieurs objectifs essentiels :
Stimuler les fonctions cognitives : Maintenir et améliorer les capacités de mémoire, de langage, d'attention et de créativité des bénéficiaires à travers des exercices d'écriture et d'expression orale.
Renforcer l'estime de soi : Permettre aux bénéficiaires de valoriser leur parcours de vie, leurs souvenirs et leurs émotions en les partageant, ce qui contribue à un sentiment de fierté et de reconnaissance.
Favoriser le lien social et la communication : Créer un espace bienveillant et de confiance où les bénéficiaires peuvent échanger, écouter les autres et tisser de nouvelles relations, réduisant ainsi le risque d'isolement.
Offrir un espace de parole : Proposer un cadre sécurisant où les participants peuvent exprimer leurs émotions, leurs joies et leurs peines, contribuant ainsi à leur bien-être émotionnel et psychologique.

Territoire : Vercors

Contact :
Arquès Cécile
laparentaise@admr38.org

ASSOCIATION ADMR LA PARENT'AISE

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 2 sessions de 12 ateliers d'1h30 sous forme d'exercices et de jeux permettant la stimulation des fonctions cognitives

Stimuler différentes fonctions cognitives : mémoire verbale (épisodique et sémantique), mémoire visuelle, flexibilité mentale, attention sélective, inhibition, raisonnement logico-mathématique, planification, langage, etc...
Chaque séance d'1h30 s'articule en 3 temps :
- Temps d'accueil et de cohésion à travers des activités "brise-glace". Le but est de mieux connaitre les autres participants du groupe pour s'y sentir intégré.
- Temps de travail à travers des jeux et des exercices de difficulté adaptée en fonction des capacités des personnes présentes.
- Temps de clôture avec des conseils et des outils pour continuer la stimulation à la maison.

Territoire : Matheysine

Contact :
Felix Isabelle
isabelle.felix@ccaslamure.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

Bouge tes neurones

Description : Mise en place de 8 séances d'1h30 de "Brain Ball®" et 6 ateliers cognitifs "Fabrique à Neurones" d'1h30 permettant d'allier différents modes de stimulation cognitive

Brain Ball® : Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes) et les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception).
Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe
Atelier cognitif "La Fabrique à Neurones" : Apporter des explications sur le fonctionnement du cerveau. Questionner pour permettre de prendre conscience de son propre fonctionnement.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

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

Ateliers stimulation cognitive

Description : Mise en place de 20 séances de 2h d'activités ludiques sous forme de jeux afin de permettre une stimulation cognitive et de prévenir la dégénérescence liée à l'âge et à l'isolement

Jeux, exercices et activités qui mobilisent les fonctions cognitives telles que : l'attention, la mémoire, la mémoire de travail, les fonctions exécutives, les fonctions visuo-spatiales et la cognition sociale.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

GIERES 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 : Santé cognitive

Atelier cognitif : Bouge tes Neurones

Description : Mise en place de 14 ateliers cognitifs

Brain Ball® : Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes) et les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception).
Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe
Atelier cognitif "La Fabrique à Neurones" : Apporter des explications sur le fonctionnement du cerveau. Questionner pour permettre de prendre conscience de son propre fonctionnement.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

Territoire : Grésivaudan

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

CTRE COM 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

Bouge tes neurones

Description : Mise en place de 8 séances de "Brain Ball®" et de 6 ateliers cognitifs "Fabrique à Neurones"

Brain Ball® : Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes) et les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception).
Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe
Atelier cognitif "La Fabrique à Neurones" : Apporter des explications sur le fonctionnement du cerveau. Questionner pour permettre de prendre conscience de son propre fonctionnement.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Descazeaux Dominique
dominique.descazeaux@saintemariedalloix.fr

COMMUNE SAINTE MARIE D ALLOIX

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

Stimulation cognitive: "Bouge tes neurones"

Description : Mise en place de 20 séances de stimulation cognitive

Brain Ball® : Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes) et les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception).
Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe
Atelier cognitif "La Fabrique à Neurones" : Apporter des explications sur le fonctionnement du cerveau. Questionner pour permettre de prendre conscience de son propre fonctionnement.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNE DE SEYSSINET PARISET

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 16 ateliers mémoire de 2h et de 2 ateliers de 2h sur le sommeil destinés à des personnes âgées sans troubles cognitifs ou avec des troubles légers à modérés

Favoriser l'autonomie et le bien-être des personnes âgées.
Ateliers constitués d'exercices variés stimulant (aussi bien à l'oral qu'à l'écrit) l'ensemble des fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, orientation temporo-spatiale, fonctions exécutives). Nous prenons également un temps entre chaque exercice pour échanger sur les potentielles difficultés rencontrées, le fonctionnement du cerveau ainsi que sur les stratégies à mettre en œuvre afin de faciliter le quotidien. Tout cela est réalisé dans un cadre ludique et bienveillant garantissant l'absence de jugement et la convivialité. Des exercices peuvent être donnés durant les vacances (" devoirs de vacances " afin de continuer à travailler régulièrement les fonctions cognitives). Afin de favoriser une bonne mémoire, il semble important d'informer également les participants sur les bonnes pratiques en termes de sommeil et de gestion du stress dans le cadre de deux séances dédiées à cela.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Pierre Jérôme
j.pierre@allevard.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

Brain Ball® pour les Séniors

Description : Mise en place de 10 séances de "Brain Ball®"

Brain Ball® : Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes) et les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception).
Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe
Atelier cognitif "La Fabrique à Neurones" : Apporter des explications sur le fonctionnement du cerveau. Questionner pour permettre de prendre conscience de son propre fonctionnement.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Berne Denis
etatcivil-associations@mairie-sne.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE SAINT NAZAIRE LES EYMES

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 à Fontaine

Description : Mise en place de deux cycles d'ateliers mémoires de 10 séances chacun

L'atelier vise à donner les moyens à chaque participant :
- d'exercer ses principales fonctions cognitives ;
- d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne ;
- de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Les participants sont invités à « se creuser les méninges ». Il s'agit de les inciter à faire un effort pour trouver ou répondre correctement. L'approche est surtout qualitative pour permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien.

Au-delà de l'aspect purement ludique, chaque exercice est un support pour entraîner telle ou telle fonction et pour discuter sur la manière de transférer les conseils dans la vie au quotidien.

Chaque participant peut avoir plus ou moins de facilités à réussir certains jeux ou se sentira plus ou moins à l'aise à adopter les stratégies proposées. Chaque participant apprendra à mieux se connaître, à adopter les techniques qui lui paraissent les plus pertinentes et à s'entraîner sur celles qui lui donnent plus de difficultés.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNE DE FONTAINE

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

Les rendez-vous "Chauffe citron"

Description : Mise en place de 24 séances de "Chauffe citron"

Il s'agit d'une séance d'une heure qui porte sur un sujet mystère qu'il faut découvrir au fil des indices : oraux, visuels, tactiles...
Cette manière de faire travailler la mémoire est innovante. Elle permet une participation, une prise de conscience de ses connaissances, une manière de se rappeler des anecdotes.
L'objectif de santé cognitive est atteint grâce à ce jeu intuitif.

Territoire : Isère Rhodanienne

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

Brain Ball® pour les Séniors

Description : Mise en place de 10 séances de "Brain Ball®"

"Brain Ball®" : Apprentissage progressif au sein de la séance : en solo, binôme, croisement des binômes, sous-groupe et groupe complet.
Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes), les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception).
Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

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

Les ateliers cognitifs

Description : Mise en place de 11 ateliers cognitifs d'1h30 qui permettent de stimuler et de comprendre son fonctionnement cognitif à travers des jeux qui mettent en évidence la manière dont fonctionne le

Expérimenter des stratégies, échanger des astuces et méthodes et s'enrichir mutuellement en respectant un cadre de bienveillance.

Territoire : Grésivaudan

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

COMMUNE DE CROLLES

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 de 10 ateliers de stimulation cognitive

Maintenir une vigilance cognitive grâce à des stimulations des fonctions cognitives.
Des ateliers basés sur des jeux de calcul et de logique apportent, dans un cadre ludique, une réflexion et des stratégies afin de résoudre les problématiques posées.
Tout au long de la séance, des méthodes et astuces sont données par la formatrice afin de trouver de nouvelles stratégies.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Perdrix Rémy
dir.amvsa.g@outlook.fr

ASS MIEUX VIVRE SON AGE

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

Ateliers collectifs de réflexion et de mémorisation

Description : Mise en place de 18 rencontres stimulantes autour d'activités de découverte, de réflexion et de mémoire en groupe grâce aux supports proposés et animé par "Chauffe citron"

Via les ateliers "Chauffe citron", nous avons pu mettre en place des ateliers réguliers pour maintenir une activité de bien être et d'estime de soi capable de stimuler la santé cognitive de nos ainés.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Drouaud Hebert Emeline
direction.csmo@ville-de-rives.fr

COMMUNE DE RIVES

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 / brain ball

Description : Mise en place de 6 séances La Fabrique à Neurones et 8 séances Brain Ball

Contribuer au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des séniors à travers des activités collectives, ludiques et adaptées.
Stimuler les fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, raisonnement).
Prévenir ou ralentir le déclin cognitif lié à l'âge.
Favoriser la coordination motrice et la mobilité par le Brain Ball.
Maintenir le bien-être psychologique et social (lutte contre l'isolement, convivialité).
Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des participants.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.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

Description : Mise en place de 24 séances d'1h30 sur deux sessions d'ateliers mémoire et de stimulation cognitive en vue de prévenir la perte d'autonomie

Le programme des séances vise à stimuler les différentes fonctions cognitives : mémoire verbale (épisodique et sémantique), mémoire visuelle, flexibilité mentale, attention sélective, inhibition, raisonnement logico-mathématique, planification, langage, etc.
Chaque séance s'articule en 3 temps :
- Temps d'accueil et de cohésion à travers des activités "brise-glace". Le but est de mieux connaitre les autres participants du groupe pour s'y sentir intégré.
- Temps de travail à travers des jeux et exercices de difficultés adaptées en fonction des capacités des personnes présentes.
- Temps de clôture avec des conseils et outils pour continuer la stimulation à la maison.
Apports théoriques à propos du fonctionnement des capacités cognitives au cours des séances.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Chamberland Claire
claire.chamberland@ville-vizille.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 de stimulation cognitive

Description : Mise en place de 10 ateliers cognitifs

La stimulation cognitive, reconnue par l'OMS, la HAS et le NICE, constitue une intervention non pharmacologique sûre, acceptable et efficace pour maintenir les fonctions cognitives, améliorer la qualité de vie et prévenir la perte
d'autonomie chez les personnes âgées.
Les méta-analyses récentes (2023–2025) confirment ses bénéfices sur la cognition et le bien-être. Le rapport coût-efficacité est favorable, c'est une action prioritaire dans la prévention de la dépendance, en cohérence avec les orientations de la CNSA.
La stimulation cognitive présente de nombreux bienfaits :
- Entretenir la mémoire et prévenir son déclin.
- Améliorer l'attention et la concentration au quotidien.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Bon Paul
dgs@saintpauldevarces.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

Mémoire PEPS EUREKA

Description : Mise en place de 2 sessions d'ateliers comprenant 1 conférence et 10 séances pour stimuler les différentes mémoires des seniors et prévenir le déclin cognitif de manière active, ludique et

Notre action conjugue des apports théoriques et des jeux d'application ludiques.
1 conférence sur ce qu'est la mémoire, les différents types de mémoire...
Séance 1 : Présentation générale du programme et des différents contenus.
Séance 2 : Les différentes stratégies de mémorisation.
Séance 3 : L'attention et la mémoire de travail.
Séance 4 : La mémoire visiospatiale.
Séance 5 : La mémoire topographique.
Séance 6 : La mémoire des noms propres.
Séance 7 : La mémoire des noms courants.
Séance 8 : La mémoire des chiffres et la logique numérique.
Séance 9 : La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu.
Séance 10 : La mémoire prospective.
Chaque séance est un savant mélange d'apports théoriques, de connaissances, d'exercices d'application et de jeux.

