

Conférence 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
2022**





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

**Ce document a été réalisé avec les informations
fournies par les porteurs de projets dans leurs
bilans d'activité des actions financées en 2022
par la Conférence des financeurs.**

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

SOMMAIRE :

ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS

- Actions collectives de formation
- Actions collectives d'information
- Action collectives de prévention
- Actions collectives de soutien psychologique

ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES VIVANT EN ÉTABLISSEMENT

- Activités physiques, équilibre et prévention des chutes
- Bien- être et estime de soi
- Culture
- Lien social
- Mémoire
- Nutrition et hygiène bucco – dentaire
- Prévention du risque suicidaire

ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES VIVANT À DOMICILE

- Accès aux droits
- Activités physiques, équilibre et prévention des chutes
- Bien – être et estime de soi
- Culture
- Habitat et cadre de vie
- Lien social
- Mémoire
- Mobilité dont sécurité routière
- Nutrition et hygiène bucco – dentaire
- Prévention du risque suicidaire
- Santé globale (repérage des maladies chroniques et cardio-vasculaires)
- Usage du numérique



Actions financées par la Conférence des Financeurs de l'Isère

Année 2022

Actions d'accompagnement des proches aidants

Thématiques :

Actions collectives de formation

Actions collectives d'information

Actions collectives de prévention

Actions collectives de soutien psychologique



Le RDV des Aidés, une solution de répit facilitant la participation des proches accompagnants à la formation des aidants

CCAS Saint-Martin-d'Hères

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants; Action collective de formation

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Martin-d'Hères

Format : 6 ateliers de 3 heures : 3 premiers ateliers avec un intervenant en médiation animale et les 3 autres avec un professionnel en art thérapie suivi d'un temps convivial porté par un autre professionnel autour d'un goûter.

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Afin de libérer et de mobiliser les proches pour participer à une formation des aidants, le CCAS propose une prise en charge des personnes aidées dans le cadre de l'action « Le rendez-vous des Aidés ». Il s'agit d'un temps d'accueil dédié aux personnes aidées pendant lequel il leur est proposé différents ateliers thérapeutiques : médiation animale et art thérapie adaptés aux capacités et envies de chacun.

Objectifs :

Proposer six ateliers au contenu varié sous la forme d'une nouvelle solution de répit. Adapter les propositions aux capacités et envies de chacun. Assurer un accompagnement sécurisant, professionnel et attentif. Permettre la découverte de nouvelles pratiques par des intervenants extérieurs qualifiés. Permettre aux aidants d'assister sereinement aux six sessions de formation.

Partenaires :

Les acteurs sociaux du territoire dans leur ensemble ont participé à la diffusion de la communication mais également au repérage du public (portage de repas, assistants sociaux, évaluateurs APA, centre de jour, Maison des aidants, Café des aidants. Équipes spécialisées Alzheimer, tous les professionnels de santé médicaux et paramédicaux ainsi que les professionnels de la gérontologie de Saint Martin d'Hères).

Prestataires :

Médiation animale : Valérie André Richiardi
Art thérapie : Nathalie Baillot

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux intervenants extérieurs spécialisés en art thérapie et en médiation animale. Un professionnel du CCAS pour proposer des jeux de société et une balade. Un second professionnel disponible pour un temps convivial autour d'un café discussion pour les personnes aidées qui ne souhaiteraient participer à aucune activité.

Points forts :

Pour les aidés : espace sécurisé, accompagnement véhiculé, propositions thérapeutiques variées et adaptées, valorisation de la personne, découverte d'une activité.
Pour les aidants : tranquillité d'esprit pendant le temps de formation.

Quels retours des participants :

Retour des aidants : "Mon parent a passé un bon moment, il m'a parlé toute la soirée du petit chien qu'il a brossé".

Retour des aidés : "J'aime bien les animaux, j'aime bien les brosser ça m'a rappelé mon enfance parce - que depuis, je n'ai plus eu d'animaux." "C'était la peinture, on a passé un bon moment, je vais poser ma sculpture sur mon bahut !"

Contact :

Nathalie BARRAUD
Responsable du Service Développement de la Vie Sociale
04 56 58 91 29
nathalie.barraud@saintmartindheres.fr



Ateliers Clic'Aide

A.D.P.A

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Action collective de formation

Où : Agglomération grenobloise;Grésivaudan
Fontaine Pont-de-Claix;Saint-Martin-d'Hères;Villard-Bonnot

Format : Séances d'une durée de 1 heure, cycle de 10 séances

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Proposer aux aidants une formation en 10 séances pour découvrir l'outil informatique et les accompagner dans l'acquisition d'une autonomie pour leurs démarches administratives.

Objectifs :

Aborder les thématiques nécessaires à la maîtrise de l'outil informatique, en toute sécurité. Permettre de maîtriser l'outil informatique avant d'aborder les démarches administratives auxquelles les aidants peuvent être confrontés (CARSAT, APA, Via Trajectoire...)

Partenaires :

Service Autonomie de Villard Bonnot (évaluatrice APA), SDVS de Saint Martin d'Hères, CCAS Fontaine, CCAS et Maison des Associations de Point de Claix.

Prestataires :

Stéphanie Jacques, animatrice des séances

Avec quels moyens techniques et humains :

Séances d'une heure avec manipulation de l'ordinateur en suivant en direct la démarche sur vidéo- projecteur.

Une formatrice habituée à l'accompagnement des aidants (France Alzheimer) s'adaptant au rythme de chacun.

Points forts :

Complète, adaptée

Quels retours des participants :

Séances trop courtes, une heure trente nécessaire.

Formation intéressante, variée.

Intérêt pour la séance sur la sécurité (mises en garde pour une navigation sécurisée)

Contact :

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention de l'ADPA.

07 77 75 23 92

prevention@adpa38.fr



Ateliers collectifs "Être proche aidant"

Technopôle Alpes Santé à Domicile et Autonomie (TASDA)

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Action collective d'information

Où : Agglomération grenobloise;Grésivaudan;Haut Rhône Dauphinois;Isère Rhodanienne;Sud Grésivaudan

Les Avenières Veyrins-Thuellin;Claix;Crolles Saint-Vérand;Vaulnaveys-le-Bas;Vienne

Format : Ateliers collectifs de 2h + conférence

Fréquence : Cycle d'ateliers collectifs (2 à 3) complémentaires + 1 conférence = 1 fois par an

Description :

Mise en place d'ateliers « Être proche aidant ». L'animation des ateliers est inspirée de l'entretien motivationnel. Module 1 : Préparer l'avenir sereinement, Module 2 : Quelles solutions, Quelles aides ? Pour prendre soin de soi et accompagner son proche âgé Module 3 : Comprendre son rôle auprès de son proche et conférence: " Comment être bien chez moi sans renoncer à ce qui compte"

Objectifs :

Répondre aux questions des proches aidants , les informer et les orienter vers des solutions afin de leur donner les clés pour mieux appréhender leur rôle . Favoriser la reconnaissance des aidants et comprendre son rôle en tant que proche aidant

Partenaires :

CCAS de Claix, Mixage Café de Saint Vérand, Communauté de communes du Grésivaudan, CCAS les Avenières, Résidence autonomie Le vernon à Vaulnaveys , club Léo lagrange à Vienne, centre de prévention Agirc-arrco

Avec quels moyens techniques et humains :

Module 1 et 2 animés par une gérontologue. Module 3 par une psychologue. Conférence animée par une ergothérapeute

Prestataires :

Psychologue du centre de prévention agirc- arrco sinon actions animées par le TASDA
À noter que le nombre de participants pour les ateliers a été de 33. Ces 33 participants ont participé à plusieurs ateliers (un cycle). Seulement 9 participants aux conférences , il y a eu de nombreuses annulations

Quels retours des participants :

Cf doc- extrait du rapport final en pièce jointe

Points forts :

Sensibilisation, prévention, méthodologie de mise en mouvement, prise de conscience

Contact :

Julie CHARVET, experte métiers spécialisée en gérontologie : julie.charvet@tasda.fr ou contact@tasda.fr
<https://www.tasda.fr/pourlesproches/>



Actions collectives d'accompagnement de proches aidants

SISA Vercors Santé

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Action collective d'information

Où : Vercors

Correncon-en-Vercors;Engins;Lans-en-Vercors;Autrans-Méaudre en Vercors Saint-Nizier-du-Moucherotte;Villard-de-Lans

Format : Ateliers coll., groupes de parole, accompagnements individuels, sensibilisation à la pair-aidance, coordination des ressources, présentation de l'action aux élus, info régulière aux professionnels de santé, confirmation de la coordination nécessaire entre le pôle de santé et la Maison du Département

Objectifs :

Prévenir l'épuisement des proches aidants
Accompagner et soutenir
Lutter contre l'isolement

Avec quels moyens techniques et humains :

Humain : 1 coordinatrice de l'aide aux proches aidants + 1 coordinatrice du pôle de santé et de la CPTS. Différents professionnels ou ressources peuvent intervenir en fonction des situations et des besoins, notamment lors des groupes de parole.
Communication : affiches, flyers + sensibilisation des professionnels
Matériel : boissons et gourmandises lors des rencontres collectives dans une démarche d'"aller vers".

Quels retours des participants :

Des remerciements sur notre action, pour notre présence, sur l'organisation d'espaces d'échanges, et de la crainte de voir disparaître cette offre
Des félicitations des élus communautaires pour avoir mis en place cette action en lien direct avec une des problématiques de la population.

Description :

Accompagner les proches aidants dans la lisibilité des ressources, le conseil, l'orientation. Coordonner des ressources et sensibiliser aux soutiens possibles. Suivre le couple aidant/ aidé et ajuster l'aide.

Une intégration dans les axes politiques du territoire, sur la thématique "bien vieillir" et la création de 2 postes incluant une partie de la coordination de l'aide aux aidants.

Partenaires :

La Maison du Département : service Autonomie, la Communauté de Communes du Massif du Vercors (CCMV), Vercors Terre de Répit, La Parent'Aïse, l'ADMR, Junior Sénior, les CCAS communaux (Villard de Lans, Saint Nizier du Moucherotte, Autrans-Méaudre), Trait d'Union (maison de l'emploi), JALMALV, SSIAD

Prestataires :

Société "Bluebird", entreprise de communication, pour la création et l'édition de la communication (flyers)
Les assistantes sociales de la maison du département
Les CCAS communaux

Points forts :

Un poste
Un réseau
Du lien

Contact :

Valérie MOUTON, coordinatrice pôle de santé et CPTS - 06 15 43 48 06 -
valerie.mouton.vercors@gmail.com



Groupe d'échanges destinés aux aidants familiaux
avec un dispositif convivial type café des âges

EHPAD Résidence Jeanne de Chantal

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Action collective d'information

Où : Vals du Dauphiné

Crémieu

Format : Groupe de parole

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Groupe d'échange destiné aux aidants familiaux avec un dispositif convivial afin de les conforter et les informer sur les différents outils d'aide et d'accompagnement

Objectifs :

Aide aux aidants de personnes âgées à domicile

Partenaires :

CCAS de CREMIEU

Prestataires :

Non concerné

Avec quels moyens techniques et humains :

Une psychologue + la maîtresse de maison de l'EHPAD

Points forts :

Ecoute, confiance, confort

Quels retours des participants :

Retours satisfaisants, des propositions d'amélioration de la communication de l'EHPAD pour une meilleure visibilité et amélioration du regard extérieur

Contact :

Josianne GRIOT

psychologue@residencejeannedechantal.fr

0474907007



Cycle d'ateliers "Je me crée des espaces de confort"

Ville de Seyssinet-Pariset

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération grenobloise
Seyssinet-Pariset

Format : 5 ateliers classiques et 2 ateliers "géants"

Fréquence : Tous les deux mois

Description :

Transmission d'outils et techniques pour gérer son stress, prendre soin de soi et faciliter le maintien du lien des aidants.

Objectifs :

Faciliter la prise de conscience de la nécessité de prendre soin de soi, prévenir l'épuisement, favoriser le lien social et éviter ainsi l'isolement des aidants.

Partenaires :

Commune - CCAS Seyssinet-Pariset et Association "Vers l'essentiel"

Prestataires :

Association "Vers l'essentiel"

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenant de l'association "Vers l'essentiel" et des locaux adaptés au nombre de participants selon s'il s'agit d'un atelier classique ou d'un atelier géant.

Points forts :

Rien à signaler.

Quels retours des participants :

"Je fais ce genre de recherche depuis une vingtaine d'années : la synthèse de nombreux outils est très claire. Merci pour ce voyage";

"C'était très intéressant. Pour certaines choses c'était un rappel, mais c'est très important. Pour d'autres exercices, c'était une découverte. Merci !"

Contact :

Joy SPIEGEL, Responsable du Service Prévention
Santé Séniors de la commune de Seyssinet-Pariset -
04 38 12 38 66 - j.spiegel@seyssinet-pariset.fr



Activités Physiques Adaptées pour aidants

Acti'forme

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération grenobloise;Grésivaudan
Grenoble

Format : Certaines séances ont été annulées par manque de bénéficiaires/participants.
Séances d'1h30

Fréquence : 9, 23 et 30 sep; 14 et 28 oct; 4, 18 et 25 nov; 2, 9 et 16 dec; 6 jan 2023

Description :

Les aidants et aidés sont venus ensemble sur ces séances inclusives pour pratiquer, collaborer, et retrouver une relation complice lors du temps de séance et améliorer leurs santé.

Objectifs :

Favoriser et comprendre la santé physique psychologique et sociale des aidants par la pratique d'activités physiques.
Expérimenter différentes pratiques et adopter des habitudes plus actives pour que chacun puisse choisir la sienne et la poursuivre.

Partenaires :

Maison des aidants Denise Belot à Grenoble

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Enseignant en activités physiques adaptées.

Points forts :

Compétence en Activités physiques adaptées, plaisir, détente, temps privilégié aidant/aidé.
Connaissances sur la santé.

Quels retours des participants :

Contact :

Alussi Anthony, enseignant en activités physiques adaptées - 06 38 05 12 44 -
apa.actiforme@gmail.com - www.actiforme-domiforme.fr



Parcours Proche Aidants Isère

Association Agriculture et Alimentation Durable (A.A.D)

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération

grenobloise;Grésivaudan;Vercors;Voironnais
Chartreuse
Coublevie;Eybens;Grenoble;Lans-en-Vercors Saint-Ismier;Seyssins;La Tronche;Voiron;Voreppe

Format : Cycle de prévention autour de l'alimentation du binôme aidant-aidé : ateliers de cuisine et ateliers toc-toque

Fréquence : 1 fois par mois ; 6 actions d'octobre 2022 à janvier 2023

Description :

Actions de prévention sur la thématique de l'alimentation du binôme aidants / aidés :

-ateliers de cuisine animés par une diététicienne, un chef cuisinier et selon les thématiques, un ergothérapeute

-ateliers toc toque : livraison en point relais collectif animé par une diététicienne d'un panier de denrées nécessaires pour réaliser un menu complet pour 2 personnes.

Objectifs :

Apporter des connaissances et des techniques pour une cuisine santé simple à mettre en œuvre
Former par l'échange et la mise en pratique aux cotés de professionnels de divers horizons
Redonner goût au plaisir de cuisiner et de se «mettre à table »
Aborder les questions d'éthique relatives aux problématiques d'alimentation de l'aidé
Favoriser les échanges entre aidants confrontés à des enjeux similaires au quotidien

Partenaires :

Atelier de cuisine manger-main 19/10 : EHPAD Voreppe
Atelier de cuisine dénutrition 07/11 : Maison des Aidants
Ateliers toc toque 07/11, 08/11, 09/11 : différentes partenaires sur 9 communes
Atelier de cuisine déglutition & textures modifiées 05/12 : Centre de prévention AGIRC ARRCO
Atelier de cuisine manger main 12/01 : Lycée professionnel ITEC La Tronche

Prestataires :

Nathalie Massit, diététicienne spécialisée en gériatrie & formatrice en restauration collective EHPAD
Fanny Roux, diététicienne
Corinne Mathieu, diététicienne du centre de prévention AGIRC ARRCO
Christine Griot, diététicienne du centre de prévention AGIRC ARRCO

Avec quels moyens techniques et humains :

Chef de projet, référente régionale et équipe support nationale Silver Fourchette
Intervenants :
-diététiciennes
-chef(fe)-cuisinier(e)
-ergothérapeute

Points forts :

Une première saison d'action de prévention très satisfaisante qui nous a permis :
-d'investir le territoire isérois pour la première fois
-de collaborer avec des acteurs locaux très impliqués dans nos projets
-de toucher notre public cible tout en élargissant les opportunités afin de s'adapter tout au long du cycle

Quels retours des participants :

Ambiance et dynamique des ateliers très appréciées
Découverte de trucs et astuces pour gagner du temps en cuisine , enrichir et varier son alimentation
Découverte de nouveaux produits s'intégrant facilement dans le quotidien alimentaire du binôme aidants / aidés
Montée en compétence sur les gestes techniques pour accompagner la prise des repas

Contact :

Marie Bonne
Référénte régionale Auvergne-Rhône-Alpes
Pôle Agriculture et Alimentation
Silver Fourchette
Tél : 06.07.01.02.91
Mail : marie.bonne@groupe-sos.org



Séjour ressource hors les murs

CCAS Grenoble - Plateforme d'accompagnement et de répit
"Maison des aidants Denise Belot"

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération

grenobloise;Grésivaudan;Voironnais Chartreuse

Format : Séjour ressource "Hors les murs" du vendredi 16 septembre 2022 au dimanche 18 septembre 2022 à La Grande Motte.