Territoire : Vals du Dauphiné

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 : Mise en place de 5 sessions de 4 séances d'1h30 pour stimuler toutes les fonctions cognitives au moyen de différentes formes de jeux, quizz, questions, avec de l'interactivité et de manière

L'atelier dure une heure pour environ 4 jeux différents. C'est un atelier interactif, où l'animateur guide les participants pour qu'ils expérimentent des stratégies, échangent leurs façons de réfléchir ou de mémoriser et respectent le temps nécessaire à chacun pour penser au jeu proposé.
L'emphase est mise sur l'effort cognitif demandé et les stratégies utilisées, ce qui laisse parfois place à plusieurs réponses possibles.

Territoire : Voironnais Chartreuse, Vals du Dauphiné, Grésivaudan

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 cérébrale

Description : Mise en place de 10 ateliers de gym cérébrale

Anxieux sur leur mémoire, les séniors perdent confiance en leurs capacités et cela accentue leurs difficultés. L'atelier a pour objectifs de répondre à une forte attente des séniors en matière de stimulation cognitive, prévenir le déclin des fonctions mentales, maintenir l'autonomie, encourager le lien social et favoriser la continuité des pratiques au quotidien. Il vise également au regain de confiance en soi et en ses capacités d'apprentissage.

Les 10 ateliers allient apports pédagogiques, exercices ludiques et conseils pratiques. Chaque séance aborde des thématiques variées (mémoire, attention, langage, perception...) à travers une méthode progressive et participative, en partant des problématiques rencontrées par chacun. La dynamique de groupe et la création de liens entre les participants y est importante.

Les séances suivent trois temps :

Je découvre (apports théoriques).

Je m'exerce (jeux et exercices cognitifs).

J'applique (transfert dans la vie quotidienne).

En fin de cycle, un relais sera proposé vers la Maison Sport Santé et d'autres actions du CCAS.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Verdonck Elodie
elodie.verdonck@ville-voiron.fr

CCAS VOIRON

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

Stimulation cognitive pour un public sénior via des actions culturelles

Description : Mise en place d'un projet d'accès à la culture et à l'expression artistique (visite d'exposition et 6 ateliers de pratique notamment), et de stimulation cognitive (24 ateliers)

Ateliers "Chauffe Citron" : ils ont été sélectionnés pour leur approche ludique car basée sur la découverte culturelle et le jeu. Le nombre de séances doit être suffisant pour que les participants s'ancrent dans une démarche de stimulation cognitive. L'objectif étant la préservation des fonctions mentales.
Médiation culturelle : nous profitons de la présence de l'exposition "Sous le même ciel "de Niloufar Basiri sur la commune pour mettre en place des ateliers intergénérationnels (avec une classe) sur la transmission entre les générations. En effet, l'exposition explore la question de la mémoire via les savoirs faire anciens.
Ateliers Brain Ball : nous souhaitons programmer 2 ateliers découverte lors de la semaine bleue 2026. Cela nous permettra d'appréhender le type d'atelier qui fonctionne le mieux.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Grier Nolwenn
ccas@mairie-smu.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

Déploiement du programme IS-ICOPE en Isère

Description : Mise en place d'actions permettant de faire bénéficier du programme à 1 800 isérois de 60 ans et plus, notamment au travers de 15 ateliers collectifs IS-ICOPE

L'objectif est de déployer IS-ICOPE en 2026 sur les territoires Bièvre, Porte des Alpes, Voironnais Chartreuse, TAG et Grésivaudan.
Mise en place de partenariats permettant :
-De construire des parcours de prévention territoriaux pour prendre en charge les personnes qui présenteront des fragilités à l'issue du test (chargés de prévention et TS du Département, CCAS, Hôpitaux, CPTS, ACPAA…).
-De mettre en place une dynamique locale autour d'IS-ICOPE (relais de communication, intégration d'IS-ICOPE dans les évènements autonomie…).
-Mobilisation des usagers permettant à 1 800 personnes de 60 ans de bénéficier d'un dépistage via l'application DIGICOPE : autodépistage ou hétérodépistage (dépistage réalisé par les facteurs pour le compte de la personne).
-Mise en place d'un dispositif « aller vers » (9 000) à domicile de personnes de 70 ans et +, réalisé par les facteurs.
-Mise en place d'actions de communication (Le Dauphiné Libéré, campagnes Facebook) ciblant des personnes dès 60 ans.
-Relais locaux.
Organisation de 15 ateliers collectifs IS-ICOPE répartis sur les territoires concernés permettant d'accueillir de 300 à 400 personnes (20-25 personnes en moyenne par ateliers). L'objectif de ces ateliers, d'une durée de 2 heures, est d'échanger sur le Bien Vieillir, d'accompagner les personnes à l'autodépistage ou de réaliser un hétérodépistage, de présenter les actions collectives de prévention existantes près de chez soi (site Bien vieillir chez soi…).

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse, Bièvre, Porte des Alpes

Contact :
Auban Hervé
herve.auban@laposte.fr

LA POSTE

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

Description : Mise en place de 35 séances de sophrologie à dimension collective auprès d'un public âgé présentant des troubles cognitifs

Ateliers hebdomadaires collectifs afin d'assurer une continuité, favoriser les repères, l'appartenance au groupe, apprendre à se connaître et installer de la confiance.
Les séances se déclineront en séquence selon 3 méthodes :
-Do-In (Auto massage) comme la digipuncture, le tapotement, la percussion, l'étirement, la respiration.
-Brain Gym qui consiste en un programme d'entraînement cérébral basé sur des mouvements corporels spécifiques.
-Sophrologie qui mêle des exercices de respiration, relaxation, de visualisation d'images, de situations positives, dans une approche dynamique puis statique "voyage imaginaire".
En fin de séance, les participants seront invités à s'exprimer sur leurs ressentis afin d'ajuster les pratiques et être au plus proche de leurs besoins et attentes.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Prévenir ou accompagner la perte d'autonomie chez les personnes âgées

Description : Mise en place d'un programme d'animation global et coordonné, en concertation les acteurs locaux concernés

Gagner en efficacité par une concertation entre les structures du Vercors et leurs compétences.
Rendre complémentaires nos interventions respectives.
Améliorer la visibilité des compétences et des ressources.
Mobiliser mieux le public cible par une grande diversité de propositions et d'animations.
Proposer du lien social.
Aller vers pour mieux sensibiliser et toucher le plus largement possible.
Proposer des ateliers de gymnastique de la mémoire.
Prévenir les effets du vieillissement par du dépistage.
Encourager à la pratique d'activité physique.
Sensibiliser à une bonne hygiène alimentaire.
Renforcer les compétences et l'autonomie numérique des séniors pour faciliter l'accès aux services, à l'information et la communication en toute sécurité.
Renforcer les capacités mnésiques.
Renforcer le pouvoir d'agir des habitants dans le cadre d'ateliers collectifs visant à créer des liens sociaux durables dans le temps.

Territoire : Vercors

Contact :
Mouton Valérie
valerie.mouton.vercors@gmail.com

VERTASANTE

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

Au fil de l'eau, au fil des vies

Description : Mise en place de rencontres artistiques (écriture, danse, musique, repas et souvenirs) ; parcours comprenant 8 ateliers de pratique et 1 atelier de restitution

Parcours inspirant autour du thème "au fil de l'eau, au fil des vies" pour recueillir la mémoire et transformer des récits de vie, des témoignages en portraits poétiques. Ce projet propose un cycle de rencontres artistiques et conviviales. À travers l'écriture, la danse et la musique, mais aussi le partage de repas et de souvenirs, il vise à créer du lien, stimuler les facultés cognitives et soutenir une hygiène de vie globale.

-Stimulation cognitive : entretenir la mémoire, le langage, l'attention et la créativité par des activités artistiques et collectives.

-Rompre l'isolement des personnes âgées et créer des espaces de convivialité et de reconnaissance mutuelle.

-Bien-être nutritionnel : revaloriser l'acte de manger ensemble, préserver la mémoire gustative et sensibiliser à l'importance d'une alimentation bien équilibrée.

-Favoriser les échanges intergénérationnels à travers les récits de vie, les danses et les recettes partagées.

Actions :

-Ateliers d'écriture poétique : recueillir souvenirs et récits de vie.

-Création d'une danse rituelle : inventer des gestes collectifs simples et accessibles.

-Ecriture et chants collectifs : composer une chanson commune, porteuse de la mémoire du groupe.

-Autour du goût : partager des recettes transmises pour stimuler la mémoire sensorielle.

-Restitution publique : organiser une rencontre ouverte (lecture de portraits, danse et chant, dégustation) valorisant les participants et créant un lien avec la communauté locale.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Villard Isabelle
villard.isa38@gmail.com

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

Séniors en santé

Description : Mise en place de 20 ateliers de sophrologie et 20 ateliers mémoire

Sophrologie : développer l'appréhension/connaissance de son propre corps pour acquérir une meilleure conscience de soi.
Travail sur la cognition : ateliers mémoire, jeux de société, quizz sur l'histoire du village, sur la nutrition, l'activité physique.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Guyon Morgane
morganeguyon.sophrologue@gmail.com

Madame MORGANE GUYON

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

Programme de prévention de la perte d'autonomie pour les personnes de plus de 60 ans ayant eu ou ayant un cancer porté par Maison Hygeia Maison Sport-Santé intégrative

Description : Mise en place d'un programme structuré de 56 séances d'activité physique adaptée et de stimulation cognitive pour le "bien vieillir" des personnes de plus de 60 ans fragilisées par le cancer

L'association de l'Activité Physique Adaptée (APA) et de la stimulation cognitive constitue une intervention multimodale visant à améliorer la qualité de vie, réduire la fatigue et préserver l'autonomie des patients de plus de 60 ans atteints de cancer, particulièrement ceux souffrant de brouillard mental induit par la chimiothérapie.

Bienfaits du programme :

Maintenir et renforcer la force musculaire, l'endurance, l'équilibre et la mobilité fonctionnelle.

Réduire la fatigue et les effets secondaires des traitements oncologiques.

Entretenir la mémoire, l'attention, le raisonnement et les fonctions exécutives.

Favoriser la créativité, l'adaptabilité et la confiance en soi grâce à des exercices adaptés et valorisants.

Maintenir l'autonomie et la motivation en donnant du sens aux activités.

Les séances sont organisées selon une trame structurée et ludique combinant exercices physiques et cognitifs :

Mise en confiance, rappel des objectifs et sensibilisation au bienfait des exercices.

APA supervisée : échauffement doux, renforcement musculaire adapté, étirements, exercices d'équilibre et coordination, avec adaptation aux effets secondaires des traitements.

La Fabrique à Neurones® : jeux cognitifs interactifs (mémoire, attention, logique, visuo-spatial), intégration de courts apports théoriques pour comprendre le fonctionnement du cerveau et réflexion sur ses propres stratégies mentales (métacognition).

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

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

MAISON HYGEIA

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 31 séances d'activités physiques adaptées et de stimulation cognitive à travers l'utilisation de jeux

Travailler et maintenir la mémoire, l'attention et la concentration.
Les jeux de société sont souvent un excellent catalyseur pour le langage.
La résolution de problèmes et la mise en oeuvre de stratégies activent des zones cérébrales importantes pour les fonctions exécutives.
Favoriser l'amélioration et le maintien des capacités à réaliser les tâches quotidiennes tout en réduisant les risques de perte d'autonomie.
En somme, ces ateliers apporte une action de prévention globale en douceur. Ils ne ciblent pas une seule fonction cognitive, mais un ensemble d'entre elles, dans un cadre social et stimulant qui maximise l'engagement des participants.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Alfonso Andrea
adm.social@le-peage-de-roussillon.fr

CTRE COM 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

Cultivez sa vitalité cognitive

Description : Mise en place de 40 ateliers de stimulation cognitive et jeux, avec une conférence axée sur la prévention du vieillissement pour les aînés autonomes

Stimuler toutes les fonctions cognitives des aînés à partir de jeux qui demandent des efforts.
Animer une conférence de prévention du vieillissement, grand public. La conférence propose de comprendre pourquoi l'activité physique, l'alimentation, la vie sociale et la stimulation cognitive sont essentiels pour vieillir en bonne santé et en autonomie, via des données scientifiques et des bonnes pratiques validées par la science.
Les ateliers sont composés de jeux sélectionnés spécifiquement pour stimuler les fonctions cognitives des aînés et sont animés pour donner envie et faciliter les efforts nécessaires à un impact réel sur les participants. Ces ateliers permettent aux aînés de repartir avec des références ludiques qu'ils peuvent acheter et continuer de jouer chez eux dans un cadre collectif.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Goddon Pascale
p.goddon@montbonnot.fr

CTRE COM ACTION SOCIALE DE MONTBONNOT

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

Ciné-Débat à tout âge (Le Club des "jeunes" cinéphiles)

Description : Mise en place de séances de ciné/débat mensuelles

Permettre à des personnes âgées parfois en situation de précarité d'accéder à des séances de cinéma à des horaires adaptés, dans un cadre convivial avec un accompagnement pour débattre des œuvres visionnées.
-Lien social, rencontres, rencontres intergénérationnelles.
-Sortir de chez soi, stimuler la mobilité.
-Accès à la culture pour les plus modestes et les plus isolés.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Gentil Marc
marco.melies@laligue38.org

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT 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 : Santé cognitive

Ateliers cognitifs : Bouge tes neurones

Description : Mise en place de 8 séances de "Brain Ball®" et 6 ateliers cognitifs "Fabrique à Neurones" permettant d'allier différents modes de stimulation cognitive (jonglage de rebond et jeux ludiques)

Brain Ball® : Les séances développent la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elles travaillent la stabilité posturale, l'adaptation (changement de consignes), les représentations spatiales (ajuster l'envoi de la balle, adapter sa position de réception). Terminer chaque séance sur une réussite collective pour favoriser l'entraide (tout le monde doit réussir pour que le groupe réussisse) / Satisfaction / Confiance.
Progression au fur et à mesure des séances en adaptant la difficulté au niveau du groupe.
Atelier cognitif "La Fabrique à Neurones"
Apporter des explications sur le fonctionnement du cerveau.
Questionner pour permettre de prendre conscience de son propre fonctionnement.
6 jeux ludiques pour présenter et illustrer les concepts.
Approche progressive au sein de chaque jeu.
Inciter les participants à poursuivre la stimulation au quotidien.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Andreu Elisa
elisa.andreu@eybens.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'EYBENS

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

Cultivez sa vitalité cognitive

Description : Mise en place de 20 ateliers de stimulation cognitive et 2 ateliers sur la concentration, avec une conférence axée sur la prévention du vieillissement pour les aînés autonomes

Stimuler toutes les fonctions cognitives des aînés à partir de jeux qui demandent des efforts.
Animer 1 conférence de prévention du vieillissement, grand public.
La conférence propose de comprendre pourquoi l'activité physique, l'alimentation, la vie sociale et la stimulation cognitive sont essentiels pour vieillir en bonne santé et en autonomie, via des données scientifiques et des bonnes pratiques validées par la science.
Les ateliers cognitifs sont animés de façon conviviale, ludique et respectent une méthode favorisant l'effort cognitif et le transfert vers le quotidien.
Les ateliers sur la concentration approfondissent cette fonction cognitive fragile et sensible. Une partie de l'atelier explique pourquoi nous sommes si sensibles aux distractions, en tant qu'êtres humains, puis proposent des outils pour combattre cette fragilité et renforcer nos capacités de concentration. L'atelier explique également comment la distraction nous empêche de mémoriser de nombreuses informations du quotidien.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Prevost Marie
contact.lafabriqueaneurones@gmail.com

LES EXPERTS DE LA FABRIQUE A NEURONES

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

"J'ai quelque(s) chose(s) à vous dire" cycle d'ateliers d'écriture et de théâtre

Description : Mise en place de 12 ateliers d'écriture et d'expression théâtrale et 3 représentations

Les ateliers d'écriture favorisent :
La mobilisation des souvenirs, de la mémoire.
La mobilisation de la capacité d'écriture manuscrite.
La capacité d'imagination, d'exploration, de jeu.
L'attention, la concentration.
La capacité à collaborer en groupe, à écouter.
Les ateliers théâtre favorisent :
Le bien être : le souffle, la respiration, la détente.
La mobilité : exercices corporels, s'exprimer par le corps et la gestuelle.
L'attention, la concentration.
La confiance en soi et l'épanouissement.
L'écoute et la bienveillance entre les participants.
La connaissance de soi, la connaissance de l'autre.
Se saisir et s'approprier les textes écrits pour leur donner une dimension vivante et les faire résonner par la voix et le corps. En s'appuyant sur les outils du jeu d'acteur, les participants seront invités à jouer avec leur voix, s'exprimer avec leur corps puis à s'approprier les mots. Chacun pourra explorer ses souvenirs, ses idées, ses envies, découvrir la richesse de sa propre voix, prendre plaisir à écouter et à être écouté·e, créer des textes et des scènes, seul·e ou à plusieurs.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

CCAS ECHIROLLES

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 d'ateliers mémoire hebdomadaires d'1h30 pour prévenir les pertes cognitives liées à l'avancée en âge ou maintenir les capacités existantes pour les personnes ayant déjà

Favoriser le bien-être psychique ;
Rassurer les séniors sur leurs capacités ;
Prévenir les pertes cognitives ;
Personnaliser la stimulation cognitive en fonction des besoins ;
Améliorer et favoriser le lien social ;
Favoriser le lien avec les professionnels et les acteurs sociaux de la ville ;
Réhabiliter des capacités en lien avec les fonctions cognitives et les capacités sociales.

Territoire : Porte des Alpes

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

COMMUNE SAINT QUENTIN FALLAVIER

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 séances d'1h d'ateliers de 15 personnes maximum proposant des exercices de mémorisation prenant comme support les mouvements corporels

Les ateliers seront proposés en petit collectif avec des exercices de mémorisation prenant comme support les mouvements perpétuels du corps (ex : chaîne de mouvements à retenir) permettant de travailler la cognition d'une manière ludique et favorisant une mobilisation corporelle.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

L'art au service de la mémoire

Description : Mise en place de 28 séances d'1h30 de stimulation de la mémoire par l'art pour prévenir le déclin cognitif des séniors en partenariat avec les CCAS de Vienne et L'Isle-d'Abeau

Les objectifs spécifiques du projet ARTZ traduisent concrètement l'ambition d'agir sur les déterminants de la santé cognitive :
-Favoriser la stimulation cognitive régulière et élargie, en sollicitant différents types de mémoire (travail, sémantique, épisodique, procédurale, corporelle et affective).
-Assurer la régularité et la structuration des activités grâce à des cycles qui créent des repères temporels favorables à l'entraînement cognitif.
-Renforcer la participation sociale en animant des espaces collectifs où la prise de parole, l'écoute mutuelle et les échanges soutiennent le lien social.
-Garantir l'accessibilité équitable en levant les freins géographiques, numériques et financiers.
-Développer l'expression et l'estime de soi, en valorisant les capacités préservées et le sentiment de compétence.
-Contribuer à la santé mentale et au bien-être en réduisant isolement, anxiété et repli, et en favorisant motivation et humeur.
Les séances découvertes introduisent les différents types de mémoire et proposent une mise en pratique à travers la découverte de trois œuvres majeures. Les cycles rassemblent des groupes de 15 participants, autour d'un thème, d'un musée ou d'un artiste, permettant une implication active, des échanges personnalisés et un entraînement cognitif progressif.