Séance de massages et sorties culturelles.

Fréquence : 1 séjour dans l'année

Description :

Le séjour ressource de la Maison des aidants a eu lieu du vendredi 16 septembre au dimanche 18 septembre 2022, à la Grande Motte. 15 aidants ont pu en bénéficier après avoir été associés à la construction du projet par un sondage et une rencontre pour choisir la destination et les activités sur place.

Objectifs :

Permettre aux aidants de prendre du temps pour eux afin de mieux se ressourcer et de prévenir le risque d'épuisement.

Accompagner les aidants dans le cheminement de séparation, leurs limites, leurs ressources;

Trouver et expérimenter des solutions de relais avec les familles et/ou les professionnels d'aide à domicile

Partenaires :

Centre d'accueil de jour Les Alpes CCAS de Grenoble

Équipe spécialisée Alzheimer CCAS de Grenoble
Association Bulle d'air

Prestataires :

Prestataire "JustOcorps" - Intervenante en massage et gym douce

Club vacances Belambra à la Grande Motte - Hébergement adapté aux besoins spécifiques du groupe

Transport Faure - Car dédié au groupe pour le transport aller-retour et les visites

Avec quels moyens techniques et humains :

La coordinatrice et l'accompagnante éducative et sociale de la Maison des aidants et une intervenante extérieure (gym douce et massage)

Points forts :

Apporter un mieux être à des aidants

Prévenir le risque d'épuisement

Rompre l'isolement

Quels retours des participants :

Paroles d'aidants : "Ce séjour est une courte embellie qu'on garde en mémoire, qu'est-ce que ce serait bien s'il y en avait un chaque année!" "Le séjour Grande Motte est un bon exemple : mer, nombre de participants, découvertes" "3 jours sans contraintes avec des personnes sympathiques" "A l'avenir, s'extraire à nouveau, penser à des moments pour moi" "Dans les moments difficiles, on se raccroche toujours aux bons souvenirs, ce séjour en a été un" "Excellent moment de détente, à ne rien penser" "Plus sereine"

Contact :

ROYER Anne, Coordinatrice de la Maison des aidants "Denise Belot" CCAS de Grenoble - 04 76 70 16 28 - maison.aidants@ccas-grenoble.fr



Temps d'accueil et de répit pour les aidants

CCAS Saint-Egrève

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Egrève

Format : De mai 2022 à mars 2023 : ateliers collectifs d'1h15 avec un temps d'accueil de 30 min mis en place. Accueil prévu de 10 personnes/séance. En totalité: 70 participations effectives. Accueil anonymisé et gratuit (âges et GIR non demandés)

Fréquence : 1 fois tous les 15j

Description :

"Un après-midi des aidants" est proposé tous les 15 jours le jeudi après-midi de 14h30 à 16h15 au centre social pour les aidants et les aidés (atelier gratuit). Un accueil favorisant les échanges est proposé à 14h30 auquel se succède de 15h à 16h15 un atelier d'art thérapie animé par 2 professionnels en alternance de l'association AGAT. En parallèle, un groupe de parole est proposé un jeudi sur deux et animé par la psychologue du point écoute communal.

Objectifs :

Créer un espace d'accueil régulier pour permettre aux aidants d'être soutenus dans leur engagement au quotidien, par un espace d'écoute active et un espace favorisant l'évasion et le bien être. Permettre aux personnes engagées dans l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie, de maintenir une vie sociale.

Partenaires :

Prestataire: art thérapeute de l'association AGAT: anime et construit l'action /Partenaires ressources: EHPAD, SAAD, médecins, IDE ... via la coordination territoriale, et les acteurs associatifs via la commission "Bien Vieillir" : diffusion de l'information /Partenaires intra institutionnels: psychologue du point écoute communal qui anime et construit l'action, référents social APA, assistante sociale, service de soutien à domicile : repérage, orientation

Prestataires :

Prestataire: art thérapeutes de l'association AGAT: anime et construit l'action

Avec quels moyens techniques et humains :

Art thérapeutes de l'association AGAT, animatrice prévention et lien social, agent du service soutien à domicile, référentes sociale APA, assistante sociale personne âgée du CCAS, salles du centre social, diffusion de l'information par la coordination territoriale, via la commission bien vieillir

Points forts :

Avoir du répit , lâcher prise, se sentir bien, échanger, déposer, permettre la médiation familiale

Quels retours des participants :

Mr B (qui vient assidûment): "C'est dommage qu'il y ait pas plus de monde. C'est super. A chaque fois l'animatrice nous propose des choses différentes et ça permet de s'évader. Mon épouse, qui a Alzheimer, elle est même parvenue à faire ce dessin. Et avec la psychologue on peut parler de nos problèmes." Mme Q: "Je viens car mon époux est à l'accueil de jour. J'ai un peu de temps pour moi. C'est agréable ce qu'elle nous fait faire." Mme G: " Ca change un peu. Ca fait du bien car on se vide la tête."

Contact :

Solène APPOURCHAUX : Animatrice prévention et lien social au CCAS de St Egrève
tel: 04 76 56 53 05
courriel: soleneappourchaux@mairie-st-egreve



Atelier Gym Aidant Aidé, Geste et Posture

CCAS Saint-Egrève

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Egrève

Format : séance d'1h/semaine en collectif (12 participants/séance maximum) . 5 personnes différentes inscrites sur la session annuelle.

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Atelier d'1h/semaine en petit collectif (10 personnes soit 5 binômes) à destination des aidants et de la personne qu'elles accompagnent, encadré par un animateur sportif spécialisé de Siel Bleu. Proposition dans un premier temps d'un temps collaboratif entre l'aidant et l'aidé et dans un second temps des exercices réservés aux aidants d'une part et aux aidés d'autre part (relaxation...)

Objectifs :

Sensibiliser à l'entretien du capital santé pour les aidants.
Prévenir les risques d'épuisement et permettre une diminution de l'anxiété des aidants.
Améliorer, maintenir, restaurer la communication entre l'aidant et l'aidé et permettre à l'aidant de porter un autre regard sur l'aidé

Partenaires :

Prestataire: Siel Bleu: anime et construit l'action
Partenaires ressources: EHPAD, prestataires d'aides à domicile, médecins, cabinets d'infirmiers libéraux ... via la coordination territoriale, et les acteurs associatifs via la commission "Bien Vieillir" : diffusion de l'information
Partenaires intra institutionnels: référents social APA, assistante sociale, service de soutien à domicile : repérage, orientation

Avec quels moyens techniques et humains :

Éducateur de l'activité physique adapté de l'association Siel Bleu, animatrice prévention et lien social, agent du service soutien à domicile.
Salle et une partie de l'équipement au patio
Diffusion de l'information par la coordination territoriale, via la commission bien vieillir

Prestataires :

Educateur Activités physiques adaptée diplômé, salarié de Siel Bleu: animation des séances dans le respect des capacités de chacun dans une démarche de valorisation de l'aidant tout en maintenant l'autonomie de l'aidé et favorisant la communication entre l'aidant et l'aidé par un moment de partage et de détente.

Points forts :

Répétition, partage, détente, convivialité

Quels retours des participants :

Mme G (fille): " C'est vraiment bien pour mon papa et moi car ça nous fait du bien. Ça nous fait sortir de notre quotidien et de tous les rendez-vous médicaux". Mme G (mère): "C'est compliqué maintenant avec la maladie de mon mari. Avant on faisait plein de choses ensemble mais maintenant c'est plus possible. Ça nous permet de faire encore quelque chose ensemble. Et puis l'animateur est très gentil".

Contact :

Solène APPOURCHAUX : Animatrice prévention et lien social au CCAS de St Egrève
tel: 04 76 56 53 05
courriel: soleneappourchaux@mairie-st-egrève



Répétition pour les aidants familiaux

CCAS Pôle Seniors - La Tour du Pin

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Vals du Dauphiné

La Tour-du-Pin

Format : Séance d'une heure, 2 groupes de cinq personnes

Fréquence : Deux fois par semaine

Description :

Séances de relaxation sonore pour les aidants familiaux âgés.

Objectifs :

Lutter contre l'isolement de l'aidant âgé
Prévention de l'état de santé
Améliorer le bien-être, se détendre, avoir confiance en soi et se sentir mieux

Partenaires :

Bérangère Nemoz, art-thérapeute

Prestataires :

Bérangère Nemoz, art-thérapeute

Avec quels moyens techniques et humains :

Animé par une art-thérapeute diplômée.
Salle équipée de matelas et du matériel nécessaire pour se détendre.
Petits groupes de cinq personnes.

Points forts :

- * Bienveillance
- * Professionnalisme de l'art-thérapeute

Quels retours des participants :

Les participants ont exprimé que ce temps leur permet de lâcher-prise et d'avoir un moment à soi

Contact :

BUTHION Sandrine, CCAS de la Tour du Pin, Pôle seniors - 04 74 83 26 20 - sandrine.buthion@latourdupin.fr



Pique nique des aidants

CCAS Vif

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération grenobloise
Vif

Format : Ateliers à destination des aidants familiaux sous la forme d'ateliers collectifs/groupe de parole et entretiens téléphoniques

Fréquence : Une fois par semaine

Description :

Pique – nique, goûter des aidants et animations collectives de prévention.

Objectifs :

Accompagnement de l'aidant et motivation de l'aidé(e).
Ateliers de prévention des séniors.

Partenaires :

Prestataires de service à la personne

Avec quels moyens techniques et humains :

Interventions de prestataires psychologues et coordonnatrice gérontologie.
Locaux adaptés.
Visites à domicile.

Prestataires :

Madame Jehanne RUTTEN (psychologue) -
Madame Aline CULIANEZ (professeur de yoga)

Quels retours des participants :

Retours positifs des bénéficiaires, liens sociaux et solidarités pour rompre l'isolement.

Points forts :

Ecoute, dynamisme, solidarité, légitimité, reconnaissance, notoriété

Contact :

COLONEL Sylvie - Coordonnatrice gérontologie - 04 76 73 50 55 - maintien.domicile@ville-vif.fr



Relaxation sonore

Mairie de Saint-Quentin-Fallavier

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Haut Rhône Dauphinois;Isère
Rhodanienne;Porte des alpes;Vals du Dauphiné

Format : 4 groupes d'une heure 1 semaine sur deux
toute l'année

Fréquence : deux fois par mois

Description :

Séances de relaxation sonore animées par une art - thérapeute qui guide les personnes allongées sur des matelas dans une relaxation profonde, au sons des instruments de musique et à la voix.

Objectifs :

Faire une pause dans son quotidien d'aidant pour éviter l'épuisement.
Bénéficier de la dynamique de groupe et se sentir moins seul.
Reprendre de l'énergie et de la distance vis à vis de l'aidé.
Créer des liens entre aidants et partager ses expériences .

Partenaires :

Services municipaux, communes environnantes, EHPAD du secteur, professionnels de santé, partenaires institutionnels, plateforme de répit.

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Une personne en portage de l'action.
Un art-thérapeute en animation de séances.

Points forts :

Écoute, bienveillance, sérénité, apaisement.
Possibilité d'intégrer un groupe n'importe quand dans l'année.

Quels retours des participants :

Que du bonheur ! Permet de se concentrer sur l'ici et le maintenant pour arriver à la sérénité. C'est ne plus focaliser sur ses pensées négatives mais écouter la voix qui nous guide vers notre moi intérieur, en portant son attention sur la respiration, le souffle, le flux de l'air entrant et sortant. Les séances sont devenues un rituel. Ce sont des instants qui permettent de retrouver un équilibre, de se sentir mieux, de repartir détendu et même "vidé".

Contact :

Anne PLATTARD

Resp accompagnement autonomie prévention
Direction des solidarités - Mairie de STQF
04 74 94 88 50
anne.plattard@st-quentin-fallavier.fr



Parcours prévention aidant : du rôle d'aidant à la prise en compte de son bien-être

Parcours de vie

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Séance collective de prévention

Où : Agglomération grenobloise

Vizille

Format : Un programme d'actions a été composé de 5 modules : 1 séance collective sur les aidants et leur santé de 2h30 ; 1 atelier psycho-éducatif maladie d'Alzheimer et apparentée de 5 séances collectives de 2h30 ; 1 séance collective autour d'une situation complexe de 3h ; 1 atelier de 8 séances collectives de 2h30 + 1 journée MBSR (Mindfull – Based Stress Reduction/ Réduction du stress basé sur la pleine conscience) : compte pour 3 séances collectives ; 1 séance collective 2h30 ; visite de l'Ehpad Les Ecrins

Objectifs :

- Inviter les aidants proches à se situer dans un contexte social et à prendre en compte leur santé.
- Promouvoir les caractéristiques d'un proche ayant une maladie d'Alzheimer ou apparentées et acquisition de compétences d'accompagnement adaptées à ces pathologies.
- Permettre aux aidants d'avoir les outils pour favoriser leur bien être au travers d'un atelier MBSR, Méditation de pleine conscience basée sur la réduction du stress.
- Accompagner à la mise en place de solution de répit et d'action favorisant le bien-être.
- Informer sur les structures, dispositifs et ressources existants

Avec quels moyens techniques et humains :

Sonia Bonneville directrice de la structure : formatrice et intervenante, consultante en développement de projet de prévention santé à l'échelle d'un territoire. Animation de groupe à partir d'outils spécifiques développés dans le champ de la prévention santé : photolangage, fiches situations interactives, outils expérientiels, etc.

Quels retours des participants :

"Je repars avec des outils que je vais pouvoir utiliser, pour moi et pour mon proche"

"Une formation très concrète, partant de nos situations vécues et nous donnant des solutions pragmatiques"

"Parfois ça marche, parfois ça marche pas, mais c'est fort intéressant de découvrir toutes ces manières possibles de faire et d'être avec son proche et avec soi"

"Un programme d'une grande qualité, et un vrai bonheur de pouvoir échanger avec d'autres aidants, nous nous comprenons"

Description :

Séance interactive sur les aidants et les problématiques qu'ils peuvent rencontrer

Partenaires :

SAAD « L'essentiel à domicile », ADPA, Arc en ciel, ADMR, Aide et partage.

Cabinet infirmier des cygnes Vizille. Cabinet médical Vizille. MRSI. ESA(ADPA), Vizille. Ehpad les Ecrins Vizille. CCAS et Commune de Vizille. L'Escale (Ville de Vizille)

Prestataires :

Bérangère NEMOZ, art-thérapeute

Points forts :

Partenariats locaux

Prise en compte des contraintes du public des aidants. Méthodologie de mobilisation. Des ateliers collectifs intégrant un accompagnement individuel nécessaire pour ce type de public, pour notamment lui permettre de mettre en place des solutions de répit. Un dispositif varié, répondant à des besoins divers.

Contact :

Bonneville Sonia, directrice, tél 06 52 40 98 28, soniabonneville2552@gmail.com



Etre aidant, être aidé

CCAS Tullins

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Soutien psychologique

Où : Voironnais Chartreuse

Tullins

Format : Une conférence puis quatre ateliers

Fréquence : 1 fois par mois pendant 5 mois

Description :

Une conférence suivie de quatre ateliers afin de permettre aux aidants de cheminer et d'initier des changements de comportement bénéfiques pour eux et pour les aidés.