Territoire : Porte des Alpes, Isère Rhodanienne

Contact :
Barotte Cindy
cbarotte@assoartz.org

ARTZ

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

Projet Mémoires de vies

Description : Mise en place de 30 ateliers collectifs pour maintenir la santé cognitive des séniors

Développer une démarche de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées et plus particulièrement des fonctions cognitives : mémoire, attention, apprentissages, concentration, exécution de tâches.
Modifier les comportements individuels dans leur quotidien en vue de limiter la perte d'autonomie.
Maintenir un bon état de santé et promouvoir des comportements favorables à la santé.
Rompre l'isolement des séniors et favoriser le lien intergénérationnel dans le partage de l'histoire de leur vie.
Lutter contre les préjugés sur le grand âge.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

Contact :
Guillodo Alexina
ref-famille@csc-brignoud.fr

SYND GESTION ET ANIMATION DU CTRE SOCIAL

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

Café jeux

Description : Mise en place de 10 ateliers de jeux cognitifs

Les jeux de logique 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.
L'atelier permet de prendre en considération les intérêts individuels des participants suivant leur goût, leur préférence et leurs capacités physiques et mentales. Ainsi, l'inclusion sera travaillée en amont avec les équipes afin que chaque joueur puisse se sentir à sa place. Ces jeux favorisent également "le toucher" par les différentes matières utilisées : bois, plastique, carton. L'aspect coloré et visuel est également mis en avant pour des personnes souffrant de problème de motricité ou de vision.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Deval Laura
contact@jeuxmadapte.fr

JEUX M'ADAPTE

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

Parcours santé bien être espaces partagés

Description : Mise en place de temps collectifs de stimulation aux sein des 10 espaces partagés : art et danse thérapie, jardinage, médiation animale et yoga

L'accompagnement "espace partagé" correspondant à une intervention de 2h durant laquelle une auxiliaire de vie vient chercher à son domicile une personne âgée ayant des troubles cognitifs pour l'accompagner dans un lieu dédié à un accueil collectif où se déroule :
- un temps de convivialité autour d'une collation pour mettre en lien les différents participants,
- un temps d'animation sur un des thèmes suivants : l'art, la gym douce, le yoga, le chant, la musique, la danse, le bien être, le jardin, la cuisine, la médiation animale.

Ces accompagnements sont organisés en collectif tout en étant individualisés grâce à l'intervention en binôme aidant (auxiliaire de vie)/aidé (personne âgée), ce qui permet à ce public de développer ses capacités d'attention, de concentration, de mémorisation, de coordination, d'équilibre, de préhension, de motricité, d'expression...

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 : Santé cognitive

Jeux cognitifs Villefontaine

Description : Mise en place de 10 ateliers jeux pour maintenir ou faire évoluer ses fonctions cognitives

Les jeux de logique 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.
L'atelier permet de prendre en considération les intérêts individuels des participants suivant leur goût, leur préférence et leurs capacités physiques et mentales. Ainsi, l'inclusion sera travaillée en amont avec les équipes afin que chaque joueur puisse se sentir à sa place. Ces jeux favorisent également "le toucher" par les différentes matières utilisées : bois, plastique, carton. L'aspect coloré et visuel est également mis en avant pour des personnes souffrant de problème de motricité ou de vision. La méthode Brain Ball sera également un support spécifique pour améliorer sa concentration et sa mémoire.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Deval Laura
contact@jeuxmadapte.fr

JEUX M'ADAPTE

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

Jeux cognitifs Satolas

Description : Mise en place de 10 séances de jeux cognitifs

Le Brain Ball est une méthode sensorimotrice complète qui stimule diverses compétences. Cette approche met particulièrement l'accent sur les dimensions visuelle, auditive et proprioceptive. L'ensemble du corps est en mouvement, porté par le rythme et la musique. Le rythme du métronome fédère le groupe.
C'est une méthode ludique dans un cadre bienveillant qui complètera les jeux de société cognitifs déjà utilisés.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Deval Laura
contact@jeuxmadapte.fr

JEUX M'ADAPTE

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 24 ateliers mémoire

Chaque séance porte sur un sujet mystère qu'il faut découvrir en suivant un fil rouge de 4 étapes :
1. Une énigme à résoudre pour trouver le sujet mystère (une personne illustre, un thème historique, un lieu, etc).
2. Des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet mystère.
3. Une lecture à voix haute pour en savoir plus sur le sujet mystère.
4. Un test de mémoire sur les éléments découverts au cours de la séance.

La séance se termine sur des suggestions d'activités permettant de prolonger le rendez-vous, en lien avec les ressources du territoire (bibliothèques, clubs, etc).
Les rendez-vous "Chauffe Citron" reposent sur la stimulation de la curiosité. La curiosité est une source d'énergie vitale indispensable à la vie et une composante essentielle de notre cognition.
L'approche ludique et culturelle permet d'attirer un public joueur, amateur de bonne humeur ou tout simplement friand de découverte, et de proposer ainsi l'action aussi aux personnes non réceptives aux messages traditionnels de prévention.

Territoire : Isère Rhodanienne, Bièvre

Contact :
Mendez Aleksandra
loisirs.rochelois@outlook.fr

CLUB LOISIRS ROCHELOIS

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

Malissol le quartier au service de la mémoire

Description : Mise en place d'un cycle de 50 ateliers mémoire de 2h multiplié par 2 groupes pour préserver et stimuler les fonctions cognitives en renforçant l'inclusion sociale dans le quartier Malissol

Préserver les capacités cognitives.
Rompre l'isolement social.
Favoriser l'entraide et la dynamique collective.
Développer l'ouverture intergénérationnelle.
Actions :
- Séance hebdomadaire de 2h d'ateliers mémoire (exercices cognitifs variés, mise en pratique dans la vie quotidienne).
- Supports distribués (fiches d'exercices, conseils pour prolonger la stimulation entre les séances).
- Rencontres intergénérationnelles (collecte de mémoire du quartier, jeux de langage et d'expression entre générations).
- Évaluation régulière (présences, questionnaires, témoignages).

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Aouissi Lotfi
malissol.cs.direction@alfa3a.org

COMMUNE DE VIENNE

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 mentale

Redevenir soi-même autrement : un passage par la médiation artistique et l'expression plastique

Description : Mise en place de 18 séances d'expression plastique pour des personnes âgées et malades chroniques

Au bénéfice de personnes âgées de plus de 60ans et atteintes de maladies chroniques de type ALD (hépatite B, cancer du sein, insuffisance cardiaque ou accident vasculaire cérébral...), cette action a pour but de renforcer le pouvoir d'agir et aussi l'empowerment des personnes via l'utilisation de l'outil de l'art pour développer des compétences psychosociales et de renforcer leur implication dans leur parcours de soin ou dans les décisions et les actions relatives à leur santé. En utilisant l'art comme médium, elle vont pouvoir requestionner leur rapport à la maladie, à la finitude, l'image de leur corps et de leur place dans leur parcours de santé. En étant capable de s'exprimer, de produire une oeuvre artistique collective et de la valoriser auprès d'un public (générique, professionnel mais aussi intime), il est attendu une contribution au développement de la confiance en soi et de l'estime en soi des personnes tout en ''refaisant société'' via la rémanence du groupe et des actions collectives. C'est aussi un projet qui vise à élaborer des savoirs-faire pédagogiques avec les autres membres de l'équipe soignante intégrant l'art et la culture.

Les ateliers d'expression plastique qui seront travaillés sur 12 séances avec les personnes accompagnées se construisent dans cet espace entre la maladie réelle et les représentations, entre l'imaginaire et le symbolique souvent en écho avec leur histoire personnelle.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Barjhoux Baptiste
baptiste.barjhoux@gmail.com

GROUPEMENT DE COOPERATION SANITAIRE MAISON DES RESEAUX DE SANTE 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 : Santé mentale

Art-thérapie aux Vignes

Description : Mise en place de 20 ateliers d'art-thérapie en 3 cycles visant à stimuler les participants sur le plan mental et cognitif via la pratique artistique

L'intervenant propose des ateliers sur différents thèmes et techniques tout en utilisant ses compétences d'art thérapeute pour aider les bénéficiaires à s'exprimer, communiquer, améliorer la confiance en soi, savoir réguler leurs émotions, travailler la dextérité, la mémoire, la capacité d'attention et la concentration. Les deux dernières séances seront consacrées à la réalisation d'une peinture sur toile en utilisant les techniques apprises précédemment. Un vernissage clôturant le projet sera proposé.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Descombes Laura
vivreauxvignes38@gmail.com

ASS VIVRE EN DOMICILE COLLECT AUX VIGNES

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 mentale

Ateliers collectifs seniors sur l'antenne CLIPS Sud Isère

Description : Mise en place de 3 ateliers hebdomadaires en Matheysine, 1 dans le Trièves et 1 en Oisans, à destination d'un public isolé et en souffrance, voire en risque suicidaire

Le dispositif porté par le CLIPS repose sur trois pôles :
- Il s'agit premièrement de réaliser un premier accueil avec la personne afin de lui présenter le dispositif et faire sa connaissance. Le but est de réaliser une première évaluation pour vérifier la compréhension de l'action par la personne âgée et sa capacité à se mobiliser pour s'inscrire dans l'action (entretien avec les psychologues et participation aux ateliers collectifs).
- Le deuxième axe concerne le suivi psychologique des personnes par l'une des référentes psychologues cliniciennes. Les entretiens individuels ont lieu dans les locaux de nos partenaires. Les personnes sont reçues dans un premier temps par les psychologues avant qu'une décision conjointe avec la personne âgée ne soit prise d'intégrer un groupe.
- Enfin, le troisième axe (celui dont il est question ici) concerne les groupes d'expression et d'activités. Ils ont lieu une fois par semaine et sont plus ou moins nombreux selon les territoires et le nombre de participants. Pour autant, nous veillons à ce que les groupes n'excèdent pas 10 à 12 personnes pour pouvoir porter une attention à chacun. Durant ces ateliers collectifs, la coordinatrice du dispositif qui est également accueillante écoutante, est présente sur site dans une pièce annexe afin de pouvoir recevoir une personne qui aurait besoin de quitter le groupe en séance.

Territoire : Matheysine, Trièves, Oisans

Contact :
Concessi Isabelle
direction.clips@rrgrenoble.com

ASS RECHERCHES ET RENCONTRES

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 mentale

SLS Saint Martin le Vinoux - Ensemble contre l'isolement des personnes âgées

Description : Mise en place de 64 ateliers collectifs de sophrologie pour les personnes âgées en souffrance psychosociale ou suicidaires

Le dispositif porté par le CLIPS repose sur trois pôles :
- Il s'agit premièrement de réaliser un premier accueil avec la personne afin de lui présenter le dispositif et faire sa connaissance. Le but est de réaliser une première évaluation pour vérifier la compréhension de l'action par la personne âgée et sa capacité à se mobiliser pour s'inscrire dans l'action (entretien avec les psychologues et participation aux ateliers collectifs).
- Le deuxième axe concerne le suivi psychologique des personnes par l'une des référentes psychologues cliniciennes. Les entretiens individuels ont lieu dans les locaux de nos partenaires. Les personnes sont reçues dans un premier temps par les psychologues avant qu'une décision conjointe avec la personne âgée ne soit prise d'intégrer un groupe.
- Enfin, le troisième axe (celui dont il est question ici) concerne les groupes d'expression et d'activités. Ils ont lieu une fois par semaine et sont plus ou moins nombreux selon les territoires et le nombre de participants. Pour autant, nous veillons à ce que les groupes n'excèdent pas 10 à 12 personnes pour pouvoir porter une attention à chacun. Durant ces ateliers collectifs, la coordinatrice du dispositif qui est également accueillante écoutante, est présente sur site dans une pièce annexe afin de pouvoir recevoir une personne qui aurait besoin de quitter le groupe en séance.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Concessi Isabelle
direction.clips@rrgrenoble.com

ASS RECHERCHES ET RENCONTRES

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 mentale

Danse adaptée

Description : Mise en place de 30 séances d'1h30, en groupe de 10 à 15 personnes de danse adaptée

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, des 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...).
Séquences de danse libre, danse contemporaine ou autre style de danse, selon les goûts des participants. Arts corporels et écoute musicale seront utilisés pour leur pouvoir d'entrainement, d'éducation et leur effet relationnel. Une option de valorisation de l'atelier par une présentation à l'issue des séances sera proposée aux participants, uniquement s'ils en sont d'accord. L'objectif premier étant la recherche de bien être et non la démonstration de leur travail.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Mauger Ophélie
pole.seniors@ville-voreppe.fr

CCAS DE VOREPPE

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 mentale

Atelier "détente et ressourcements"

Description : Mise en place de 30 séances d'1h de détente et ressourcement animés par une art thérapeute. Ateliers proposés aux seniors mais également aux aidants familiaux

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 : les participants sont invités à une auto-évaluation en début et fin de séance. Ces ateliers de groupe permettent également de réduire l'isolement en favorisant le lien social.
Les arts corporels et l'écoute musicale sont utilisés pour leur pouvoir d'entrainement, d'éducation et leur effet relationnel.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Mauger Ophélie
pole.seniors@ville-voreppe.fr

CCAS DE VOREPPE

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 mentale

Médiation artistique

Description : Mise en place de 2 cycles de 10 séances de médiation artistique de 2h .Les seniors mobilisent leurs ressources créatives en découvrant et partageant des matières diverses

Ils portent surtout sur la santé mentale (la conscience de soi et des autres, les émotions, l'estime de soi, communiquer avec les autres, résoudre les problèmes du quotidien, les interactions, les évènements de la vie, se réaliser, favoriser l'initiative, baisser l'anxiété, éviter le repli, participer à la vie de sa communauté). Santé cognitive (mémoire, concentration, langage), lien social, accès à la culture et à l'expression artistique.
Chaque séance est différente, axée sur la découverte de matériaux ou de matières sensoriellesnet la mobilisation des processus de création :
-écoute musicale active et/ou jeux musicaux,
-découverte et partage de matières diverses,
-élaboration d'une composition personnelle ou de groupe, verbalisation du partage d'expérience si on le souhaite.
Une évolution est proposée en fonction des personnes et du groupe. Les séances peuvent être un lieu d'expression singulier et peuvent être un moment de partage voire de « jeux », ouvrant l'accès à « l'enfant intérieur ». Chacun est accompagné individuellement. Aucune compétence et connaissance artistique n'est nécessaire. Des apports culturels et artistiques seront offerts à chaque séance.
Le thème est la transmission, le souci de communiquer avec soi et avec les autres. Conception d'un album créatif individuel avec tous les travaux. L'écriture dans différentes langues peuvent enrichir les créations.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

CCAS ECHIROLLES

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 mentale

Comment bien dormir afin de mieux vivre son quotidien?

Description : Mise en place de 2 cycles de 10 séances d'ateliers dédiés à l'amélioration du sommeil, à travers une approche globale associant naturopathie, nutrition, sophrologie et hygiène de vie

L'objectif est d'accompagner les participants à mieux comprendre les causes de leurs troubles du sommeil, à adopter des habitudes alimentaires et corporelles favorables et à acquérir des outils concrets pour apaiser leur mental et retrouver des nuits réparatrices. Des livrets seront offerts aux participants pour les 8 ateliers théoriques et les 2 ateliers cuisine. Ils auront également la possibilité d'enregistrer les exercices proposés afin de pouvoir les expérimenter chez eux et les pratiquer de façon régulière.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Villand Elisabeth
elisabeth.villand@echirolles.fr

CCAS ECHIROLLES

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 mentale

Les ateliers sommeil en distanciel avec Happyvisio

Description : Mise en place de 2 cycles de 6 ateliers "Les clés du sommeil", en distanciel et en groupe restreint de 8 à 20 participants, animés par un sophrologue

L'objectif de l'atelier "Les clés du sommeil" est d'appréhender le fonctionnement du sommeil et s'autopositionner pour identifier les besoins propres à chacun et savoir comment favoriser un sommeil adapté pour soi.
L'atelier est ponctué d'exercices de relaxation et de méthodes pour se détendre, que ce soit au cours de la journée ou dans les phases d'endormissement et de réveil nocturne. L'intervenant utilise trois typologies d'interactions :
1. Questionnements/Sondages : Méthodes interrogative et expérientielles - agenda du sommeil, questionnaire d'évaluation du sommeil.
Analyser sa propre situation et se positionner au sein du groupe.
2. Informations générales sur le sujet : Méthode expositive.
Sensibiliser, informer, comprendre avec des experts.
3. Exercices pratiques : Exercices à réaliser en direct et conduit par une sophrologue avec possibilité de refaire ces exercices de façon autonome.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Bièvre, Grésivaudan, Haut Rhône Dauphinois, Isère Rhodanienne, Matheysine, Oisans, Porte des Alpes, Sud Grésivaudan, Trièves, Vals du Dauphiné, Vercors, Voironnais Chartreuse

Contact :
Ronzy Pauline
pauline@happyvisio.com

ADAM VISIO

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 mentale

Séances d'art-thérapie à dominante arts plastiques

Description : Mise en place de 24 séances d'art-thérapie à dominante arts plastiques

Le thème : autour des fables de La Fontaine.
Les personnes vont redécouvrir ces textes afin d'en extraire le sens et réfléchir à la façon dont ces leçons de vie raisonnent encore en eux aujourd'hui.
On découvrira comment Gustave Doré, Benjamin Rabier et Marc Chagall ont illustrés les fables à leurs manières.
Chaque personne choisira la fable qui lui parle le plus selon son vécu, ses valeurs et ses souvenirs.
A partir de là, chacun pourra imaginer une scène inspirée de sa fable choisie et la reproduire à la peinture sur une toile et y insérer le texte. Une manière d'allier mémoire, créativité et expression personnelle.
Ces œuvres raconteront une histoire, une interprétation et un ressenti. Elles témoigneront de la richesse intérieure de ceux qui les auront fait revivre.
L'exposition permettra de mettre en lumière les réalisations des personne âgées et de changer le regard que l'on porte sur elles.
Elles deviennent créatrices d'œuvres, messagères d'espoir et de vie, malgré la vieillesse et les maladies qui les accompagnent.

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 : Santé mentale

Bien dans mon corps après 60 ans

Description : Mise en place de 4 sessions de 6 ateliers d'1h à 1h30 permettant aux femmes de plus de 60 ans de mieux vivre et accepter les changements déjà vécus par la ménopause et accentués par le

Le projet est un programme complet de prévention en abordant les unes après les autres les difficultés que peuvent rencontrer les femmes tant sur les changements physiques que les complications morales, l'impact de ces changements sur le couple, la sexualité et leur apporter des conseils leur permettant de se sentir mieux dans leur corps et leur tête.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

GIERES 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 : Santé mentale

Bien dormir après 60 ans

Description : Mise en place de 4 cycles de 6 ateliers d'1h30 autour du sommeil afin d'appréhender les troubles en sensibilisant à l'hygiène de vie et en apportant des outils permettant de mieux les anticiper

Sensibiliser et approfondir les connaissances des personnes de plus de 60 ans sur l'importance du sommeil au travers d'une bonne hygiène de vie.
Informer sur les troubles du sommeil.
Apprendre à gérer son stress et les ruminations au travers de technique de relaxation.
Sensibiliser les participants sur les médicaments et l'alimentation pour un meilleur sommeil.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Charreton Didier
gieressante.coordinateur@gmail.com

GIERES 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 : Santé mentale

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Description : Mise en place de 10 séances de sophrologie pour les séniors

Des exercices de respiration et de relaxation dynamique, adaptés aux capacités physiques des participants (pratique assise ou debout).
Une visualisation guidée visant à renforcer les ressources positives et à apaiser les tensions.
Un temps de retour d'expérience pour favoriser l'ancrage des ressentis et le lien entre les participants.
Le contenu est modulable selon les besoins du groupe : sommeil, confiance en soi, gestion du stress, mémoire, équilibre, etc.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

COMMUNE DE SEYSSINET PARISET

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 mentale

Séances d'art-thérapie à dominante arts plastiques

Description : Mise en place de 28 séances d'art-thérapie

L'Art-thérapie moderne est l'exploitation du potentiel artistique dans une visée humanitaire et thérapeutique.
En Art-thérapie moderne, l'art n'est pas outil mais processeur. L'Art-thérapie va mobiliser la partie motivante de la personne.
La verbalisation ne sera pas recherchéen; ce qui est encouragé, c'est la communication non verbale.
Restaurer dans le groupe : l'estime de soi fragilisée par l'âge, la confiance en soi et l'épanouissement.
Encourager la spontanéité et le lâcher-prise ainsi que l'expression des émotions.
En Art-thérapie, l'objectif n'est pas l'œuvre finale mais le processus.
On travaille la mémoire émotionnelle, on fait appel à la créativité, on génère des émotions.
L'Art-thérapie va favoriser l'expression, le contact et améliorer globalement la qualité de vie (amélioration de sa santé mentale, apaisement de l'humeur, baisse de l'anxiété, plaisir, joie…).
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 : Santé mentale

Santé mentale des aînés - Pour aller mieux ensemble

Description : Mise en place d'un cycle de rencontres (11 séances dont 1 conférence) à visée d'accompagnement psychologique et social pour des personnes âgées vivant un épisode de souffrance

Prévenir et accompagner la souffrance psychique des personnes âgées de plus de 70 ans résidant à domicile du bassin de vie de St-Ismier (St Ismier, Bernin, Biviers, Montbonnot, Saint Nazaire les Eymes).
Renforcer les ressources psychiques et sociales des personnes âgées en situation de vulnérabilité psychologique.
Prévenir la détresse psychologique et la dépression du sujet âgé.
Action 1 : Conférence de lancement (à l'appui de la semaine bleue) pour donner des informations, présenter les ressources existantes, proposer des solutions pour améliorer les ressources des personnes pour faire face aux difficultés qu'elles rencontrent avec l'avancée en âge et repérer des personnes intéressées pour participer au cycle de rencontres pour aller plus loin sur l'exploration de ces ressources.
Action 2 : Cycle de rencontre. Les objectifs de ce cycle animé avec les principes et postures de l'Approche Centrée Solution sont de soutenir les ressources des personnes leur permettant notamment de faire face aux évènements traumatisants qu'elles rencontrent avec l'avancée en âge. Combiné à la création de liens sociaux de qualité et durables, cela contribue à la diminution de la souffrance psychique des personnes âgées.