Objectifs :

Permettre aux aidants d'évoquer et d'échanger sur leur quotidien - Prendre conscience de leur rôle d'aidant
Donner des informations sur les maladies, les dispositifs d'aide
Prendre du recul pour mieux comprendre et gérer le quotidien - Prendre du temps pour soi

Partenaires :

Service Communication de la Ville
Référente APA
Clubs de retraités

Prestataires :

Brain'Up

Avec quels moyens techniques et humains :

Psychologue
Coordinatrice actions séniors
Salle conviviale propice aux échanges

Points forts :

Qualité d'intervention de la psychologue dans un cadre sécurisant garantissant la confidentialité propice à l'échange.
Partage d'expériences, dédramatisation et déculpabilisation
Information sur les maladies

Quels retours des participants :

"Informations intéressantes qui vont me servir"
Souhait d'un soutien psychologique

Contact :

Christelle ANCARNAT-PICCARDI - Référente
gérontologie - c.ancarnat@ville-tullins.fr - 04 76 07
40 00



Atelier Aidants - Aidés - Corps et voix

CCAS Grenoble - Plateforme d'accompagnement et de répit
"Maison des aidants Denise Belot"

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Soutien psychologique

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Atelier aidant-aidé de 1h30

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Proposer et favoriser un espace de relaxation, d'échange et de jeu entre les aidants et les aidés.

Objectifs :

Mettre tous les participants au même niveau et favoriser une communication non verbale. Temps de partage autour des expériences de chacun, et de témoignages sur divers vécus du passé dans un esprit de bienveillance et de respect de chacun.

Partenaires :

Centre d'accueil de jour Les Alpes CCAS de Grenoble
ESA du CCAS de Grenoble
Ville de Grenoble

Prestataires :

Prestataire - Compagnie du Pitre Blême

Avec quels moyens techniques et humains :

Animé par un intervenant formé aux techniques théâtrales : la respiration, le corps, la voix, et la parole.

Points forts :

La découverte de méthodes de communication verbales et non verbales, le partage de moments avec leur proche.

Quels retours des participants :

Grâce à cet atelier et au fil du temps, un couple qui n'arrivait plus à s'écouter à se comprendre, a pu rétablir une forme de communication.
Une des aidantes a dit redécouvrir le côté humoristique de sa maman.

Contact :

ROYER Anne, Coordinatrice de la Maison des aidants "Denise Belot" CCAS de Grenoble - 04 76 70 16 28 - maison.aidants@ccas-grenoble.fr



Actions collectives pour personnes dépendantes pour offrir un répit aux aidants : mise en place d'un espace partagé d'accueil des aidés

CCAS Saint-Marcellin

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Soutien psychologique

Où : Sud Grésivaudan
Saint-Marcellin

Format : Ateliers collectifs de 2 heures pour 5 bénéficiaires

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Actions collectives pour personnes dépendantes pour offrir un répit aux aidants. Mise en place d'un espace partagé d'accueil des aidés.

Objectifs :

Offrir un espace de vie sociale adapté pour des personnes âgées lors de leur prise en charge par le service aide à domicile.
Stimuler les personnes en faisant des activités qui ne sont plus possibles de manière autonome.
Sortir de l'isolement.
Offrir à l'aidant la possibilité de rester chez lui lors de ces temps et de lui permettre d'occuper ce temps comme il le souhaite.

Partenaires :

Aucun partenaire mobilisé puisque action non réalisée.

Prestataires :

Aucun partenaire.

Avec quels moyens techniques et humains :

Aides à domicile du SAAD
Lieu: utilisation de la salle du Foyer restaurant
Achat de petits matériels pour l'animation, goûters

Points forts :

Action non réalisée.

Quels retours des participants :

Contact :

EUDELIN Ingrid, responsable service autonomie
CCAS St Marcellin.
ingrid.eudeline@saint-marcellin.fr
04 76 38 61 03



Un temps fort pour les aidants

Association Vivre en Domicile Collectif aux Vignes

Thématique : Action d'accompagnement des proches aidants ; Soutien psychologique

Où : Agglomération grenobloise

Grenoble

Format : Une séance de Yoga et un temps d'échanges au cours d'un apéro convivial, les personnes ont ensuite été invitées à participer aux séances de yoga organisées pour les résidents des Vignes. 1 personne est venue une fois.

Fréquence : 1 fois par an

Description :

Un samedi matin, une séance de yoga suivi d'un temps d'échange

Objectifs :

Offrir aux aidants accompagnant des personnes âgées (résidant dans le dispositif ou à l'extérieur) un temps pour se décentrer et partager difficultés et préoccupations

Partenaires :

Ville de Grenoble : mise à disposition de locaux

Prestataires :

Valérie Perrève, Professeur de Yoga

Avec quels moyens techniques et humains :

Une professionnelle , professeur de yoga

Points forts :

Un petit temps de répit, une invitation à se décentrer

Quels retours des participants :

Une pause agréable. Temps d'échange sympathique.

Contact :

Laura Descombes, animatrice de la vie sociale et partagée. 07 68 48 48 47 -
animationvivreauxvignes38@gmail.com



Actions financées par la Conférence des Financeurs de l'Isère

Année 2022

Actions à destination des personnes vivant en établissement

Thématiques :

Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Bien – être et estime de soi

Culture

Lien social

Mémoire

Nutrition et hygiène bucco – dentaire

Prévention du risque suicidaire



Activités Physiques Adaptées

EHPAD Arcadie

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Domène

Format : Séances collectives d'une heure

Fréquence : 3 séances par semaine pour 3 groupes différents

Description :

Séances d'APA (Activités Physiques Adaptées) proposées sous forme ludique avec un temps d'échauffement, du renforcement musculaire doux, des exercices de coordination et de coopération en lien avec une discipline sportive (basket, hockey, badminton, volley...) et enfin des exercices de relaxation (étirements, massages, respiration...). Tournoi de pétanque molle à l'intérieur mis en place en fin d'année.

Objectifs :

Général : maintenir/améliorer l'autonomie et la qualité de vie des résidents.

Opérationnels : entretenir/améliorer la force musculaire, l'équilibre, l'endurance, la souplesse, la coordination, le lien social, la confiance en soi .

Diminuer le stress, l'anxiété, la peur de la chute.

Partenaires :

CCAS de Domène, Professionnels libéraux de santé (médecins, kiné).

Prestataires :

Enseignante en Activités Physiques Adaptées sous le statut d'entrepreneur individuel : Maëlys HERY

Avec quels moyens techniques et humains :

Une enseignante en APA

Points forts :

Entretien des capacités physiques et cognitives des résidents et prendre plaisir à bouger dans une ambiance conviviale.

Quels retours des participants :

Les résidents disent avoir passé un moment agréable, avoir bien travaillé et que cela leur fait du bien autant dans le corps que dans la tête. Ces actions ont permis aux résidents de renforcer leurs liens sociaux et de mesurer leurs compétences restantes. Ils ont pu exprimer leur satisfaction par leurs sourires et leurs remerciements.

Contact :

ARNAUD-LARNICOL Marylène, Directrice - 04 76 77 29 27 - residence@mairie-domene.fr



Activité physique adaptée

EHPAD La Ramée

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Grésivaudan

Allevard

Format : Des séances de 3 h sur presque tous les mercredis après midi de 2022

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Atelier de gym douce et motricité pour un public d'EHPAD.

Objectifs :

Maintien de l'autonomie

Partenaires :

Association de pas à pas

Prestataires :

De pas à pas

Avec quels moyens techniques et humains :

Du temps d'animatrice une après midi par semaine.
Moyens techniques : ballons, balles, parcours de motricité

Points forts :

Esprit de groupe
Ludique
Motricité
Maintien de l'autonomie

Quels retours des participants :

Contact :

CHIATTI Bruno directeur

04-76-45-06-24

bruno.chiatti@fondationpartageetvie.org



Le mouvement c'est la vie

Mutuelle Mutualité Française Isère

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise;Grésivaudan;Haut Rhône Dauphinois;Porte des alpes Bourgoin-Jallieu;Charvieu-Chavagneux;Eybens;Fontanil-Cornillon;Grenoble Saint-Georges-de-Commiers;Saint-Martin-d'Hères;Saint-Martin-le-Vinoux;Seyssins;La Terrasse

Format : Une demi journée (3h30) dans chacun des 11 EHPAD de la Mutualité Isère, hebdomadairement, de février à décembre 2022 . Atelier d'une quinzaine de personnes animé par un professionnel APA diplômé.

Objectifs :

Préserver et maintenir l'autonomie des résidents

Avec quels moyens techniques et humains :

Mise à disposition d'une salle.
Intervenant association Siel Bleu.

Quels retours des participants :

Description :

Atelier d'une quinzaine de personnes animées par un professionnel APA diplômé.

Chaque séance durE environ 1H, jusqu'à 3 séances pourront être organisées par demi journée dans chaque établissement.

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

ACTIVA LINE , Mme Pascaline BOULARD
Association Siel Bleu
De Pas APA

Points forts :

Multiplicité des activités APA proposées :

Contact :

JOUFFROY NELLY, Responsable du Service
Innovation et Développement - 06 17 28 64 41
njouffroy@mutualiteisere.org -
www.mutualiteisere.org



Aller on bouge !

EHPAD Clos Besson - CCAS de Vif

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise
Vif

Format : Séances d'Activités Physiques Adaptées menées par une professionnelle tous les mercredis matin avec des groupes de 6 à 12 personnes

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Des séances d'activités physiques adaptées toutes les semaines avec une professionnelle le lundi matin avant le repas avec des groupes de 6 à 12 résidents

Objectifs :

Favoriser posture et équilibre, intégrer les résidents de l'unité psycho gériatrique, créer du lien social, rompre l'isolement, mobiliser le corps, limiter la perte d'autonomie, améliorer le bien-être mental et physique

Partenaires :

Lien avec le service animation de l'EHPAD pour accompagner les résidents aux séances

Prestataires :

EAPA (Enseignante Activités Physiques Adaptées)
Maëlle DE PALMA

Avec quels moyens techniques et humains :

L'équipe soignante pour sensibiliser et accompagner les résidents. L'animatrice pour accompagner les résidents en salle, les agents hôteliers pour sensibiliser les personnes avant la séance. Les personnels présents le jour de la séance.

Points forts :

Stimulation, équilibre, lien social, participation de l'unité psycho gériatrique

Quels retours des participants :

L'intervenante prenait toujours un temps en fin de séance pour recueillir la parole des participants et ainsi dresser un bref bilan qu'elle nous communiquait.

Contact :

DE CARVALHO Alexandre, chargé de mission - 04
76 73 57 13 - mission.ehpad@ville-vif.fr



Gym Prévention Santé

Association locale A.D.M.R Petite Unite de Vie Foyer Soleil

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : Séance d'1h

Fréquence : une fois par semaine

Description :

Maintien de l'autonomie

Objectifs :

Faire du sport

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

SIEL BLEU

Avec quels moyens techniques et humains :

Salle mise à disposition personnel en poste

Points forts :

Garder une autonomie par rapport à la marche

Quels retours des participants :

Contact :

Flavie AUDIFFRED - responsable - 07.81.25.74.80 -
puvpora@fede38.admr.org



Yoga sur chaise

Association locale A.D.M.R Petite Unite de Vie Foyer Soleil

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : Séances d'1h

Fréquence : une fois par semaine

Description :

Maintien de l'autonomie

Objectifs :

Apprendre à mieux contrôler sa respiration.

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

Johanne MERENDET

Avec quels moyens techniques et humains :

Salle mise à disposition- participation du personnel en poste.

Points forts :

Les résidents apprennent à respirer et à modifier leur posture.

Quels retours des participants :

Contact :

Flavie AUDIFFRED – responsable

07.81.25.74.80

puvpora@fede38.admr.org



Groupe Danse

EHPAD MAISON DES ANCIENS - ACCPA

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Echirolles

Format : Séances hebdomadaires de 45 minutes. Suivi collectif en psychomotricité avec médiation danse. 10 résidents. Venue d'une danseuse chaque semaine pour co-animer avec animatrice et psychomotricienne.

Fréquence : une fois par semaine

Description :

Le groupe "Danse" a vu le jour au sein de la Maison des Anciens suite à la pandémie Covid-19 avec l'envie de créer une prise en charge groupale permettant d'allier un travail psychomoteur global (prévention chutes, motricité, équilibre, cognitif, etc) avec de l'artistique (la danse que nos anciens apprécient tout particulièrement) et en groupe pour pouvoir échanger, se retrouver, explorer ensemble.

Objectifs :

Proposer un cadre de rencontre hebdomadaire où une dizaine de résidents (précis) se retrouvent via la médiation danse dans le cadre d'un travail psychomoteur.

Maintenir l'autonomie, améliorer la qualité du déplacement, favoriser la rencontre et le partage, mettre au travail les capacités motrices et cognitives de chacun, soutenir le bien-être et l'estime de soi.

Partenaires :

Partenariat avec l'intervenante danseuse (à son compte, compagnie de danse, artiste).

Prestataires :

Mme Célia DUGNE - intervenante danseuse

Avec quels moyens techniques et humains :

Valérie Claudet, animatrice à temps plein dans la maison, Célia Dugne, intervenante extérieure danseuse, Pauline Arnoux, psychomotricienne à mi-temps dans la maison.

Techniques : danses variées, éveil corporel, travail du rythme, rituels de début et de fin, danses solitaires, à deux ou à plusieurs, etc...

Points forts :

Collaboration. Echanges. Aisance corporelle et sociale. Vie. Mouvements. Appuis. Sourires. Rendez-vous. Partage. Chant. Souvenirs.

Quels retours des participants :

À la fin de chaque groupe nous faisons un tour de table afin de savoir comment chacun se sentait. Quelques exemples : "Je ne peux qu'aller bien, ici, en collectif, avec vous tous !", "Ça fait du bien, ça change de d'habitude", "J'aime tellement danser, merci !", "On est un peu plus vivant quand on vient ici", "Je pensais pas pouvoir danser aujourd'hui avec ce mal de dos, mais en fait, ça va mieux !", "C'est comme une famille", etc...

Contact :

Pauline Arnoux, psychomotricienne à l'EHPAD La Maison des Anciens.
06.36.00.33.19
p.arnoux@acppa.fr



Les parcours de Julie: activités physiques adaptées à destination des résidents d'EHPAD

Senioralis

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Grésivaudan; Vals du Dauphiné
Aoste ; Saint-Vincent-de-Mercuze

Format : 3 cycles de 12 séances de 1h (2 à l'EHPAD des Volubilis et 1 à l'EHPAD des Cascades). Les séances à l'EHPAD des Cascades ont été divisées en deux fois 30 minutes, sur deux unités de vie protégées différentes (24 séances au total)

Fréquence : une fois par semaine

Description :

Des cycles de 12 séances APA ont été proposés à 4 groupes de résidents différents, de façon hebdomadaire. Cette action a mobilisé 38 résidents au total, sur 2 EHPAD (Aoste et St Vincent de Mercuze). Les APA proposées sollicitent les fonctions musculaires, l'équilibre et les fonctions cognitives des résidents. Les thématiques du cycle sont les suivantes : activités dansées (sur chaise), activités d'opposition, lancers et précision et renforcement musculaire, dans une ambiance ludique et conviviale.

Objectifs :

- Maintien des capacités physiques / freiner le déclin fonctionnel
- Mobilisation des ressources cognitives (sphère spatio-temporelle, fonctions exécutives)
- Initier la mise en place d'APA au sein d'une unité de vie protégée

Partenaires :

Nous avons eu deux partenaires principaux à ce projet, pour en assurer la bonne réalisation :

- EHPAD Les Volubilis (Aoste) - géré par le CCAS
- EHPAD Les Cascades (St Vincent de Mercuze) - géré par l'association Marc Simian

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Une enseignante en APA se déplaçant dans les deux EHPAD concernés par le projet.

Les animatrices des deux EHPAD : recrutement des participants & constitution des groupes / lien avec les équipes.

Matériel sportif apporté par l'enseignante en APA
Salle conviviale mise à disposition par l'EHPAD (salon / salle à manger).

Points forts :

Régularité des séances
Dynamique de groupe
Adaptabilité
Moment ludique et convivial

Quels retours des participants :

- " On s'amuse comme des enfants" (Mme P)
- " C'est un moment de détente" (Mme S)
- " Ca (la musique) me rappelle le bal... où j'ai rencontré mon mari" (Mme P)

Contact :

ROULAUD Maeva - Enseignante en Activité Physique
Adaptée - 07.68.61.73.35
maeva.roulaud@merci-julie.fr
infos@merci-julie.fr
<https://www.merci-julie.fr>



Jeu vidéo thérapeutique

EHPAD Jean Moulin

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Porte des alpes

Bourgoin-Jallieu

Format : atelier collectif se déroulant sous la forme d'une séance d'1h30, 1 fois / semaine

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Mise en place d'une séance de rééducation 1 fois / semaine, axée sur la prévention des chutes par le biais d'un jeu vidéo thérapeutique où chaque résident possède un profil propre avec différents jeux lui permettant d'améliorer ses capacités motrices ainsi que les schémas moteurs / l'équilibre / l'orientation visuospatiale...