Territoire : Grésivaudan

Contact :
Simon Fabienne
f.simon@saint-ismier.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 mentale

Accompagnement par la Sophrologie pour optimiser et renforcer son autonomie et aider à devenir acteur de sa propre santé

Description : Mise en place de 25 séances de sophrologie

Faire découvrir et pratiquer la sophrologie, une méthode qui propose par la respiration, la relaxation physique et la visualisation mentale positive, d'aider chaque personne à prendre conscience de ses propres ressources pour améliorer sa qualité de vie.
Chaque séance peut aborder une problématique particulière :
Gestion du stress et anxiété.
Gestion de la douleur.
Amélioration du sommeil.
Préparation à une situation difficile.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Rainero Isabelle
isabellerainero@orange.fr

MADAME ISABELLE RAINERO

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 mentale

Ateliers mémoire

Description : Mise en place de 12 ateliers mémoire d'1h30 visant à stimuler différentes fonctions cognitives : mémoire verbale, épisodique et sémantique

Amélioration de l'équilibre.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Grimoud Norbert
didier.mercier@st-georges-de-commiers.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 mentale

Art thérapie / Médiation artistique

Description : Mise en place de 16 séances de médiation artistique

Le projet de médiation artistique vise principalement à renforcer la santé mentale des participants en favorisant la conscience de soi et des autres, la régulation des émotions, la réduction de l'anxiété, le développement de l'initiative et la participation à la vie sociale pour éviter le repli sur soi.
Il poursuit également des objectifs secondaires : stimulation cognitive (mémoire, concentration, langage), renforcement du lien social et accès à la culture et à l'expression artistique.
Chaque séance combine : écoute musicale, manipulation de matières variées (argile, tissus, végétaux, papiers…), création individuelle ou collective et temps de partage facultatif. Les séances sont semi-ouvertes, en petits groupes, avec un accompagnement individualisé, sans nécessité de compétences artistiques préalables.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Triboulat Virginie
vtriboulat@sassenage.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 mentale

Alcool, tabac, médicaments, ils font partie de notre quotidien, à partir de quand cela devient un problème?

Description : Mise en place d'1 atelier en 3 séances visant à prévenir les addictions, favoriser l'auto-évaluation et apprendre à soutenir l'entourage si besoin

Permettre aux seniors de s'auto-évaluer de manière réaliste par rapport à leur consommation d'alcool, tabac ou médicaments, au-delà de la simple sensibilisation aux risques connus.
Accompagner ceux qui s'interrogent sur la consommation de leur entourage en leur fournissant des clés sur les attitudes à adopter, les comportements à privilégier et le langage adapté.
Favoriser la prévention des addictions en proposant des stratégies d'autogestion et d'accompagnement personnalisé.
Inscrire l'atelier dans un cadre bienveillant, empathique et sans jugement, favorisant l'écoute active et un climat de confiance, afin que chaque participant puisse s'exprimer librement.
Séance 1 : "De la recherche de sensations à l'addiction" : Les participants comprendront comment l'usage de certains produits (alcool, tabac, médicaments psychoactifs) peut évoluer vers une addiction.
Séance 2 : "Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter" : Cette séance permettra de découvrir les effets des addictions sur la santé et d'apprendre comment limiter les risques.
Séance 3 : "Connaître les stades de motivation pour développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge" : Les participants exploreront quelles attitudes adopter et quelles actions mettre en place. Ils seront aussi informés sur les structures et dispositifs d'aide existants.

Territoire : Vals du Dauphiné

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 mentale

Cap sur mon bien-être

Description : Mise en place de 2 ateliers de 4 séances collectives chacun et 1 séance de suivi individuel pour prévenir les troubles psychiques, gérer le stress et maintenir une bonne santé mentale

Les objectifs de ce projet sont de renforcer la santé mentale des éeniors, prévenir la perte d'autonomie en améliorant la gestion du stress et le bien-être psychique et lutter contre l'isolement social en favorisant la convivialité et le partage, le tout suivi d'un bilan individuel téléphonique un mois après assurant un accompagnement progressif et personnalisé.
Le contenu des ateliers invite les séniors participants à identifier leurs ressources personnelles, à mieux comprendre et gérer leurs émotions, et à cultiver une vision plus positive de leur quotidien en valorisant les petits plaisirs et les réussites. L'atelier se déroule de manière progressive, avec une approche centrée sur les forces et ressources personnelles, favorisant l'estime de soi, la motivation et la résilience.

Territoire : Grésivaudan, Bièvre

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 mentale

Ma boîte à outils bien-être avec la sophrologie

Description : Mise en place d'un cycle de 11 séances collectives de sophrologie

Découvrir la pratique de la sophrologie comme outil de prévention pour la santé physique et mentale.
Disposer d'outils concrets pour favoriser le bien-être corporel et psychique au quotidien.
Partager un espace, un temps de convivialité et de lien pour lutter contre les situations d'isolement et les conséquences qui en découlent.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Tedesco Jessica
j.tedesco@hotmail.fr

JESSICA TEDESCO

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 mentale

Vitalité : prendre soin de soi

Description : Mise en place de 6 séances pour favoriser la prévention de la santé globale des seniors : nutrition, activité physique, bien-être, logement, prévention et regard positif sur l'avancée en âge

Le projet vise à améliorer l'autonomie et le bien-être des séniors par une meilleure prévention globale. Les résultats attendus sont : une meilleure connaissance des facteurs de santé, une adoption accrue de comportements favorables (alimentation, activité physique, suivi médical), une réduction des risques de chute et d'accidents domestiques, et un renforcement du bien-être psychique.
Les actions favorisent l'échange et l'appropriation concrète des conseils. Chaque séance se déroule dans un cadre convivial et interactif, mêlant apports théoriques, échanges entre participants et exercices pratiques adaptés. Les participants bénéficient de supports pédagogiques variés (visuels, fiches) pour faciliter la compréhension et l'appropriation des conseils. Ce format favorise le partage d'expériences, encourage la motivation, et permet de personnaliser les recommandations selon les besoins. L'objectif est de créer un moment dynamique et bienveillant, propice à l'apprentissage actif et à l'adoption durable de comportements favorables à la santé.

Territoire : Isère Rhodanienne

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 mentale

Bien-être et estime de soi

Description : Mise en place de 6 sessions de 4 séances sur l'estime de soi, 3 séances animées par une psychologue et 1 séance d'initiation adaptée à une méthode de relaxation

Avoir une meilleure connaissance de soi, se sentir mieux avec ses émotions, avoir des clés pour être mieux avec les autres, s'affirmer dans le respect des autres.
Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours deprévention global.
Donner aux personnes des clés du mieux vivre et 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.
Séance 1 : Compréhension de la notion d'estime de soi, recueil des représentations autour de la retraite et de l'avancée en âge, échanges autour des changements vécus à la retraite.
Séance 2 : Faire le lien entre estime de soi et vieillissement, échanges autour des pistes pour un vieillissement ''réussi ', prise de conscience de l'image sociale de l'âge, de la construction culturelle autour de la notion de vieillesse.
Séance 3 : Les relations avec les autres : entre soi et l'autre, échanges autour du respect de soi, du respect d'autrui, sensibilisation à l'importance d'être à l'écoute de ses désirs, sensibilisation à l'affirmation de soi par la CNV.
Séance 4 : Intégrer la relation au corps à la notion d'estime de soi par une initiation aux techniques de relaxation.

Territoire :

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 : Santé mentale

Santé mentale et ressources positives

Description : Mise en place de 24 séances de sensibilisation aux troubles psychosociaux et de yoga du rire

Proposer un espace d'information et de sensibilisation sur la santé mentale afin de repérer, comprendre et prévenir les signes de souffrance psychique.
Donner accès à des ressources concrètes en cas de mal être.
Créer des temps collectifs conviviaux pour lutter contre isolement et favoriser les rencontres entre pairs.
Initier les séniors à des pratiques accessibles favorisant l'estime de soi.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Cultiver sa santé mentale et sociale au fil des saisons

Description : Mise en place de 3 temps de sensibilisation et 12 rencontres pour promouvoir la santé mentale publique

Promouvoir la santé mentale et sociale auprès des séniors avec une approche positive de la santé.
Déstigmatiser la santé mentale et sensibiliser les séniors aux ressources existantes (professionnels, associations, 3114 prévention suicide, etc.).
Favoriser l'acquisition de compétences psychosociales.
Promouvoir la prévention et les habitudes de vie favorables à la santé.
Lutter contre l'isolement des personnes et favoriser le lien social.
Approche décloisonnée de la santé mentale et plus largement de la santé avec des ateliers alliant expérientiel et concepts.
Les expérimentations seront accessibles avec des exercices reproductibles en autonomie.

Territoire : Isère Rhodanienne

Contact :
Plénet Aurélia
a.plenet@mfara.fr

MUTUALITE FRANCAISE AUVERGNE RHONE ALPES

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 mentale

Sophrologie

Description : Mise en place de 16 séances collectives de découverte de la sophrologie (relaxation, sommeil, douleurs) pour les séniors

Améliorer le bien-être psychique et physique des séniors, prévenir l'isolement social et renforcer la solidarité intergénérationnelle. Le projet vise à donner aux séniors des outils concrets pour mieux gérer le stress, améliorer leur sommeil et réduire les douleurs chroniques, tout en favorisant le lien social.
La poursuite de la pratique sera encouragée par le relai vers le tissu local (associatif, sophrologues...).
Séance :
- Revenir à sa respiration et à l'écoute de son corps avec une mobilisation douce, attention portée sur les sensations agréables.
- Apprendre à libérer les tensions physiques et mentales pour notamment une meilleure protection du sommeil et amorcer la réduction/gestion des douleurs chroniques.
- Apprendre à mobiliser et stimuler une zone ou une partie du corps qui en a besoin et y apporter du mieux-être et de l'énergie.
- Stimuler le positif en soi par ses sensations grâce à des exercices de relaxation avec mobilité douce et visualisation.
- Renforcer l'équilibre intérieur, l'harmonie et la confiance.

Territoire : Voironnais Chartreuse

Contact :
Verdonck Elodie
elodie.verdonck@ville-voiron.fr

CCAS VOIRON

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

"L'amour n'a pas d'âge" : théâtre forum et conférence pour améliorer la vie amoureuse et sexuelle des seniors

Description : Mise en place de « L'amour n'a pas d'âge », théâtre forum et conférence pour lever les tabous, sensibiliser à la poursuite de la vie affective et sexuelle et à la prévention à Saint-Marcellin

Le projet « L'amour n'a pas d'âge » vise à améliorer la santé mentale et relationnelle des séniors tout en prévenant la perte d'autonomie. Il répond à un double objectif : lever les tabous autour de la vie affective et sexuelle et renforcer le lien social, l'estime et la confiance en soi.
Favoriser la libération de la parole des séniors sur leurs besoins affectifs et intimes, souvent tus par peur du jugement.
Lutter contre l'isolement en créant un espace de rencontre et d'échanges bienveillants.
Déconstruire les stéréotypes liés à l'âge et au désir, qui invisibilisent les relations intimes des séniors.
Sensibiliser à la prévention des IST, dont l'incidence progresse chez les plus de 60 ans et promouvoir le dépistage.
Encourager les séniors à s'autoriser une vie affective épanouie, en accord avec leurs envies et limites.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Candillier Céline
contact@alwaysvalentines.com

ALWAYS VALENTINES

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 mentale

Ateliers de musique

Description : Mise en place de 16 ateliers de musique axés sur la pratique de chant, la rythmicité, le travail de la mémoire et la motricité

Les ateliers débutent par des exercices de respiration, un temps de haka (petits mouvements de danse à mémoriser et qui renforcent l'esprit de groupe).
Le groupe choisit ensemble le répertoire de chansons (recherche sur internet, apprentissage et renforcement du pouvoir d'agir).
Les chansons sont travaillées, répétées, arrangées musicalement avec le groupe (travail de la mémoire, esprit de créativité, pouvoir d'agir, réalisation de soi).
Un spectacle clôture le cycle des ateliers (réalisation de soi, travail de la mémoire, partage).

Territoire : Voironnais Chartreuse

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

MUSIQUE EN TETE

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 mentale

Mise en place de 1 cycle de 3 séances pour accéder à des techniques de "mieux être" sur chacune des 3 communes Le Versoud, Gières et Domène

Description : Mise en place 9 ateliers fournissant des techniques de "mieux être"

Offrir aux participants un moment de répit, de bienveillance envers eux-mêmes.
Leur permettre de se ressourcer lors de cet atelier.
Les amener à considérer que prendre soin de soi est essentiel.
Les inviter à prendre soin d'eux concrètement dans leur quotidien.
Leur proposer, par l'expérimentation, des clés concrètes qu'ils peuvent faire leurs.
Leur partager des outils réutilisables, pour insuffler du mieux-être dans leur quotidien.
Avec leurs expérimentations pratiques, les ateliers fournissent des clés invitant à mieux respirer, cultiver son ancrage et son équilibre, prévenir les contractions, à relativiser son regard sur les évènements, à se préserver, à positiver, à être bienveillant vis-à-vis de soi, à retrouver de l'énergie et de la confiance, à évacuer les tensions, à s'écouter davantage, à se ressourcer.
Ce sont des actions de prévention santé en direction des personnes âgées de plus de 60 ans et du public aidant qui proposent d'expérimenter des clés et des outils efficaces pour vivre mieux.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

Contact :
Saint-Germaine Jade
animationsociale@ville-leversoud.fr

COMMUNE DU VERSOUD

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 mentale

« L'accompagnement qui rassemble » : Lutte contre l'isolement & « allez-vers » santé

Description : Mise en place de 10 accompagnements individuels sous forme « d'aller-vers » auprès de publics en grande difficulté psychosociale et de santé et 4 actions collectives pour "rassembler"

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 des 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.
Prévenir des risques d'expulsion.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Herman Céline
celine.herman@intermed-asso.fr

RÉSEAU INTERMED

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 mentale

Médiation artistique à destination des séniors résidant à domicile

Description : Mise en place de 22 cycles de médiation artistique afin de maintenir la santé mentale des séniors résidant à domicile en leur proposant un espace-temps de créativité et de rencontre

Il s'agit 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. Ses objectifs sont de favoriser, développer et renforcer la santé mentale, la santé globale/le bien vieillir, le lien social, la lutte contre l'isolement.
Des médiums différents seront proposés en fonction des possibilités de la personne, du groupe et des spécialités des art-thérapeutes (musique, chant, peinture, modelage, mouvement, écriture...).
Espace-temps de jeu et de lâcher-prise, de détente du corps et de l'esprit, les séances de médiation artistique peuvent permettre à la personne de changer de point de vue sur ses capacités, de s'autoriser à oser, à s'exprimer autrement que par la parole.
Ce projet de prévention permettra l'amélioration du quotidien, contribuant à soutenir la santé mentale des bénéficiaires.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Sud Grésivaudan, Grésivaudan, Matheysine, 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 : Santé mentale

Ateliers de musique CCAS coeur vert

Description : Mise en place de 8 ateliers de musique axés sur la pratique du chant, la rythmicité, le travail de la mémoire et la motricité pour chacun des 5 CCAS du cœur vert

Les ateliers débutent par des exercices de respiration, un temps de haka (petits mouvements de danse à mémoriser et qui renforcent l'esprit de groupe).
Le groupe choisit ensemble le répertoire de chansons (recherche sur internet, apprentissage et renforcement du pouvoir d'agir).
Les chansons sont travaillées, répétées, arrangées musicalement avec le groupe (travail de la mémoire, esprit de créativité, pouvoir d'agir, réalisation de soi).
Un spectacle clôture le cycle des ateliers (réalisation de soi, travail de la mémoire, partage).

Territoire : Voironnais Chartreuse

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

MUSIQUE EN TETE

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 mentale

K'fé des souvenirs

Description : Mise en place de 17 séances de 2h d'échanges pour créer une chronologie des évènements marquants, de moments clés, une comparaison entre passé et présent et la préservation de la mémoire

C'est un temps au centre social qui est à la fois introspectif car très personnel mais qui s'appuie sur la force du collectif. Les participants se dévoilent et doivent dépasser ce frein que chacun peut avoir pour faire part de son parcours de vie. La relation avec l'intervenant et le groupe est primordiale et facilite la bonne mise en œuvre de l'atelier. La convivialité, le respect de chacun et la confiance en l'autre sont des éléments de facilitation de l'atelier. À chaque séance, l'intervenante lance un sujet et chacun est libre de prendre la parole.

Territoire : Porte des Alpes

Contact :
Schildknecht Stéphanie
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 mentale

Sophrologie seniors

Description : Mise en place de 32 séances d'1h30 de sophrologie qui par une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation vise à favoriser le bien-être et réduire le stress

Cette proposition s'inscrit dans une dynamique plus ciblée en lien direct avec les besoins exprimés par les séniors de façon générale et repérés par les travailleurs sociaux.
Elle permet un accompagnement progressif et personnalisé, centré sur des problématiques fréquentes liées au vieillissement.
Elle offre des outils simples et facilement applicables au quotidien, pour prendre soin de soi, écouter son corps, et vivre la vie le plus positivement possible malgré des pertes inhérentes au processus physiologique du vieillissement.
Une programmation avec cinq axes :
Apprendre à mieux respirer pour apaiser les tensions et calmer le mental.
Gérer les douleurs et les inconforts physiques .
Favoriser la confiance en soi.
Améliorer la concentration et la mémorisation.
Retrouver un sommeil de qualité.

Territoire : Agglomération Grenobloise

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

Médiation artistique

Description : Mise en place de 30 ateliers de médiation artistique et d'une exposition de clôture

Préserver l'autonomie de chacun et la santé mentale, ainsi favoriser la capacité à réaliser son potentiel, surmonter les tensions normales de la vie tout en sachant réguler ses émotions.

Territoire : Voironnais Chartreuse

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

CCAS DE MOIRANS

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 mentale

Santé mentale et expression théâtrale

Description : Mise en place de 8 ateliers autour du théâtre

Offrir un espace où chacun peut exprimer sa créativité sans limites, explorer différentes émotions, s'approprier des histoires.
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 par des intervenants extérieurs qualifiés.
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.
Stimulation et amélioration des fonctions cognitives, facteur de longévité pour les personnes âgées.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Barraud Nathalie
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr

CCAS ST MARTIN D'HERES

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 mentale

Tiers-Lieu solidaire au service du lien social, de l'autonomie et des aidants

Description : Mise en place de 20 rencontres favorisant l'activité physique, le bien-être mental et la convivialité en impliquant les auxiliaires de vie

Favoriser l'autonomie à domicile : en impliquant les auxiliaires de vie dans ces ateliers, nous visons à prolonger les bénéfices des séances à domicile.
Lutter contre l'isolement : ces ateliers seront aussi une opportunité pour les participants de sortir de chez eux, de tisser des liens sociaux et de participer à une activité collective dans un environnement sécurisant, aidant ainsi à réduire l'isolement.
Réduire le risque de chutes et renforcer la confiance en soi.
Reprendre goût à la bonne nourriture.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse

Contact :
Evers Dolores
dolores@artyzen.fr

ADOM POUR VOUS

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

Atelier en distanciel "Bien voir, bien entendre"

Description : Mise en place de 2 sessions de 48 ateliers "Bien voir, bien entendre", en distanciel et en groupe restreint de 8 à 20 participants, animés par un opticien audioprothésiste

Comprendre les enjeux et les troubles liés à la vision et à l'audition après 60 ans, connaître les pathologies, savoir préserver ces deux sens et exposer les différents dispositifs de correction.
Analyser sa propre situation et se positionner au sein du groupe.
Sensibiliser, informer, comprendre avec des experts.
Coconstruire et fournir des repères simples et des outils pratiques pour ancrer les apprentissages.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois, Porte des Alpes, Vals du Dauphiné, Isère Rhodanienne, Bièvre, Voironnais Chartreuse, Sud Grésivaudan, Grésivaudan, Vercors, Trièves, Matheysine, Oisans, Agglomération Grenobloise

Contact :
Ronzy Pauline
pauline@happyvisio.com

ADAM VISIO

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 visuelle

Préserver sa vue et son audition

Description : Mise en place de 6 ateliers de 2h en santé visuelle et auditive dans 4 communes pour aider les seniors à mieux comprendre, prévenir et compenser les troubles sensoriels liés à l'âge

Les ateliers santé visuelle et auditive poursuivent un double objectif : préserver l'autonomie des séniors en renforçant leurs capacités sensorielles et prévenir l'isolement en créant un cadre collectif convivial. Ils visent à améliorer la compréhension des mécanismes du vieillissement sensoriel, transmettre des gestes simples de prévention et proposer des stratégies de compensation accessibles au quotidien.
Séance 1 : introduction et diagnostic – créer la dynamique de groupe, recueillir attentes et habitudes, sensibiliser à l'importance des sens dans la vie quotidienne.
Séance 2 : audition – comprendre le fonctionnement de l'oreille, repérer les signes de perte auditive, apprendre des pratiques de protection et d'entretien.
Séance 3 : vision – mieux connaître l'œil et les principales pathologies liées à l'âge, expérimenter des exercices simples de mobilité et de repos visuel.
Séance 4 : impacts sociaux et cognitifs – comprendre le lien entre déficiences sensorielles, isolement et santé mentale, découvrir les aides techniques existantes.
Séance 5 : stratégies d'adaptation – apprendre des gestes et aménagements simples du quotidien pour préserver autonomie et sécurité.
Séance 6 : conclusion et bilan – évaluer les acquis, partager les ressentis et encourager la poursuite des pratiques de prévention.
Chaque séance associe apports théoriques, exercices pratiques et échanges collectifs.