Objectifs :

- Mettre en place une action de prévention des chutes.
- Améliorer les capacités motrices et posturales.
- Favoriser le lien social et l'échange .

Partenaires :

Aucun partenaire hormis les partenaires de la Conférence des Financeurs de l'Isère .
et un partenaire matériel (Jeux vidéo "MédiMoov" loué auprès de la société NaturalPad).

Avec quels moyens techniques et humains :

Une ergothérapeute + une animatrice.
Jeu vidéo MediMoov' et une télévision.

Prestataires :

Aucun partenaire hormis les partenaire financiers de la Conférence des financeurs de l'Isère et le partenaire matériel (Jeux vidéo "MédiMoov" loué auprès de la société NaturalPad).

Quels retours des participants :

L'utilisation des jeux vidéo auprès des personnes âgées est considérée comme une médiation "nouvelle" car contrairement aux nouvelles générations qui sont nées avec les nouvelles technologies, ce n'est pas le cas de nos résidents.

Mais nous avons été surpris de voir qu'ils appréciaient énormément participer aux séances de jeux vidéos thérapeutiques. Ils le verbalisent et cherchent activement à améliorer leurs scores d'une séance à l'autre.

Points forts :

L'originalité d'utilisation du jeu vidéo comme médiation thérapeutique

Contact :

VEILLON Lucie, Ergothérapeute
04.69.15.75.38 - lucie.veillon@ghnd.fr



Stimulation physique et entretien de l'équilibre - Préserver l'autonomie

EHPAD ORSAC Sévigné

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Saint-Martin-le-Vinoux

Format : Séances hebdomadaires collectives d'une heure encadrées par un animateur APA

Fréquence : une fois par semaine

Description :

Mettre en oeuvre des séances collectives de prévention contre les chutes, dispensées par un professionnel et destinées à nos résidents dans le but de développer leur équilibre et de savoir comment réagir en cas de chute

Objectifs :

Redonner confiance

Savoir comment réagir en cas de chute

Partenaires :

Association Siel Bleu

Prestataires :

Association Siel Bleu

Avec quels moyens techniques et humains :

Un local suffisamment grand

Chaises

Matériel de gymnastique apporté par l'APA

Points forts :

Gain de confiance chez les résidents

Groupe de résidents fidèles

Régularité

Qualité et engagement des intervenantes

Quels retours des participants :

Fidélisation très forte du groupe. Activité très attendue par le groupe de résidents identifiés.

« J'ai plus d'assurance qu'avant. » Mme G.

« Ça me permet d'avoir moins peur. » Mme M.

« Ça améliore notre façon de réagir en cas de déséquilibre. » Mme R.

« J'aimerais qu'il y en ait encore plus souvent ! »

Mme R.

Contact :

Anaïs JOUBERT - Animatrice - 0476462926 -
animation@orsac-sevigne.fr



Pratique d'activités physiques adaptées en EHPAD

EHPAD Résidence Bayard

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Vals du Dauphiné

Les Abrets en Dauphiné

Format : Séances hebdomadaires d'activité physique adaptée pour les résidents de l'EHPAD et les usagers de l'accueil de jour.

Fréquence : une fois par semaine

Description :

L'action consiste à proposer aux résidents de l'EHPAD et aux usagers de l'accueil de jour des séances régulières d'activité physique adaptée.

Objectifs :

Permettre aux résidents de préserver leur autonomie, de diminuer le risque de chute mais aussi d'améliorer leurs capacités physiques et fonctionnelles.

Bienfaits:

Maintien des capacités motrices.

Sollicitation des capacités cognitives et sensorielles.

Sollicitation des aptitudes sociales.

Amélioration du bien-être de la personne et de sa qualité de vie.

Amélioration de la gestion des syndromes psycho-comportementaux.

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

L'association Siel Bleu a mis à disposition de l'établissement un enseignant en activité physique adaptée

Avec quels moyens techniques et humains :

Une enseignante en activité physique adaptée extérieure à l'établissement et un professionnel de l'établissement pour accompagner les usagers aux séances.

Points forts :

Ludique, dynamique, prévention, lien

Quels retours des participants :

Les retours des résidents sur les interventions de l'EAPA sont bons. Un point négatif relevé a été le changement d'enseignante en cours d'année. Mais, après avoir fait connaissance avec la nouvelle enseignante, les réticences ont été levées.

Contact :

ARNAUD Mathieu, directeur

04.76.32.07.08

contact@ehpadbayard.fr



Maintien cardio respiratoire

EHPAD Résidence Jeanne de Chantal

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Vals du Dauphiné

Crémieu

Format : 41 ateliers collectifs d'activité physique adaptée de 2h pour les résidents âgés et actions de formation au repérage des situations pour les professionnels.

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Proposition d'une formation théorique aux soignants, d'un programme de réadaptation cardiaque complété d'auto-exercices, par cycle de 10 semaines, à l'EPHAD.

Objectifs :

1. Formation des professionnels de l'établissement aux signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque chronique
2. Programme d'exercices physiques de réadaptation à l'effort
 - a. Ateliers endurance et renforcement
 - b. Auto-exercices
3. Evaluation et suivi

Partenaires :

CCAS commune de Crémieu (information)

Prestataires :

Moniteur APA

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens humains : APA, kiné, ergo, équipe animation, équipe soignante, médecins.

Moyens matériels : bâtons de marche, aides techniques à la marche, petit matériel, vélo, escaliers.

Tests pour bilans (initial, suivi, final) :

- Test des 6 minutes (plots, défibrillateur, en présence d'un médecin)
- NYHA (score essoufflement)
- Test qualité de vie (SF36 / EQ-5D-5L)

Points forts :

Sensibilisation, activité physique

Quels retours des participants :

Contact :

Dubois Frédéric , directeur

direction@residencejeannedechantal.fr

04 74 90 70 07



Médiation animale

EHPAD Arcadie

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise

Domène

Format : Séance collective d'1h30 avec un temps individuel consacré aux personnes les plus dépendantes (parfois en chambre) ? individuelle parfois.

Fréquence : 2 fois par semaine parfois 3 séances par semaine avec des interruptions liées au calendrier

Description :

Visite plusieurs fois par semaine d'un zoothérapeute accompagné de son chien, Bouddha, pour le plus grand bonheur de tous les résidents. L'EHPAD étant disposé sur trois étages, les séances se déroulaient par étage pour que chacun puisse prendre le temps avec Bouddha. Des temps individuels ont également été proposées pendant les séances pour les personnes les plus dépendantes, parfois en fin de vie.

Objectifs :

Favoriser l'estime de soi, procurer du bien être, apaiser, favoriser les échanges (communication verbale et non verbale), faire revivre souvenirs et émotions, se distraire, diminuer l'anxiété et le stress, participer à la prévention du risque suicidaire.

Partenaires :

CCAS commune de Domène

Prestataires :

Henri Stievenard
Psychologue clinicien, intervenant en médiation animale

Avec quels moyens techniques et humains :

Animatrice et aides soignantes pour rassembler et installer les résidents.

Animatrice pour guider le zoothérapeute dans ses visites individuelles.

Points forts :

Ouverture à tous, moments tendres, bien être, détente, rire, douceur, présence, émotion, lien social.

Quels retours des participants :

"J'aime bien quand il vient me voir, je le caresse toujours"

"J'ai l'impression qu'il me reconnaît !"

"Elle me fait du bien cette brave bête"

"Ça me détend quand je le touche, il est tellement doux"

Contact :

Marylène ARNAUD-LARNICOL, directrice
04 76 77 29 27
residence@mairie-domene.fr



Concerts musicaux

Association Musique en tête

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Voironnais Chartreuse
La Côte-Saint-André; Coublevie; Moirans Vinay; Voiron

Format : Concerts d'une heure

Fréquence : 5 concerts

Description : concert avec un répertoire de chansons françaises qui peuvent être répétées en amont ;

Objectifs :

Temps convivial, festif. La participation du public est recherchée et facilitée par la transmission du répertoire et des paroles des chansons en amont du concert. Les personnes âgées peuvent choisir plusieurs chansons parmi les titres chantés. Pour certains EHPAD, l'offre est enrichie de 2 heures d'ateliers en amont du concert afin de répéter les chansons.

Partenaires :

EHPAD
Groupe Oxymore
Groupe les Swing à la Noix

Prestataires :

Groupe Oxymore
Groupe les Swing à la Noix

Avec quels moyens techniques et humains :

Groupe de musiciens

Points forts :

Offre festive: améliore estime de soi et bien être. Pour tous les résidents, même en grande perte d'autonomie.

Proposition avec animatrices de l'EHPAD de Coublevie d'organiser en plus, en amont des ateliers d'"appropriation" de chansons du répertoire

Quels retours des participants :

Contact :

DELLA MONICA Emmanuelle

Présidente de l'association Musique en tête

0634958049

musique.en.tete38@gmail.com

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



Récits de vies : parce que nos aînés ont beaucoup à nous transmettre

Association Itinéraires de Santé

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Bièvre Valloire
Saint-Jean-de-Bournay

Format : 5 séquences différentes de 2 heures

Fréquence : Trimestrielle

Objectifs :

Objectifs pour les résidents : les sortir de leur isolement social, les faire rencontrer des jeunes et leur permettre d'échanger avec eux sur leur vie d'avant, faire appel à leurs souvenirs et savoir les rassembler, avoir une meilleure estime d'eux-mêmes. Pour les jeunes : changer leur regard sur les aînés, qui ont eu une vie, parfois riche, "avant d'être vieux". Maîtriser l'exercice de l'interview.

Avec quels moyens techniques et humains :

- Etablissement scolaire : lycée Vallon Bonnevaux
- EHPAD de la Barre
- Service communication de la MSA ADN.
- La coordinatrice d'itinéraires de santé.

Quels retours des participants :

Description :

Projet intergénérationnel mettant en lien jeunes et anciens : « Café papote » et jeu de présentation de chacun. Animation par un binôme de lycéens, de trois séances de « Recueil des histoires de vie » pour chaque résident participant, appelées « Interviews ». Réalisation de recueils de "Moments de vies". Réalisation d'une expo photos. Réalisation d'un événement festif autour de la remise des livres de vies, suivi d'une collation, prétexte aux échanges entre tous les acteurs du projet.

Partenaires :

Ehpad de la Barre
Lycée Vallon Bonnevaux
MSA ADN

Prestataires :

Béatrice Reinwalt, coordinatrice du projet et photographe.

Points forts :

Joie, gaieté, jeunesse, mémoire, aller chercher ses souvenirs, retranscription des souvenirs par les jeunes, valeurs, histoire, estime de soi, rencontres intergénérationnelles, transmettre et échanger, lutter contre l'isolement social, changer le regard des jeunes sur les aînés.

Contact :

Valérie Morel-Petitjean, responsable du pôle prévention santé seniors et coordinatrice des actions collectives à Itinéraires de santé.
Mail : petitjean.valerie@itinerairesdesante-ra.fr
Tel : 0699604948.



Panash et Cie

Association locale A.D.M.R Petite Unite de Vie Foyer Soleil

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : Séances 1h30

Fréquence : Trimestrielle

Description :

Spectacle musical

Objectifs :

Passer un moment convivial lors d'un après-midi chansons

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

PANASH ET CIE

Avec quels moyens techniques et humains :

Mise à disposition d'une salle et du personnel en poste

Points forts :

Permet à nos résidents de chanter sur les répertoires proposés

Quels retours des participants :

Contact :

Flavie AUDIFFRED - responsable - 07.81.25.74.80 -
puypora@fede38.admr.org



L'art-thérapie : un accompagnement adapté pour limiter la perte d'autonomie des seniors résidant en établissement.

AGAT Association Grenobloise d'Art-Thérapie

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise;Bièvre Valloire;Grésivaudan;Voironnais Chartreuse Allevard;Chabons;Coublevie;Eybens;Froges;Le Grand-Lemps;Grenoble;Meylan Rives;Saint-Etienne-de-Saint-Geoirs;Saint-Martin-d'Hères;Saint-Vincent-de-Mercuze;La Tronche;Vif;Voiron;Voreppe

Format : Cycles de 10 séances d'art-thérapie

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

Se reconnecter à son corps. Favoriser la détente Stimuler le plaisir sensoriel et le bonheur qui s'y associe Soulager la souffrance par un soin non médicamenteux

Diminuer l'anxiété et le stress. Réaffirmer son identité en étant acteur de ses choix. Stimuler les mémoires Détourner l'attention des souffrances.Transformer des maux par la symbolisation. Faciliter l'acceptation du vécu et des pertes. Rompre avec la solitude et l'isolement. Favoriser les relations sociales Valoriser l'autonomie et la possibilité de retrouver une place. Inscrire une trace identitaire

Avec quels moyens techniques et humains :

Un comité de pilotage de cinq art-thérapeutes d'AGAT a pris en charge la mise en place et la réalisation de l'action.

Séances collectives hebdomadaires de 6 personnes maximum.

Des médiums différents ont été proposés en fonction des possibilités de la personne, du groupe et des spécialités des art-thérapeutes (musique, chant, peinture, modelage, mouvement, écriture).

Quels retours des participants :

"Cette séance était merveilleuse", "Je ne pensais pas que je pouvais encore faire des choses",

"C'est le meilleur moment de la semaine", "Ça fait du bien de partager tout ça", "...je suis bien ici", "Je l'ai bien noté sur mon calendrier, je ne voudrais surtout pas rater une séance", "J'ai écrit une chanson... et on pourrait peut-être faire un film aussi !!", "Je regarde tous les jours cette image, c'est comme une lumière dans ma chambre", "Je vais le mettre dans ma chambre, mes enfants vont être fiers de moi"

Description :

L'art-thérapie : un accompagnement adapté pour limiter la perte d'autonomie des seniors résidant en établissement.

Partenaires :

EHPAD: Maison des Ombrages Meylan,Résidence Claudette Chesnes Eybens,Résidence ABBAYE Grenoble,Centre Michel Philibert St Martin d'Hères,Le Clos Besson Vif,Le bon pasteur St Martin d'Hères,Ma maison (PSDP) La Tronche,Bois d'Artas Grenoble,Maison de retraite Le Grand Lemps,La Ramée Allevard,Résidence les Cascades St Vincent de M.,Belle Vallée Froges,Tourmaline Voiron,M.L. Rigny Rives,Le parc Rives,La maison Denise Grey Voreppe,Jardins de Coublevie.

Prestataires :

AGAT - 5 art-thérapeutes pour la réalisation de l'action : Anne de Beaufort, Cécile Coulon, Cécile Flick, Delphine Fontaine-Colle, Caroline Issert
AGAT - 1 art-thérapeute pour la gestion de projet : Cécile Guilleminot

Points forts :

Effets bénéfiques directs sur les bénéficiaires, redonner envie de...

Exister, partager, rire, échanger, créer, revitaliser, se détendre, retrouver la saveur existentielle, bienveillance, ouverture, reconnaissance, retrouver une place. Diffuser ce qu'est l'art-thérapie au sein des établissements.

Contact :

Pilotage du projet :

Anne de BEAUFORT - Secrétaire de l'Association
AGAT - 0623325999 - debeauforta@gmail.com
<https://agatisere.wordpress.com/>



Art-thérapie destinée à des personnes âgées de plus de 60 ans

Alexandra Picard Art-thérapeute

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Haut Rhône Dauphinois

Chozeau

Format : Séances collectives de 3 heures

Fréquence : une fois par semaine

Description :

L'action consiste à proposer des séances d'art-thérapie d'une heure à un groupe de six résidents .

Les interventions se sont déroulées de mars à décembre 2022, cela a représenté 37 demi-journées.

Objectifs :

Santé globale / Bien vieillir, dont "Bien-être et estime de soi". Accueillir la personne telle qu'elle est.

L'accompagner vers un mieux être. Stimuler les facultés propres à chacun afin de libérer la créativité

Enrichir la relation. Favoriser la rencontre avec soi-même, l'autre et le groupe

Offrir un espace intermédiaire entre les lieux de vie et l'extérieur.

Favoriser le maintien des capacités cognitives.

Trouver du plaisir à faire.

Stimuler la mémoire.

Renforcer la confiance en soi.

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Une art-thérapeute propose deux séances de groupes, 3h/semaine dans une pièce où un cadre sécurisant est respecté.