Territoire : Agglomération Grenobloise, Voironnais Chartreuse, Isère Rhodanienne

Contact :
Stavun Clara
clara@neosilver.fr

NEOSILVER

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

Info Clic

Description : Mise en place de l'atelier "Info Clic", 16 séances de 2h pour une inclusion numérique à destination des séniors en priorité, permettant la découverte et l'accompagnement à l'utilisation du

Répondre à un besoin de soutien numérique chez les plus de 60 ans et vivant à domicile en priorité. Faciliter leur accès.
Respecter leur rythme de découverte et d'apprentissage tout en travaillant la mémoire et l'autonomie.
Créer du lien social et lutter contre l'isolement face aux problématiques de l'informatique : les séniors ne sont pas tous à l aise avec les outils numérique de plus en plus présent et performant dans leur quotidien : démarches administratives sur internet, gérer ses mails, photos, enregistrer des documents... mais aussi l'utilisation de son téléphone portable.

Territoire : Haut Rhône Dauphinois

Contact :
Fournet Fayard Hélène
helene.fournet-fayard@centresocialjeanbedet.fr

ASS ANIMATION CENTRE SOCIAL JEAN BEDET

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

Usage du numérique pour les séniors

Description : Mise en place de 2 sessions de 12 séances de 2h30 d'usage au numérique pour les séniors et de 2 journées d'évaluation préalables à chaque session

Donner des bases informatiques (utilisation du clavier/souris, découverte de l'environnement de l'ordinateur, copier/coller, classement des dossiers, création et utilisation de comptes de messagerie et surtout aide à la création de comptes et utilisation des démarches administratives).
Réunir les séniors pour les aider collectivement et les faire se rencontrer autour d'un sujet actuel essentiel dans les démarches administratives quotidiennes.

Territoire : Sud Grésivaudan

Contact :
Chabert Patrick
chapatine.pch@gmail.com

COMMUNE DE POLIENAS

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 initiation à l'informatique

Description : Mise en place de 24 séances d'initiation au numérique

Proposer des initiations et formations au numérique gratuites et adaptées à toute personne du Trièves âgée de plus de 60 ans.
Proposer des ateliers pour débutant limités à des groupes de 6 personnes pour permettre un suivi individuel.
Proposer des ateliers de formation pour les personnes en difficulté numérique (groupe de 8 à 10 personnes maxi) : gestion de fichiers et dossiers, organisation de son ordinateur, mailing, navigation sur internet, sites administratifs, sécurité.

Territoire : Trièves

Contact :
Ribet Michel
michel.ribet38710@gmail.com

ESPACE PUBLIC NUMERIQUE DU TRIEVES

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

Num' près de chez vous !

Description : Mise en place d'1 cycle de 15 séances de 2h d'ateliers collectifs permettant un accompagnement au numérique sur 8 communes différentes

Le projet part du constat initial que les personnes qui habitent en dehors de l'agglomération grenobloise, et dans des zones parfois peu desservies par les transports en commun, se déplacent peu voire pas du tout jusqu'à nos lieux d'activités, d'autres lieux de médiation numérique ou même des Maisons France Services si elles ne sont pas dans leur commune.
Nos ateliers collectifs numériques mobiles permettent de palier l'absence d'accompagnement numérique sur diverses communes de la métropole et au-delà. Nous proposons aux mairies, CCAS ou lieux ressources identifiés (ex : Centre Socioculturel, Maison Pour Tous) de mettre à disposition un atelier clé en main et gratuit pour leurs habitant-es, avec des livrets pédagogiques faits sur mesure, l'apport de matériel pour les personnes non équipées, un accès internet si besoin.

Territoire : Grésivaudan, Agglomération Grenobloise

Contact :
Soulat Renaud
admin@cyberdeclic.org

L'AGE D'OR

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

Accompagner les plus de 60 ans vers l'autonomie numérique

Description : Mise en place de 30 ateliers collectifs d'initiation aux smartphones et tablettes pour les personnes de 60 ans et plus.

Pour favoriser l'inclusion numérique et prévenir la perte d'autonomie, nous proposons un cycle progressif.
- Maîtrise techniques de base :
Découvrir votre smartphone/tablette.
Télécharger, installer et désinstaller une app.
Naviguer sur Internet : utiliser un moteur de recherche et chercher des informations pratiques (météo, horaires, actualités, recettes).
Prendre des photos, gérer sa galerie (supprimer, créer des albums) et transférer ses photos vers un ordinateur (câble USB) et introduction au cloud.
- Communication et lien social :
Appels audio et vidéo, envoyer des textos et utiliser des messageries pour chatter et créer des groupes familiaux.
Créer une boîte mail, rédiger et envoyer un message, répondre, transférer, gérer ses contacts et joindre une photo à un email.
- Autonomie au quotidien et loisirs :
La santé en ligne : (Doctolib et Ameli).
Faire ses courses en ligne (Drive, courses à domicile, passer commande).
Regarder des vidéos, s'abonner à une chaîne, uploader une vidéo simple.
- Citoyenneté numérique :
France Connect : créer son identité numérique, s'identifier sur les sites de l'administration (impots.gouv.fr, ameli.fr).
La sécurité en ligne : détecter les fausses nouvelles (fake news), vérifier une source.
Découverte d'IA.

Territoire : Agglomération Grenobloise

Contact :
Giroud Muriel
orditoutage@gmail.com

ORDI'TOUTAGE

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 numériques à destination des seniors de 60 ans et plus

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

Contact :
Jacques Stephanie
mail@shake-your-web.com

Madame Stéphanie JACQUES

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 numérique : pour moi aussi !

Description : Mise en place de 10 séances de 2h autour du numérique pour s'approprier les outils digitaux et aborder les démarches en ligne en autonomie

Développer et renforcer l'autonomie numérique des séniors dans leurs démarches administratives et de santé.
Réduire les risques de non-recours aux droits en facilitant l'accès aux services en ligne (Ameli, MSA, Mon espace santé, impôts...).
Encourager la confiance dans l'usage des outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone) pour maintenir le lien social et l'accès à l'information.
Favoriser la prise de conscience des bonnes pratiques de sécurité (mots de passe, arnaques, protection des données) et renforcer la confiance en soi dans un cadre bienveillant et progressif.

Territoire : Vals du Dauphiné

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

ITINERAIRES DE SANTE RHONE-ALPES

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 en Matheysine et Trièves

Description : Mise en place de 5 cycles de 8 à 12 sessions d'animations et formations aux outils numériques et informatiques pour les séniors sur le territoire de la Matheysine et du Trièves

Le projet proposé par CAFES vise à 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.
Ateliers collectifs à CAFES et Itinérants :
Travailler les bases d'utilisations des outils numériques et informatiques (module initiation) mais aussi permettre d'avancer dans l'utilisation des interfaces numériques (démarches en lignes notamment) mais aussi des fonctionnalités ludiques (photos et vidéos) et facilitant la communication (réseaux sociaux, VOIP…).
Fort de notre expérience autour de la création numérique, nous souhaitons proposer une animation dédiée aux outils de fabrication numérique (imprimante 3D, laser numérique…).
Ateliers de prévention sur internet. Informations sur les emails et sites frauduleux, prévention et sécurité des outils informatiques.
Cette action permettra de sensibiliser sur les outils (numériques), réduire la fracture numérique et favoriser l'accès aux informations, aux services, aux dispositifs existants.

Territoire : Matheysine

Contact :
Pourvis Jean-Michel
direction.cafes@associationcafes.org

CAFES

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

Du premier clic à l'ère Alpha

Description : Mise en place de 39 ateliers smartphone et 60 "clubs numériques" avec ateliers thématiques locaux ou délocalisés sur différentes communes de la Matehysine

Les objectifs de notre projet sont de renforcer l'autonomie numérique, de stimuler la créativité et de favoriser le lien social des séniors grâce à des actions variées, accessibles et adaptées aux évolutions technologiques.
Cafés numériques autour de l'intelligence artificielle : découverte simple de l'IA et de ses usages (chatbots, générateurs d'images, ...) ; temps conviviaux animés par un médiateur numérique, favorisant l'échange et le dialogue intergénérationnel. Objectif : démystifier les nouvelles technologies, répondre aux questions et enrichir la culture générale.
Accompagnement smartphone : appels, messages, caméra, applications ; accompagnement collectif et progressif sur l'année, au rythme de chacun, avec carnet de suivi. Objectif : développer l'autonomie numérique quotidienne et renforcer la confiance dans leurs usages.
Formation podcast : prise de son, écriture de textes courts, diffusion de contenus ; ateliers collectifs favorisant la coopération et la créativité. Objectif : stimuler la mémoire, la concentration et l'expression personnelle tout en valorisant la parole des séniors.
Clubs numériques : ateliers thématiques variés (cybersécurité, démarches en ligne, culture numérique) ; organisés dans différents lieux du territoire avec les partenaires locaux. Objectif : réduire les inégalités territoriales, lutter contre l'isolement et créer du lien social.
Chaque sénior progresse ainsi à son rythme, dans une ambiance conviviale et valorisante.

Territoire : Matehysine

Contact :
Renault Eugénie
contact@cypiee.fr

ASSOCIATION CYPIEE

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 de 50 séances d'accompagnements numériques ludiques à destination des publics seniors en situation de précarité de la métropole de Grenoble

Proposer un accompagnement ludique aux compétences numériques de base.
Déployer une programmation thématique adaptée aux problématiques numériques des publics séniors (santé en ligne, cybersécurité, usage du mail, réseaux sociaux, etc).
Accompagner les séniors précaires dans la durée sur la levée des freins à l'accès au numérique : Emmaüs Connect continuera de proposer des solutions de connexion et d'équipement à tarifs solidaires. De plus, des permanences connectées semi-collectives seront déployées pour permettre aux séniors de continuer à développer leurs compétences numériques dans un contexte d'accompagnement plus renforcé.
Organisation d'une formation collective à destination des bénévoles impliqués dans l'accompagnement des séniors, afin de répondre au mieux à leurs besoins.

Territoire : Agglomération Grenobloise

EMMAUS CONNECT

Contact :
Crébassa Emma
ecrebassa@emmaus-connect.org