Points forts :

Régularité, mieux-être, bienveillance, partenariat.

Quels retours des participants :

La plupart des résidents sont atteints de la maladie d'Alzheimer. Des échanges réguliers ont été fait avec chacun des participants ainsi qu'avec les équipes soignantes et équipes cadres. Le bilan est positif car les équipes ont constaté un mieux être chez les résidents qui ont bénéficié des séances d'art-thérapie. Ceux-ci étaient apaisés ces soirs là. Les résidents m'ont expliqué qu'ils passaient de bons moments et étaient contents de venir.

Contact :

Alexandra Picard, art-thérapeute

06-86-50-86-19

Mail : apicard.arttherapie@gmail.com

Site: <https://apicardarttherapie.wixsite.com>



Proche de toi

EHPAD Clos Besson – CCAS de VIF

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Vif

Format : 4 heures de présence pour des séances de 20 à 30 minutes par résident ou en petits groupes.

Fréquence : deux fois par mois

Description :

Intervention d'une réflexologue à l'EHPAD du Clos Besson à Vif pour 22 séances de 4 heures de réflexologie plantaire et palmaire à l'ensemble des résidents toutes unités confondues. Les séances, individuelles pouvaient avoir lieu en salle bien-être, en salle collectives ou en chambre. Échanges entre les résidents mais aussi avec les familles.

Objectifs :

Apporter de la douceur dans le quotidien, soin doux et enveloppant. Soulager des douleurs chroniques, apporter de la détente, stimuler les différents systèmes du corps ainsi que l'immunité, détendre les mains, les bras crispés, serrés, repliés. Soulager les TMS, aider les familles à renouer des liens forts avec leurs proches, revaloriser son corps par le toucher.

Partenaires :

Aucun prestataire à part l'animation de l'EHPAD

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Lien avec l'équipe à l'arrivée
Communication verbale et non verbale
Expérience de travailleur social et formations en réflexologie pour les différents protocoles, ensemble de l'équipe pluriprofessionnelle.

Points forts :

Douceur, bien-être, calme, repos, apaisement, soulagement, détente.

Quels retours des participants :

Les retours qualitatifs et les impressions des résidents sur les moments ont été rapportés par la réflexologue et l'ensemble des membres de l'équipe ayant pu observer les séances. Les résidents qui n'étaient pas dans la communication ou qui étaient très actifs et anxieux semblaient alors, selon l'intervenante, apaisés et détendus.

Contact :

DE CARVALHO Alexandre, chargé de mission, 04 73 73 57 13 mission-ehpad@ville-vif.fr



Psychologie Positive

Association locale A.D.M.R Petite Unite de Vie Foyer Soleil

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : Séances de 1h30

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Échanges et stimulations

Objectifs :

Apprendre à être bienveillant envers soi et surtout envers les autres.

Partenaires :

aucun partenaire

Prestataires :

Dany HECQUET-DESSUS

Avec quels moyens techniques et humains :

Mise à disposition de la salle - présence du personnel en poste

Points forts :

Bienveillance envers soi et envers les autres résidents

Quels retours des participants :

Contact :

Flavie AUDIFFRED - responsable - 07.81.25.74.80 -
puvpora@fede38.admr.org



Bien avec soi, bien avec les autres

CCAS Pont-de-Claix - Résidence Irène Joliot Curie

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Pont-de-Claix

Format : Séance de deux heures réalisée par une professionnelle extérieure formée en massage bien-être

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Développer une action par le toucher pour les résidents de l'Ehpad, toucher bien être sur les pieds, les mains, le haut du dos pour remobiliser le corps des personnes âgées.

Objectifs :

Le toucher est une manière de communiquer donnant envie de s'ouvrir aux autres

Partenaires :

CCAS de Pont-de-Claix

Prestataires :

Anne-Sylvie PLA, masseur bien-être.

Avec quels moyens techniques et humains :

Séances de 2 heures tous les 15 jours à la résidence par une masseuse bien-être professionnelle + un temps de coordination pour l'organisation des séances par l'animatrice de l'EHPAD.

Points forts :

Détente, Relaxation, Bien-être, Apaisement, Sérénité

Quels retours des participants :

Contact :

GONZALES Sabine, Animatrice, 04.76.29.86.70,
s.gonzales@ville-pontdeclaix.fr
GIROUD Séverin, Directeur, 04.76.29.80.60,
s.giroud@ville-pontdeclaix.fr



Zoothérapie en EHPAD

CCAS Grenoble

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise; Grésivaudan
Grenoble; Montbonnot-Saint-Martin

Format : Séances collectives de médiation animale

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Séances de zoothérapie pour des résident-es
d'EHPAD

Objectifs :

Objectifs de l'action : contribuer à l'épanouissement
des personnes en leur permettant de :
Travailler sur la mémoire, les repères spatio-temporels,
la motricité fine,
Retrouver de l'énergie, de la vitalité, de
l'enthousiasme (par exemple, travail autour de la
marche, l'animal servant
de prétexte à faire marcher les résident-es)
Développer leurs relations sociales, rompre
l'isolement,
Travailler sur la communication verbale et non
verbale.

Partenaires :

aucun partenaire

Prestataires :

prestataire : Valérie André Richiardi, zoothérapeute

Avec quels moyens techniques et humains :

La zoothérapeute intervient dans les établissements
auprès de groupes de personnes qui lui ont été
orientées par l'infirmière coordinatrice. Elle vient
accompagnée de ses animaux (chien, hamsters) et de
sa mallette à outils pédagogiques.
Suivi assuré par la coordinatrice prendre soin et le
personnel des EHPAD (cadre de santé, psychologue,
animatrice)

Points forts :

Animaux, plaisir, jeu

Quels retours des participants :

Retour très positifs des résident-es qui apprécient le
contact des animaux de compagnie et le travail
ludique avec eux

Contact :

Aurélié Neveu, coordinatrice prendre soin,
aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr



La musique soigne aussi !

EHPAD LA MAISON VOREPPE

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Voironnais Chartreuse

Voreppe

Format : Séances d'une heure auprès de résidents de l'UP ET séances d'une heure auprès des résidents de l'EHPAD

Fréquence : Quotidienne

Description :

Mise en place d'un accompagnement thérapeutique non médicamenteux passant par le canal corporel pour apaiser les résidents et de leur apporter un bien-être.

Aussi, la musicothérapie permet d'apaiser les résidents, de leur apporter un bien-être, de les aider à trouver une place dans la structure et de leur offrir une dimension supplémentaire telle qu'un espace d'évasion (rêverie, stimulation, créativité) et vecteur de lien avec les autres résidents (échanges.)

Objectifs :

Prévenir la dépression, rompre l'isolement
Soulager la douleur/la souffrance psychique et physique
Faciliter l'expression et la communication
Stimuler les capacités cognitives
Diminuer les troubles du comportement

Partenaires :

Psychologue et cadre de santé de l'EHPAD

Prestataires :

Julie Sanchez- Musicothérapeute

Avec quels moyens techniques et humains :

Musicothérapeute
Psychologue et cadre de santé de l'EHPAD

Points forts :

Stimulation des résidents
Relance de leur capacité à faire, à dire, à raconter
Stimulation de leur créativité
Goût à la vie

Quels retours des participants :

"C'était bien!", "Enfin un atelier où on fait des choses intéressantes!", "On a pu côtoyer d'autres personnes", "Nous avons pu être participatifs", "Le climat au sein du groupe est bon!"

Contact :

DROST Frédérique
Psychologue clinicienne
fdrost@ehpad-voreppe.fr
04576502942



Sophrologie en EHPAD

CCAS Grenoble

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise; Grésivaudan
Grenoble; Montbonnot-Saint-Martin

Format : Ateliers collectifs de sophrologie en EHPAD

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Sensibilisation : météo des émotions et présentation de la séance sous forme de jeux, d'échanges

Relaxation dynamique: mouvements doux permettant le relâchement musculaire et la découverte de son corps dans l'espace

Jeux et exercices sur le thème abordé: respiration, éveil des sens, imaginaire, la concentration, le plaisir, yoga du rire, les émotions

Relaxation guidée statique: à l'aide de musiques, de contes ...

Objectifs :

Dénouer les tensions physiques et mentales

Développer sa capacité de détente

Mobiliser sa respiration

Se reconnecter à ses sens

Favoriser le sommeil

Apprendre à apprécier l'instant présent

Diminuer les angoisses et développer un sentiment de bien-être

Mobiliser sa capacité de souvenir pour se relier aux événements positifs et prendre conscience de ses ressources

Partenaires :

aucun partenaire

Prestataires :

Claire Despina,

Delphine Charrière

Avec quels moyens techniques et humains :

Suivi de l'activité par la coordinatrice « Prendre soin », les animatrices et cadres de santé de chaque établissement.

Deux prestataires ont assuré l'activité de sophrologie en 2022.

Points forts :

Détente - respiration - repère

Quels retours des participants :

Retour globalement positif des participants qui apprécient ce moment de détente.

Une résidente, en sortant de l'activité disait « Je suis toute légère, c'est très étrange, tout est léger dans ma tête c'est comme si je ne savais plus où j'étais, c'était fantastique »

Contact :

Aurélié Neveu, coordinatrice prendre soin,
aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr



Médiation par l'animal

EHPAD Maison des anciens - ACCPA

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise

Echirolles

Format : Séance hebdomadaire de 2 heures.
Cependant, toutes les séances n'ont pas été effectuées : au moment du changement d'intervenant et par des épisodes d'épidémie.

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

La médiation par l'animal est un rendez-vous hebdomadaire attendu par les résidents de notre établissement. Il s'agit, en individuel ou en groupe, de remobiliser des sens cognitifs, physiques, sociaux grâce à la présence d'animaux familiers. Elle rompt l'isolement, permet de retrouver un schéma corporel, revalorise l'estime de soi, aide à la communication verbale et non-verbale.

Objectifs :

Après la crise sanitaire qui a isolé nos aînés, l'objectif était de se (ré)ouvrir aux autres, retrouver le plaisir de communiquer et de maintenir ses capacités cognitives et motrices

Partenaires :

Un partenariat a été mis en place avec les professionnels de santé de l'établissement

Prestataires :

Aucun prestataire autre que l'intervenante

Avec quels moyens techniques et humains :

Zoothérapeute

Locaux

Animatrice et psychologue

Points forts :

Retrouver des habitudes de vie et répondre à une demande pas forcément exprimée.
Remobiliser le corps et la motricité fine

Quels retours des participants :

J'aime bien quand les animaux sont là.

Moi qui ne voit pas je peux les caresser et leur parler

J'aime bien les voir, ça me rappelle mon chien.

Contact :

Valérie Claudet, animatrice - 04 76 09 10 36 -
v.claudet@acppa.fr



Ateliers de bien-être et de valorisation de soi au sein des établissements sanitaires et médico-sociaux de Beaurepaire

Centre hospitalier de Luzy-Dufeillant

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Bièvre Valloire
Beaurepaire

Format : Ateliers collectifs, séances individuelles de socio-esthétique, petits groupes en ateliers

Fréquence : 2 fois par semaine; 1 fois par an

Description :

Ateliers de bien être et de valorisation de soi au sein des établissements sanitaires et médico-sociaux de Beaurepaire

Objectifs :

Développer l'estime de soi des résidents, le sentiment de bien-être, rompre la solitude, prévenir la dépendance et renforcer le lien social

Partenaires :

Association JASPIR

Avec quels moyens techniques et humains :

Personnels de l'établissement, bénévoles, association JASPIR, Humanitude

Prestataires :

Association JASPIR - clowns
Centre socio-culturel de Beaurepaire
FOOTBALL CLUB DES COLLINES REVEL-TOURDAN
Visites culturelles extérieures (musées, palais extraordinaire du facteur Cheval)

Quels retours des participants :

Appréciations positives générales tant des résidents que des familles sur les séances de bien-être, les repas festifs et à thèmes, le marché de Noël et la boutique du cœur de l'association Chauffe-Cœur (bénévoles) - souhaits de pouvoir répéter ces animations et ces actions plus souvent

Points forts :

Lien social généré, bien-être ressenti par les résidents, les changements du quotidien provoqués par les actions, les attentes fortes des résidents

Contact :

Vivès-Torrens Sébastien, Directeur délégué, CH
Beaurepaire - direction@ch-beaurepaire.fr



Des visages, des regards et des gestes

EHPAD La Maisoun du CH Fabrice Marchiol

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Matheysine

La Mure

Format : 4 temps d'actions : 5 jours de portraits / 3 jours de shooting du quotidien / un atelier photo / installation inauguration de l'exposition

Fréquence : Trimestrielle

Description :

Projet réalisé en 4 temps :

1 : séances de photo portraits dans un studio aménagé

2 : shooting photos du quotidien des résidents et de l'accompagnement dans les différents actes de la vie.

3 : atelier récits photos avec résidents volontaires / 4 : installation et inauguration exposition

Objectifs :

Valoriser l'image de soi et renforcer le sentiment d'identité des personnes âgées. Faire changer le regard des autres sur l'avancée de l'âge. Mise en valeur de la relation soignants / résidents, essentielle mais parfois oubliée. Lutter contre les préjugés.

Partenaires :

Commission culture Mairie de La Mure

Prestataires :

Francis Helgorsky, photographe professionnel

Avec quels moyens techniques et humains :

Ensemble de l'équipe soignante, la psychologue et un photographe professionnel.

Matériel nécessaire pour la réalisation et la mise en place de l'exposition

Points forts :

Image de soi / bienveillance / souvenir

Quels retours des participants :

Les résidents ont beaucoup apprécié d'être mis en valeur sur les photos portraits et nous avons eu beaucoup de retours positifs du personnel et des familles sur le rendu de l'exposition. Nous avons eu beaucoup de demandes de familles pour récupérer les photos par la suite.

Contact :

Adeline Faure, responsable animation, EHPAD CH
Fabrice Marchiol,
04 76 81 42 64
AFaure@ch-lamure.fr



Lalaphones et ateliers collectifs. Musicothérapie par visio (distanciel)

Association Musique en tête

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Isère Rhodanienne;Voironnais Chartreuse
Anjou

Format : Atelier de musicothérapie collectif d'une
heure

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Offre de musicothérapie en distanciel: atelier
collectif de musicothérapie en visio
Rendez vous téléphoniques musicaux: quizz, écoute
musicale

Objectifs :

Permettre à chacun, malgré le confinement et les
mesures de restriction sanitaire de bénéficier d'un
accompagnement musical par une
musicothérapeute

Partenaires :

CCAS

Prestataires :

Musicothérapeute

Avec quels moyens techniques et humains :

Musicothérapeute

Points forts :

Démultiplier les possibilités avec une offre en
distanciel complémentaire de l'offre en présentiel.
Pouvoir proposer une activité pendant les temps
"vides" d'inactivité en chambre

Quels retours des participants :

Les bénéficiaires ont beaucoup apprécié les séances
de musicothérapie
Le format en présentiel est plébiscité et souhaité
vivement

Contact :

Emmanuelle Della Monica

Présidente de l'association Muique en tête

0634958049

musique.en.tete38@gmail.com

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



Un moment ensemble en structure collective et à domicile

Association KALEIDOSCOPE

Thématique : Culture

Où : Agglomération grenobloise;Bièvre Valloire;Grésivaudan;Haut Rhône Dauphinois;Isère Rhodanienne;Oisans;Porte des alpes;Sud Grésivaudan ;Allemond;Les Avenières Veyrins-Thuellin;Le Bourg-d'Oisans;Brié-et-Angonnes;Champagnier;Corenc;Echirrolles;Fontaine;Lefreneyd'Oisans;LaFrette;Froges;Gières;Grenoble;Hières-sur-Amby;Huez;L'Isle-d'Abeau;Meylan;La Mure Pont-de-Cheruy;Les Roches-de-Condrieu;Saint-Martin-d'Hères;Saint-Quentin-Fallavier;Saint-Sauveur;Sassenage;Seyssinet-Pariset;Vарces-Allières-et-Risset;Villefontaine

Format : Spectacle + gouter

Objectifs :

Rompre l'isolement social des personnes empêchées et isolées et leur offrir un cadeau / Favoriser le maintien à domicile et l'autonomie en proposant une activité culturelle de lien/ Aller vers ceux que l'on ne voit pas dans l'espace public/ Faire valoir les droits culturels pour tous en offrant un projet de qualité / S'adapter aux problématiques des personnes isolées, exclues/ Donner la parole aux personnes empêchées / Renforcer la solidarité culturelle avec les personnes fragilisées/ Défendre la culture et le lien social intergénérationnel / Améliorer le vivre ensemble

Avec quels moyens techniques et humains :

Pour le spectacle :
1 comédienne- metteuse en scène /1 comédien
1 véhicule comprenant notre décor, nos costumes, notre matériel lumière et son.

Quels retours des participants :

Très sincèrement les retours sont unanimement positifs tant par les seniors que par les équipes encadrantes et les structures organisatrices. C'est un projet novateur car il y a peu de théâtre en direction des seniors et notre projet fait pétiller les yeux de ceux qui le regardent et leur procure un immense bonheur. Tous en redemandent! Il est vrai qu'au démarrage nous avons beaucoup filmé les seniors mais aujourd'hui au bout de 108 représentations, nous ne le faisons quasiment plus. Néanmoins nous avons quelques vidéos.

Description :

Spectacle de théâtre cabaret interprété par 2 artistes professionnels et un goûter . Pendant 30 minutes , chant, danse, mime, transformisme, cirque sont au rendez-vous.Puis, le public devient le héros du spectacle car c'est grâce à lui qu'un texte poétique va pouvoir être écrit. S'en suit un goûter pendant lequel les 2 comédiens échangent avec les seniors. C'est un véritable moment délicieux où les seniors très heureux d'avoir vu le spectacle nous questionnent puis se racontent. C'est alors à notre tour de les écouter.

Partenaires :

CCAS des communes nommées, DiGi38, Les petits frères des pauvres, Résidences autonomes, Ehpad

Prestataires :

Aucun prestataire. Ce sont les personnes de la Cie Kaléidoscope qui assument la réalisation de l'action

Points forts :

Adaptabilité du projet quelque soit l'espace/ Nouveauté du projet/ relations artistes et seniors/ Contenu du spectacle : performance et interactivité / Visibilité de et écoute des seniors/ Echanges / Bonne humeur/ Bienveillance / Ecoute/ Partage/ Moments magiques et extraordinaires

Contact :

GRATTAROLY LAURENCE : Responsable Cie Kaleidoscope- tel: 0668366561 -
contact.cie.kaleidosocpe@gmail.com -
www.compagnie-kaleidoscope.com



Concerts de saison à l'EHPAD !

Conservatoire à rayonnement communal de Voiron

Thématique : Culture

Où : Voironnais Chartreuse

Coublevie Voiron

Format : Concerts participatifs

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Une saison musicale à l'Ehpad ! 8 concerts professionnels préparés, interactifs et de haut niveau à l'Ehpad ont emmené les résidents, les aidants et les personnels dans des univers musicaux et chorégraphiques d'aujourd'hui du plus haut niveau artistique : l'aventure et la découverte artistique pour retrouver son autonomie.

Objectifs :

Accéder à une pratique et une culture artistique d'aujourd'hui pour garder son autonomie mentale

Partenaires :

Conservatoire de Voiron; Association Medi'arts; service communication Ville de Voiron ; Hopital de Voiron;

Prestataires :

Artistes et enseignants du conservatoire de Voiron et quelques artistes invités.

Avec quels moyens techniques et humains :

Quinze jeunes enseignants musiciens et danseurs du conservatoire de Voiron, une scénographie (rideaux de scène, lumières Leds spéciales), une communication spéciale en direction des familles.

Points forts :

Retrouver son autonomie à l'écoute des musiques et danse d'aujourd'hui, jusqu'aux plus innovantes
Jeunes artistes des conservatoires à l'écoute des seniors = un nouveau public "jeune" à mettre en action
Contre les idées reçues : pas de vieilles musiques pour les vieilles personnes !

Quels retours des participants :

Contact :

BORDENET Michel, directeur du conservatoire de Voiron, 06 60 57 62 96 michel.bordenet@ville-voiron.fr



Médiation animale

EHPAD Clos Besson – CCAS de VIF

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Vif

Format : Des séances d'une heure un lundi sur deux avec des groupes de six personnes en moyenne

Fréquence : le lundi, une semaine sur deux

Objectifs :

Rompre l'isolement, diminuer les angoisses, travailler sur la concentration et la motricité fine, revaloriser et reprendre confiance en soi, favoriser les liens sociaux et travailler la mémoire.

Avec quels moyens techniques et humains :

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire, et notamment l'équipe soignante et l'animatrice pour sensibiliser et accompagner aux séances les résidents. L'AMP présente en Unité Psycho-Gériatrique pour accompagner l'intervenante lors de ses séances en UPG.

Quels retours des participants :

La zoothérapeute nous a régulièrement fait des retours en fonction de la participation des résidents. L'équipe soignante présente aux côtés des résidents durant les séances ont pu porter la parole des résidents et les bienfaits constatés après les séances de médiation animale. Certains résidents isolés habituellement ont souhaité venir voir les animaux et d'autres ont parlé de leur passé, des animaux qu'ils ont pu avoir...

Description :

Séances de zoothérapie et médiation animale en petits groupe dans chacune des trois unités de l'EHPAD avec des chiens et oiseaux, une semaine sur deux le lundi matin avant le repas.

Partenaires :

Aucun prestataire à part l'animation de l'EHPAD

Prestataires :

Mme Valérie Andre Richiardi Zoothérapeute
Médiation Animale

Points forts :

Plaisir. Maintien des capacités physiques, psychologiques, sociales et cognitives. En groupe : interaction dans le groupe, entraide, revalorisation, se sentir utile. Remobilisation du corps dans sa globalité, travail de la motricité fine, travail de mémoire (rappel de souvenirs) compréhension des consignes.

Contact :

DE CARVALHO Alexandre, chargé de mission
04 76 73 57 13 - mission.ehpad@ville-vif.fr



Balade en attelage pour les séniors

Association Isère Cheval Vert

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise; Bièvre Valloire; Haut Rhône Dauphinois; Oisans; Porte des Alpes; Sud Grésivaudan; Vals du Dauphiné
Le Bourg-d'Oisans; Chatte; Chozeau; La Côte-Saint-André; Fontanil-Cornillon; L'Isle-d'Abeau; Meylan; Morestel
Vaulnaveys-le-Haut; Virieu

Format : Ateliers collectifs d'1h30 / 2 groupes par établissement - balade en attelage

Fréquence : 1 séance par établissement - réalisation de mai à octobre

Objectifs :

Créer un temps d'échange entre les personnes âgées, le personnel soignant et les intervenants équestres autour des chevaux et dans la calèche : prendre l'air, sortir de sa chambre et de son établissement, se laisser bercer par le rythme lent et cadencé des chevaux, s'ouvrir à l'extérieur, échanger des souvenirs et s'en créer des nouveaux.

Avec quels moyens techniques et humains :

Personnels soignants des établissements qui ont organisé et encadré les sorties.
Professionnels de l'attelage.
Calèches accessibles PMR.
Salariée de l'association Isère Cheval Vert : coordination du projet.

Quels retours des participants :

Description :

Balades en attelage pour les personnes âgées résidant en EHPAD, foyer ou résidence autonomie

Partenaires :

Psychologue clinicienne ; professionnels de l'attelage

Prestataires :

Nathalie Baillot - psychologue
Denis Beaumelle - professionnel de l'attelage
François Cottaz - professionnel de l'attelage
Myriam Lopez Parodi - professionnelle de l'attelage

Points forts :

Partage, sortie nature, échanges, sourires, réflexion, souvenir, dialogue

Contact :

ODE Marie-Noëlle, directrice d'Isère Cheval Vert, 06 43 83 59 08, marienoelle@isere-cheval-vert.com, marienoelle.icv@gmail.com, www.isere-cheval-vert.com



Le Clown au service de l'humain: Interventions de clowns auprès des résidents et des soignants

CCAS Pont-de-Claix - Résidence Irène Joliot Curie

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Pont-de-Claix

Format : Interactions avec les résidents sur le temps d'une journée complète, deux fois par mois.

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Les clowns interviennent en binôme dans le quotidien de la structure, avec bienveillance, respect et empathie.

En étroite collaboration avec l'équipe de professionnels, ils rencontrent tous les résidents, soignants et proches présents.

Objectifs :

Rencontrer les résidents, leurs proches, les soignants dans tous les lieux pour offrir un peu d'humour, de rêve et de fantaisie. Favoriser le lien entre les résidents et les soignants dans un nouveau cadre d'interactions

Partenaires :

CCAS de la Commune de Pont-de-Claix

Prestataires :

Les coulisses à ressorts, activité de clown

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervention de deux clowns sur la journée entière

Points forts :

Convivialité, Récréation, Joie, Sourire

Quels retours des participants :

Contact :



GOBBO Valérie, Infirmière coordinatrice,
04.76.29.84.00, valerie.gobbo@ville-pontdeclaix.fr
GONZALES Sabine, Animatrice, 04.76.29.82.84,
sabine.gonzales@ville-pontdeclaix.fr
GIROUD Séverin, Directeur, 04.76.29.80.60,
severin.giroud@ville-pontdeclaix.fr



Prendre le soin de rire

Association La Fabrique Jaspir

Thématique : Lien social

Où : Bièvre Valloire;Porte des alpes
Beaufort;La Côte-Saint-André;L'Isle-
d'Abeau Saint-Jean-de-Bournay

Format : Journées d'intervention

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Décalé, haut en couleurs, le clown tisse une relation riche et particulière avec les personnes âgées en créant des instants de jeu, de vie et d'expression. Quand les facultés sont altérées par l'âge ou la maladie, la rencontre avec un clown permet la détente, la joie, le rire, une invitation à l'imaginaire...

Le Projet Prendre le soin de Rire propose de créer des temps de découverte et de partage par l'intervention de Clown en milieu gériatrique.

Le projet se développe sur les Ehpad des territoires CAPI et Bièvre Valloire.

<https://prendrelesoinderire.jaspir.com/>

Objectifs :

La présence des clowns permet de créer des moments d'échange et de relation avec les résidents sortant du cadre unique de la relation "soignant/résident". Elle permet aux résidents de réveiller la vie qui est quelque fois endormie, de s'autoriser du jeu, de l'imagination et de redonner du pouvoir de décision et de l'autonomie relationnelle.

Partenaires :

Direction Ehpad St Jean de Bournay, cadre de santé, responsable animation

Ehpad La Cote St André Direction, cadre de santé, responsable animation

Ehpad Isle d'Abeau Direction, cadre de santé, responsable animation, psychologue, kinésithérapeute

Ehpad Beaufort cadre de santé, responsable animation

Prestataires :

Association Zinzolinade - accompagnement et formation des intervenant

Damien André - analyse de la pratique

Avec quels moyens techniques et humains :

Les clowns interviennent en binôme, sur des journées complètes, bimensuellement.

Points forts :

Expérience, écoute, qualité artistique, co-construction, pédagogie, bilan .

Quels retours des participants :

De bons retours faits par les équipes soignantes et d'animation (cf Bilan Beaufort joint)

Contact :



Retorre Eve, Chargée d'action culturelle - La Fabrique Jaspir - 04 74 79 51 67 - 178, impasse du pré de la Barre - 38440 Saint Jean de Bournay



Plateforme collaborative CULTUREàVIE

Association Groupement des animateurs en Gériologie

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise; Bièvre Valloire; Grésivaudan; Haut Rhône Dauphinois; Isère Rhodanienne; Matheysine; Oisans; Porte des Alpes

Format : Contenus d'animation téléchargés par les animateurs en gériologie des structures du département

Fréquence : Quotidienne

Description :

CULTUREàVIE est une plateforme web collaborative à destination des animateurs en gériologie. Elle permet aux professionnels qui travaillent auprès des personnes âgées de mutualiser leurs animations, leurs projets et leurs idées tout en les adaptant à leur public. Les supports d'animation mis en ligne sur la plateforme permettent de faire gagner du temps de préparation aux animateurs ainsi que de diversifier les thèmes et les actions proposées aux seniors.

Objectifs :

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

Partenaires :

les structures inscrites

Prestataires :

aucun

Avec quels moyens techniques et humains :

Il suffit d'avoir une connexion internet avec une imprimante et de quoi projeter. Le code CULTUREàVIE d'une structure est géré par l'animateur mais peut être partagé à l'ensemble des personnels de l'établissement pour augmenter le nombre de groupes proposant des animations en petits groupes.

Points forts :

Collaboration
Gain de temps
Nouveaux sujets d'animation
Plus d'animations

Quels retours des participants :

Une enquête a été lancée fin 2022 auprès des structures utilisatrices de la plateforme CULTUREàVIE

Contact :

JONDEAU Carine

Responsable plateforme CULTUREàVIE

Tel : 03 85 78 79 16

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

Web : culture-a-vie.com



Café de la Liberté

EHPAD René Marion

Thématique : Lien social

Où : Bièvre Valloire

Roybon

Format : Concerts, spectacles, théâtre, animation musicale

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Le Café de la Liberté organise des concerts, des expos et des conférences. Il permet de faire partager du lien social et est co-animé par l'Ehpad et l'Association Pour des Sourires.

Objectifs :

Le Café de la Liberté a pour objectif de s'ouvrir aux résidents, familles et visiteurs de passage favorisant ainsi la mixité des usagers.

Partenaires :

ASSOCIATION POUR DES SOURIRES

Prestataires :

ANIMA LIEN, KAINOS, JEANNOT HARMONICAS, Montpellier POMPOM GIRLS

Avec quels moyens techniques et humains :

Des bénévoles associatifs ou personnel de l'Ehpad soutenu par l'encadrement des deux participants

Points forts :

Rassemblement, partage, partenariat, plaisir

Quels retours des participants :

Ont beaucoup aimé les spectacles et les achats effectués grâce à la subvention

Contact :

Madame DUCHET Nadia, DIRECTRICE de l'EHPAD RENE MARION de Roybon.

Téléphone: 04 76 36 31 00

directrice@ehpad-roybon.fr



Le jeu au service de la prévention de la perte d'autonomie

CCAS Grenoble

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise; Grésivaudan
Grenoble; Montbonnot-Saint-Martin

Format : Ateliers de la Maison des jeux au sein des
EHPAD du CCAS

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Ateliers pour découvrir, pratiquer des jeux proposés
par la Maison des Jeux, ces jeux étant adaptés aux
personnes âgées.

Animations intergénérationnelles autour du jeu.
Prêt de jeu dans les établissements

Objectifs :

- Stimuler la mémoire et les capacités cognitives et motrices (jeux à faire debout, etc.),
- Favoriser l'estime de soi et le bien-être,
- Renforcer le lien social et intergénérationnel,
- Réduire la souffrance psychique.

Partenaires :

Le partenariat avec les structures accueillant des enfants n'a pas pu se mettre en place en 2022 du fait du covid, même si des liens ont été faits avec les Maisons des habitants du secteur. Les familles ont été informées de l'activité et certains membres ont pu participer. Le SSIAD du secteur a été informé et certains patients suivis à domicile ont pu participer.

Prestataires :

Maison des jeux, association

Avec quels moyens techniques et humains :

Partenariat avec la Maison des jeux
Suivi par la coordinatrice prendre soin et co-animation
avec les animatrices d'EHPAD

Points forts :

Plaisir - jeu - lien social

Quels retours des participants :

Les résidents expriment de la gratitude, de la satisfaction et se souviennent des jeux d'une fois sur l'autre

Contact :

Aurélie Neveu, coordinatrice prendre soin,
aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr



Moment de rêve en EHPAD

EHPAD Les Balcons de Miribel

Thématique : Lien social

Où : Voironnais Chartreuse

Miribel-les-Echelles

Format : Atelier collectif de 1H30

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Interventions d'artistes pour des ateliers d'expression et de musique.

Objectifs :

Créer du lien social, l'ouverture aux autres et développer un sentiment de confiance

Partenaires :

Aucun partenaire

Prestataires :

SOLFACIRC pour une prestation artistique cirque et musique

Avec quels moyens techniques et humains :

Les prestataires venaient avec leurs instruments de musique et le matériel pour les activités cirque.

En interne les prestataires déambulaient dans les couloirs et mise à disposition d'une salle pour le spectacle final à la fin de chaque séance.

Points forts :

Lien social, découverte, amusement, partage, rires

Quels retours des participants :

Certains ont exprimé leur enchantement par des mots tels que "magnifique", "superbe", le pouce levé lors de la présentation de la vidéo, des émotions de la part d'autres en se revoyant. Beaucoup de résidents souhaiteraient que cette action soit renouvelée.

Contact :

FAURE-BONDAT Elodie cadre de santé

04.76.06.26.62 efaure-bondat@ch-stlaurent.com



Rencontres gourmandes, culturelles et créatives de l'ORSAC

EHPAD ORSAC Sévigné

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Martin-le-Vinoux

Format : Supervision d'activité par les usagers du FAM pour nos usagers : PA et PHV. Au final : 3 séances réalisées sur les 6 prévues + 2 séances d'intervention de clowns vu avec Mme SARRAT

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

1/Rencontres culinaires et artistiques avec les Passerelles de la DOMBES : les usagers de ce FAM se sont déplacés et ont supervisé des activités en direction de nos résidents : jeux, confection de savon, fabrication de crêpes.

2/Coulisses à ressort : Intervention de deux clowns thérapeutiques Dédramatiser certaines situations et apporter de la joie / des rires

Objectifs :

1/ Rencontre intergénérationnelle où les animateurs quittent leur statut pendant le temps de l'activité pour devenir animateur

2/ Dédramatiser certaines situations et apporter rires et joies dans l'établissement.

Partenaires :

F.A.M Passerelles de la Dombes (Association Orsac): usagers (adultes épileptiques)

Coulisses à ressort : Clowns thérapeutiques

Prestataires :

Passerelles de la Dombes : FAM de l'association ORSAC

Coulisses à ressorts : clowns thérapeutiques

Avec quels moyens techniques et humains :

1/ Usagers du FAM, animateur du FAM, animateur de l'EHPAD, véhicule, petit matériel et ingrédients de cuisine, jeux

2/ Pas de matériel requis

Points forts :

Jeunesse - intergénérationnel - échange
rire - lâcher prise - apaisement

Quels retours des participants :

Partenariat Passerelles de la DOMBES : nos résidents ont apprécié les activités notamment l'activité crêpes menée par les usagers des passerelles de la DOMBES. L'approche intergénérationnelle leur a plu.

Clowns : retour dithyrambique de la part de nos résidents qui nous ont indiqué avoir beaucoup ri. Retour très positifs des professionnels qui nous ont indiqué que les couchers avaient été plus faciles sur ces jours là.

Contact :

Anaïs JOUBERT - Animatrice
animation@orsac-sevigne.fr



Culture et lien social pour les publics empêchés

Syndicat Intercommunal de Musique Jean Wiener

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Pont-de-Claix

Format : 1 séance mensuelle d'une heure

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Objectifs :

Partenaires :

aucun partenaire

Prestataires :

aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Quels retours des participants :

Contact :



Médiation groupale - Atelier mémoire

Association locale A.D.M.R Petite Unite de Vie Foyer Soleil

Thématique : Mémoire

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : Séances de 1h30

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Aider à mobiliser les processus de vie dans les relations envers soi et les autres

Objectifs :

Soutenir les capacités cognitives de nos résidents

Partenaires :

aucun partenaire

Prestataires :

Florence COLLIN

Avec quels moyens techniques et humains :

Salle mise à disposition - participation du personnel en poste

Points forts :

Les résidents parlent de leurs envies et besoins

Quels retours des participants :

Contact :

Flavie AUDIFFRED - responsable

07.81.25.74.80

pvpورا@fede38.admr.org



Ateliers de souvenirs identité et origine

EHPAD Champ Fleuri à Echirolles

Thématique : Mémoire

Où : Agglomération grenobloise
Echirolles

Format : Ateliers collectifs d'1h15 et des séances individuelles

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers de souvenirs autour de l'identité et des origines proposés à des personnes âgées de l'EHPAD et à des enfants de CM1-CM2.

Souvenirs récoltés dans un recueil commun donné à chaque participant, personnes âgées et enfants.

Objectifs :

Solliciter la mémoire, partager ses souvenirs, les transmettre, éprouver du plaisir à participer à un projet commun. Créer un lien intergénérationnel avec des enfants d'école primaire.

Partenaires :

Ecole Françoise Dolto à Echirolles

Avec quels moyens techniques et humains :

Utilisation des locaux de l'EHPAD
Moyens humains : animatrice, psychologue

Prestataires :

JC TERRIENS, écrivain et animateur d'atelier d'écriture

J. TERRIENS, Directrice artistique en design visuel et digital, pour la conception graphique du livret

Quels retours des participants :

Fierté d'avoir nos souvenirs dans un livret, de transmettre et d'avoir découvert une nouvelle génération

Points forts :

Partage, transmission d'expériences et de souvenirs. ateliers générationnels. Se sentir fier. Trace dans un recueil.

Contact :

Mme LAGIER Sabine, directrice de l'EHPAD Champ-Fleuri à Echirolles.

04 38 49 91 10

s.lagier@ville-echirolles.fr



Boostez votre cerveau !

EHPAD Arcadie

Thématique : Mémoire

Où : Agglomération grenobloise

Domène

Format : Atelier collectif d'une heure

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Atelier mémoire d'une heure par semaine, avec vidéo projecteur et écran, contenant différents jeux et exercices adaptés à destination des résidents de l'EHPAD. Certains résidents de la Résidence Autonomie ont également participé.

Objectifs :

Stimuler les fonctions cognitives, aider à prolonger l'autonomie intellectuelle, favoriser le lien social, réduire l'isolement, apporter du plaisir, se distraire

Partenaires :

CCAS commune de Domène

Prestataires :

Elodie François, Sophrologue et animatrice de la Fabrique des neurones

Avec quels moyens techniques et humains :

l'Animatrice de l'EHPAD pour rassembler les résidents, l'intervenante de la fabrique des neurones

En terme de moyens techniques : Vidéo projecteur et écran

Points forts :

Adaptation des exercices et jeux, innovation, stimulation, plaisir

Sourire des résidents, lien social favorisé

Quels retours des participants :

"C'était super, on a bien travaillé!"

"Elodie était très gentille et ça nous a fait du bien"

"Ça changeait de présentation, c'était agréable, je suis venue tous les jeudis"

Les résidents ont apprécié l'aspect innovant, la présence de l'animatrice, les jeux proposés et le fait que l'activité soit régulière

Contact :

Marylène ARNAUD-LARNICOL, directrice

04 76 77 29 27

residence@mairie-domene.fr



Ateliers odorat, goût et appétit

EHPAD La Maisoun du CH Fabrice Marchiol

Thématique : Nutrition et hygiène bucco-dentaire

Où : Matheysine

La Mure

Format : Atelier collectif de 2h

Fréquence : Trimestrielle

Description :

Préparation et animation de 4 ateliers de dégustation avec une diététicienne nutritionniste autour de l'odorat, du goût et de l'appétit avec des aliments ciblés (chocolat, produits laitiers, fruits frais). Partager un moment convivial et gourmand en favorisant les échanges entre les personnes.

Objectifs :

Sensibiliser les personnes âgées sur les apports essentiels de ces aliments pour leur santé et leur bien être.

Lutter contre la perte d'appétit, la dénutrition et maintenir l'autonomie.

Manipuler et faire : cuisiner, déguster et manger

Partenaires :

Service d'accueil de jour de La Mure

Prestataires :

Julia Sekelly, diététicienne nutritionniste spécialisée dans la prise en charge des situations de dénutrition.

Avec quels moyens techniques et humains :

Responsable de cuisine pour logistique

Médecin de service et personnel soignant pour repérage de la population

Diététicienne nutritionniste

Responsable accueil de jour

Points forts :

Travail des sens /sensibilisation à la santé par l'alimentation / redonner l'appétit / mixité avec usagers accueil de jour / convivialité

Quels retours des participants :

Citations relevées lors de l'évaluation avec les usagers:
"C'est amer et on se rend compte que l'on perd le goût"

"Le fromage et les produits sont importants pour l'apport en calcium dont j'ai besoin"

" Les fruits sont agréables à manger en smoothie et bon pour ma santé"

" Moi j'aime le chocolat noir il est meilleur"

Contact :

FAURE Adeline, responsable animation pôle gériatrie CH Fabrice Marchiol
AFaure@ch-lamure.fr
0476814264



Art-thérapie en EHPAD

CCAS Grenoble

Thématique : Prévention du risque suicidaire

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble;Montbonnot-Saint-Martin

Format : Atelier d'art-thérapie

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Séances d'art-thérapie pour des résident-es d'EHPAD

Objectifs :

Art-thérapie:exploitation du potentiel artistique d'une personne dans une visée de soin et d'amélioration de sa qualité de vie et s'appuie sur les capacités préservées du patient.

Soulager les troubles physiques et psychologiques du vieillissement, prévenir le risque suicidaire, stimuler la mémoire et les capacités cognitives,favoriser l'estime de soi et le bien-être, renforcer le lien social et retarder la perte d'autonomie.

Partenaires :

Pas de partenariat mis en place sur cette activité

Prestataires :

Association 'Et pourquoi pas?'

Avec quels moyens techniques et humains :

Suivi du projet par la coordinatrice « Prendre soin » :
20h / an (mise en place et suivi de l'activité) et par l'infirmière coordinatrice : 10h / an x 4 établissements = 40h

Intervenant extérieur en art-thérapie : Association « Et pourquoi pas? »

2 intervenants diplômés en art-thérapie

Points forts :

Plaisir - thérapie - art - continuité

Quels retours des participants :

La pratique autour de la musique et des arts plastiques est très appréciée de résident-es.

Contact :

Aurélie Neveu, coordinatrice prendre soin,
aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr



Actions financées par la Conférence des Financeurs de l'Isère

Année 2022

Actions à destination des personnes vivant à domicile

Thématiques :

Accès aux droits

Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Bien – être et estime de soi

Culture

Habitat et cadre de vie

Lien social

Mémoire

Mobilité, donr sécurité routière

Nutrition et h+giène bucco – dentaire

Prévention du risque suicidaire

Santé globale (repérage des maladies chroniques
et cardio – vasculaires

Usage du numérique



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

Réseau Intermed

Thématique : Accès aux droits

Où : Agglomération grenobloise;Isère Rhodanienne Echirolles;Fontaine;Grenoble Pont-de-Cheruy;Saint-Martin-d'Hères;Seyssinet-Pariset

Format : Atelier collectif de 2h

Fréquence : au minimum 1 par mois mais certains thèmes ont été réalisés plusieurs fois

Objectifs :

- Objectif n°1 : développer une démarche de prévention en favorisant la prévention des problématiques complexes de santé pour des personnes âgées isolées (migrants ou non), très éloignées du soin, logées dans le diffus ou chez Adoma
- Objectif n° 2 : favoriser le soutien à domicile, par une démarche d'aller vers
- Objectif n°3 : lutter contre l'isolement en favorisant le maintien d'un lien social pour des personnes très isolées

Avec quels moyens techniques et humains :

Infirmier(e) expérimentée(e) en matière de gérontologie, de précarité (0,8 ETP).
coordinatrice (0,1 ETP).

Quels retours des participants :

Description :

Mission de médiation santé en direction de personnes âgées isolées et vulnérables : des actions d'interventions collectives chez Adoma et hors Adoma.

Les thématiques seront déterminées sur la base des problématiques les plus récurrentes repérées tant par Intermed que par les associations partenaires : dépistage, vaccinations, actions d'informations / sensibilisation à la prévention santé, informations relatives au soutien à domicile. Ces actions pourront être couplées avec des moments conviviaux, plus festifs.

Partenaires :

CLAT, CRCDCR, CEGGID, SOHDEV, Centre de Santé Fontaine, Centre de vaccination communale de Grenoble, CARSAT

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Adaptation au public, reconnaissance et confiance des bénéficiaires vis-à-vis de nos équipes

Contact :

Céline HERMAN - celine.herman@intermed-asso.fr



Le lien Habitat

A.D.P.A

Thématique : Accès aux droits

Où : Matheysine

La Mure

Format : Présentation aux équipes d'Aides à domicile des outils (vidéo, questionnaire, guide d'entretien...) Visites du truck

Fréquence : Réunions + présence du truck deux fois

Description :

Nous avons proposé aux salariées du SAAD de travailler sur l'évaluation des besoins d'aménagement au domicile des bénéficiaires. Double enjeu puisque ces aménagements sont bénéfiques pour les salariées comme pour les personnes âgées.

Objectifs :

Q

Partenaires :

UNA et SOLIHA pour le montage du projet. SDH, Alpes Isère Habitat
Assistante sociale de la ANGDM - Service Autonomie de la Matheysine (référénts APA)

Prestataires :

SOLIHA pour le truck

Avec quels moyens techniques et humains :

Aides à domicile + forte implication de la responsable de secteur.

Truck de SOLIHA
COPIL SOLIHA / UNA / ADPA

Points forts :

Adaptation des logements, implication des AD référentes

Quels retours des participants :

Voir retours en pièce jointe

Contact :

Jessica GAILLARD

Coordinatrice Prévention

07 77 75 23 92 ou prevention@adpa38.fr



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

Comité Départemental Handisport Isère

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise; Grésivaudan; Matheysine; Voironnais Chartreuse
Eybens; Grenoble; Laffrey Villages du Lac de Paladru; Voiron; Chamrousse

Format : 3 cycles de 10 séances; Séances de renforcement musculaire en salle; Séances d'activités physiques de pleine nature (ski de fond, canoë-kayak, cyclisme); stage d'apprentissage d'activités physiques (fauteuils tout terrains, ski alpin, voile).

Fréquence : 2 fois par semaine

Objectifs :

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

Maintenir ou développer l'autonomie / les capacités physiques dans les déplacements et les actes de la vie quotidienne.

Développer des liens sociaux – Pratique en groupe avec le CDHI puis orientation des personnes vers un club handisport.

Avec quels moyens techniques et humains :

Professionnels et bénévoles du CDHI – Stagiaires M2 APAS

Ensemble des moyens techniques et financiers du CDHI (véhicules - matériel adapté) + infrastructures des salles de sport avec qui le CDHI a un partenariat (Fifty'Nine Fitness Club).

Quels retours des participants :

Intérêt marqué pour les personnes ayant découvert cette pratique sportive à la suite d'une période de rééducation.

Utilité importante d'amener les personnes vers l'autonomie dans la pratique.

Difficulté d'engager une pratique en dehors du créneau proposé par le CDHI.

Description :

Le Comité Départemental Handisport de l'Isère organise 3 cycles d'activités physiques hebdomadaires comprenant une séance de cardio-training, renforcement musculaire (mardi) et une séance d'activité physique de pleine nature (jeune). Ces séances sont à destination de toute personne en situation de handicap moteur ou sensoriel souhaitant découvrir ou redécouvrir une pratique régulière dans un but d'amélioration de l'autonomie.

Partenaires :

Salle de sport Fifty'Nine Presqu'île Grenoble.

Salle de sport Fifty'Nine Voiron.

Participation de plusieurs associations sportives : YCGC - GMC38

Convention avec différentes structures médicales accueillant des personnes en situation de handicap (Centre Hospitalier Tullins, Fondation de Santé des Etudiants du Grésivaudan).

Prestataires :

aucun prestataire

Points forts :

Diversité de sites géographiques - multiplicité de l'offre - hétérogénéité de handicap des personnes accueillies - professionnalisme des encadrants - suivi régulier

Contact :

Romain Escamilla – Technicien des activités physiques

Tel : 04 38 02 00 41 - 06 32 50 92 87

Courriel : cd38@handisport.org

Web : isere-handisport.org



Bougeons ensemble : renforcement des séances de marche active et sorties

Ville de Grenoble

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Séances d'une heure

Fréquence : Quotidienne

Description :

Bougeons ensemble: séances de marche active adaptée dans les parc de Grenoble et sorties

Objectifs :

Renforcer les séances de marche active et les sorties montagnes (augmentation des jauges)
Déployer l'activité de marche en proximité des habitant-es sur un 4ème parc

Partenaires :

Actiforme, service sport et quartier de la Ville de Grenoble, Direction Santé Publique et Environnement Ville de Grenoble, Centres de santé de l'AGECSA. .

Prestataires :

SARL Acti'forme

Avec quels moyens techniques et humains :

Mobilisation des professionnels des PAGI, d'animateurs sportifs, d'APA, de guides montagne, et des agents d'accueil des Maisons des habitant-es de la Ville de Grenoble

Points forts :

Préservation du capital santé – autonomie.
Porte d'entrée vers les PAGIS
Activité phare de prévention.
Lien social.
Convivialité. Echanges. Plaisir.
Renforcement de l'estime de soi.
Accès et encadrement souples.

Quels retours des participants :

Activité complémentaire aux ateliers de prévention.
Ambiance conviviale tout en étant sportive.
Encouragement entre les participants.
Activité en plein air. Souplesse dans la participation.
Moment très agréable, discussions, échanges avec l'éducateur sportif très appréciés ainsi que les étirements
Bonne ambiance dans le groupe. Bienfaits pour la santé. Bon accompagnement des intervenants (valorisation, pertinence des exercices physiques...)
Lien facile avec les autres participantes.

Contact :

Véronique Daffot Zagui, responsable pagi secteur 2
veronique.daffotzagui@grenoble.fr
04 76 54 67 53



Marchons dans nos campagnes

Comité Régional des Offices Municipaux du Sport Auvergne-Rhône-Alpes

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise; Bièvre Valloire; Grésivaudan; Sud Grésivaudan; Vercors; Voironnais Chartreuse ; Bilieu; Froges; Grenoble; Jarrie ; Pont-en-Royans; Renage; Revel; Saint-Egrève; Saint-Jean-de-Moirans; Saint-Marcellin; Tullins

Format : Séances d'1 heure 1 fois par semaine hors vacances scolaires

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Faire marcher des seniors une heure par semaine, toute l'année hors vacances scolaires.

Nous nous organisons pour récupérer ceux qui n'ont pas de moyens de locomotion et ne peuvent se rendre au lieu de départ de la marche. En cas de mauvais temps, la marche n'a pas lieu. Cependant les personnes se retrouvent dans une salle mise à disposition par la municipalité pour des renforcements musculaires ou de la gym douce.

Cette salle sert aussi de lieu de convivialité après la marche et avant le retour à domicile.

Objectifs :

Priorité sur le parcours de vie des personnes âgées
Prévenir la dépendance et favoriser l'autonomie des personnes âgées
Favoriser le maintien à domicile,
Renforcer le lien social, rompre l'isolement

Partenaires :

Mairie, Sielbleu, Sport pour tous, Comcom du Pays Voironnais, Prescri'Bouge du Pays Voironnais

Prestataires :

Prescri'Bouge du Pays Voironnais

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenants : agent de développement, assistant de gestion, chargé de communication

Points forts :

Bienfaits sur la santé - lien social - l'amélioration du quotidien des bénéficiaires

Quels retours des participants :

Un projet accueilli avec beaucoup d'enthousiasme (bénéficiaires + élus), les bénéficiaires sont très assidus. Ils aimeraient que le projet ne s'arrête pas pendant les vacances scolaires et perdure.

Ils notent une amélioration sur leur quotidien et ils apprécient également le lien social qu'ils ont avec les autres participants

Contact :

Emilie FEVRE / 04 73 35 15 53
efevre.croms.aura@gmail.com



Redansons dans nos campagnes

Comité Régional des Offices Municipaux du Sport Auvergne-Rhône-Alpes

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Sud Grésivaudan

Format : Séances d'1h 1 fois par semaine hors vacances scolaires

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Le but est de faire danser les bénéficiaires à leur rythme, de façon pédagogique et sans danger, 1 h à 1h30 par semaine, toute l'année hors vacances scolaires (environ 33 séances par an sur 5 sites).

Une salle est mise à disposition par la municipalité.

Nous nous organiserons pour récupérer ceux qui n'ont pas de moyens de locomotion dans un rayon de 15 ou 30 km selon la topologie du lieu.

Cette salle sert aussi lieu de convivialité après la séance et avant le retour à domicile.

Objectifs :

Priorité sur le parcours de vie des personnes âgées
Prévenir la dépendance et favoriser l'autonomie des personnes âgées
Favoriser le maintien à domicile,
Renforcer le lien social, rompre l'isolement

Partenaires :

/

Prestataires :

/

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenants : agent de développement, assistant de gestion, chargé de communication

Points forts :

Notre action est développée sur plusieurs départements d'Auvergne-Rhône-Alpes et nous n'avons aucune difficulté à trouver des éducateurs. C'est la première fois que nous n'arrivons pas à mettre en place un projet.

Nous ne perdons pas espoir et travaillons toujours à la recherche d'éducateurs.

Quels retours des participants :

Contact :

FEVRE Emilie / 04 73 35 15 53

efevre.croms.aura@gmail.com



Activité physique adaptée

SISA Gières Santé

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Gières Venon

Format : Séances d'une heure (2 ateliers/semaine)

Fréquence : 2 fois par semaine

Description :

2 ateliers d' 1H / semaine d'activité physique adaptée, animés par MKDE.

Renforcement musculaire, travail de la coordination et de l'équilibre.

Objectifs :

Entretien des fonctions cardio vasculaires et musculaires, prise de conscience de l'intérêt de l'activité physique sur la santé.

Lutte contre l'isolement social, éducation thérapeutique.

Partenaires :

Ccas Gières, association Asalée, MSP Gières santé

Prestataires :

2 MKDE

Avec quels moyens techniques et humains :

2 MKDE

Points forts :

Dynamisme
Confiance en soi
Convivialité

Quels retours des participants :

Participants réguliers et satisfaits.

Création de lien social. Stimulation cognitive.

Prise de conscience et amélioration des capacités physiques.

Contact :

Charreton Didier Coordinateur, 06 11 27 28 85
gieressante.coordonateur@gmail.com
www.giereessante.com



qi gong adapté

Association Mieux Vieillir en Grésivaudan

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : séance d'une heure

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Séances de qi gong 1 fois par mois avec aide au déplacement

Objectifs :

Equilibre, bien être physique et mental, détente, mobilisation du corps par une pratique adaptée.

Permettre à des personnes avec des difficultés motrices de participer à cet atelier adapté à tous (chaise)

Partenaires :

CCAS de Pontcharra, accorderie de Pontcharra, EHPAD

Prestataires :

Eric Latil , association culture Qi, professeur de Qi Gong

Avec quels moyens techniques et humains :

Un praticien Qi gong et une infirmière pour aider les personnes à se déplacer et pour accompagner certains mouvements (pour des personnes ayant des troubles de l'équilibre majeurs ou qui ont du mal à mobiliser leurs articulations).

Points forts :

Mobilisation douce des articulations, équilibre grâce aux mouvements en station debout

Lien social

Bien être physique et mental (moins de stress)

Relâchement, lâché prise

Prise de conscience de son corps

Quels retours des participants :

Tout le monde a apprécié cet atelier.

Une fois par mois semble être trop espacé, les personnes auraient aimé que cela se prolonge sur la commune de Pontcharra. Nous avons pu faire quelques séances au parc Saint Exupéry ce qui a été apprécié. L'intervenant a été apprécié par son accessibilité, sa gentillesse. Du covoiturage avec l'animatrice/infirmière de l'association a permis à des personnes de Crêts en Belledonne de participer à cet atelier.

Contact :

Sylvie Martain, Animatrice et infirmière

06 10 73 05 44

mveg38@gmail.com,

<http://mieuxvieillirengresivaudan.fr>



Bien vieillir à Fontaine : santé des seniors et des aidants

Ville de Fontaine - Espace Santé Simone Veil & CCAS

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Fontaine

Format : 85 ateliers réguliers (danse équilibre, APA, cuisine, numérique) ; 2 spectacles ; animation de la Semaine bleue ; 10 activités ponctuelles (création d'une exposition collective, rencontres débat...)

Fréquence : 1 fois par semaine . Ponctuel selon l'activité

Description :

Mise en place d'ateliers récurrents (danse équilibre, cuisine, activité physique adaptée...) et d'activités ponctuelles de lutte contre l'isolement (création d'une exposition autour de la vieillesse, actions dans le cadre de la Semaine bleue, rencontres débat, spectacles)

Objectifs :

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

Partenaires :

Structures de la ville et du CCAS: MDH, CCAS service personnes âgées, médiathèque, résidences autonomie, service jeunesse, service communication, vie associative...
Associations : Petits frères des pauvres, LSR, Viltais...

Avec quels moyens techniques et humains :

Coordinatrice des actions de santé, coordinatrice des actions personnes âgées, service social (responsable et travailleurs sociaux), Maisons des habitants, médiathèque), associations partenaires, résidences autonomie...
Prestataires: diététicienne, professeur d'activité physique adaptée, chorégraphe, compagnie de théâtre

Prestataires :

Association Et Pourquoi Pas ?
Diététicienne, professeur d'APA, danseuse/chorégraphe
Catherine Gucher, sociologue
Compagnie Kaléidoscope

Quels retours des participants :

Points forts :

Partenariat inter-services et structures
Complémentarité des activités (formats, thématiques, récurrence)
Adaptation aux besoins et attentes des bénéficiaires
Redonner de la place aux seniors sur le territoire

Contact :

Camille LOUSTALOT-FOREST
Coordinatrice des actions de santé - Ville de Fontaine
04 76 26 63 46
camille.loustalotforest@ville-fontaine.fr



Bien bouger pour bien vieillir

Acti'forme

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Grenoble

Format : 1 conférence suivie de 10 ateliers et 1 bilan

Fréquence : 4 séances par semaine (1 séance par thématique sur 12 semaine)

Description :

Action bien-vieillir, permettre au public sénior de découvrir les bienfaits du mouvement et des activités physiques avec des séances d'activités physiques adaptées.

Afin de permettre au public d'engager une réflexion sur la mise en place de telles pratiques dans leur quotidien.

Objectifs :

Prendre du temps pour soi

(Re)découvrir les infos de santé autour de l'activité physique

Récouvrer les APAs

Reprendre confiance en ses capacités pour s'inscrire dans une continuité

Partenaires :

Partenaire ville de Grenoble, par le biais des maisons des habitants et des équipes PAGI. Prescri'bouge dans la description de leur action.

Prestataires :

aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

2 enseignants en activités physiques adaptées

Points forts :

Adaptation

Forme

Évaluation

Progression

Quels retours des participants :

Contact :



Alussi Anthony Enseignant en activité physiques adaptées - 0638051244 -

apa.actiforme@gmail.com -

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

Ranson Michael Co-Gerant Acti'forme -

0681396613 - contact.actiforme@gmail.com

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



Activité Physique Adaptée

CCAS Vinay

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Sud Grésivaudan
Vinay

Format : 35 séances de 1h - ateliers collectifs

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Objectifs :

Partenaires :

Services ville / ponctuellement EHPAD pour la semaine bleue

Prestataires :

AVIRON SUD GRESIVAUDAN

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Lien social +++/séances adaptées aux besoins et capacités/ Développement d'une action prévention de la santé à Vinay/lien CCAS et participants + prestataires

Quels retours des participants :

Pouvoir continuer la pratique sportive adaptée à leurs besoins et capacités/ le format ludique des ateliers très apprécié et intervenante très appréciée/ gratuité/ proximité et accessibilité

Contact :



Roulez seniors

Comité Régional des Offices Municipaux du Sport Auvergne-Rhône-Alpes

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Voironnais Chartreuse

La Murette

Format : Journée de sensibilisation

Fréquence : 1 fois par an

Description :

Les journées "Roulez seniors" permettent à des seniors de réaliser une balade d'une heure à vélo électrique et s'informer autour de cette pratique.

Objectifs :

Sensibiliser les seniors aux mobilités douces et leur donner le goût pour une activité physique régulière, plaisante et utile.

Partenaires :

Communauté d'agglomération du Pays voironnais
Commune de la Murette
Prescri'bouge

Prestataires :

Location de vélos électrique et encadrement des balades à vélos : Natura vélo

Avec quels moyens techniques et humains :

Location de vélos à assistance électrique.
Encadrement des balades par deux éducateurs sportifs diplômés.

Stand d'information autour des thématiques de la lutte contre la perte d'autonomie et des mobilités douces

Points forts :

L'efficacité du message (lutter contre la perte d'autonomie) qui passe plus facilement grâce à une activité-plaisir.

Quels retours des participants :

Les bénéficiaires se rendent compte à quel point le vélo à assistance électrique peut leur permettre de continuer à pratiquer une activité physique au quotidien. De plus, ils sont en général très satisfaits de pouvoir essayer un vélo électrique sans passer par un commerçant. Ils ont alors les bons conseils d'utilisation.

Contact :

MORAN Olivier - Assistant de gestion

06 69 35 33 30

croms.aura@gmail.com

<https://croms-aura.fr/>



Information /prévention chutes

SISA GIERES SANTE

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Gières Venon

Format : Séance de gym 1h, table ronde 1h, séance de podologie 1h

Fréquence : 1 table ronde/trimestre, 2 ateliers MKDE/semaine/trimestre, 2 ateliers podologie/mois/10 mois

Description :

Table ronde d'éducation thérapeutique autour de la prévention des chutes. Ateliers de gym adaptés à la prévention des chutes : travail de la force et de l'endurance musculaire et de l'équilibre. Apprentissage de l'intérêt des soins de pédicure/podologie.

Objectifs :

Prise de conscience des différents facteurs de risque des chutes chez les personnes de plus de 65 ans et moyens à mettre en œuvre pour limiter le nombre et la gravité des chutes.

Partenaires :

MSP Gières, infirmier Asalée, mairie de Gières, mairie de Venon

Prestataires :

5 MKDE
1 podologue

Avec quels moyens techniques et humains :

5 MKDE, 1 podologue

Points forts :

Motivation, prévention, éducation

Quels retours des participants :

Intéressant, prise de conscience des risques de chute, retrouver de l'intérêt à la pratique de l'activité physique

Contact :

Charreton Didier, coordinateur Gières santé
gieressante.coordinateur@gmail.com,
www.gieressante.com



Atelier prévention santé par l'activité physique et la nutrition

Association Siel Bleu

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise; Haut Rhône Dauphinois; Porte des Alpes; Sud Grésivaudan Poliénas; Satolas-et-Bonce; Varcès-Allières-et-Risset; Vézéronce-Curtin

Format : Conférence de sensibilisation (1h30), 38 séances d'1h d'Activités Physiques Adaptées + 30min de préparation/suivi/bilan, 5 séances de 2h de diététique, passage de 24 fiches éco-santé

Fréquence : 1 fois par semaine ; 5 séances de diététique sur l'année

Objectifs :

Prévenir la perte d'autonomie des seniors de plus de 60 ans grâce à une sensibilisation théorique sur la pratique régulière d'activité physique associée à un équilibre alimentaire dans le but de prévenir la dénutrition. Intégrer une dimension environnementale afin de sensibiliser les participants sur les différents modes de déplacements en réduisant leur impact énergétique et en favorisant une mobilité douce et active

Avec quels moyens techniques et humains :

1 Responsable régional Siel Bleu, 1 responsable départemental Siel Bleu, 5 chargés de prévention pour l'encadrement de l'APA, 4 diététiciennes pour les ateliers diététiques (prestataires)
Mise à disposition d'une salle par les communes
Communication : flyers, bulletins municipaux

Quels retours des participants :

"Programme d'AP très bien expliqué, intervenante très compétente, très à l'écoute de nos difficultés"
"La nutritionniste nous a appris beaucoup de choses, de bons conseils pour l'avenir"
"Le physique, la nutrition c'est très bien, mais le lien social aussi"

Description :

Découverte des activités physiques (38 séances)
Sensibilisation environnement avec le programme éco-santé (24 fiches) + sensibilisation à la nutrition par une diététicienne (5 séances de 2h)

Partenaires :

CCAS commune de Poliénas
CCAS commune de Satolas-et-Bonce
CCAS commune de Vézéronce Curtin
Centre Social de Varcès

Prestataires :

Fanny MATICHARD - Diététicienne
Nathalie ROYER - Diététicienne
Marie DAMOFLI - Diététicienne
Aurélie GEORGES - Diététicienne

Points forts :

Accompagnement global, action continue, lien social, sourire, amélioration ou maintien des capacités physiques

Contact :

Desfargues, Aurore, Responsable Région Est Rhône Alpes
06 27 08 31 00
aurore.desfargues@sielbleu.org



Ateliers bouger pour mieux vieillir

CCAS Roussillon

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Isère Rhodanienne

Le Péage-de-Roussillon; Roussillon; Saint-Maurice-l'Exil; Salaise-sur-Sanne

Format : Séances de deux heures hebdomadaires

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Séances hebdomadaires de deux heures d'activités physiques, de jeux de mémoires, d'activités de bien-être, de dialogue

Objectifs :

Promouvoir une activité physique en vue du maintien à domicile - créer du lien social - rompre l'isolement

Partenaires :

RHODIA CLUB LOISIRS HANDICAP

Prestataires :

RHODIA CLUB LOISIRS HANDICAP

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux éducatrices animatrices formées par le FFCO et le sport sur ordonnance

Points forts :

Convivialité - lien social - garder la forme

Quels retours des participants :

Les participants sont très enthousiastes, pour certains c'est le rendez-vous de la semaine, ils l'attendent avec impatience, un réel lien social s'est créé. Ils se voient en dehors des séances.

Contact :

MORAND Stéphanie - responsable du CCAS
04/74/86/17/90
stephanie.morand@ville-roussillon-isere.fr



Ateliers d'Equilibre / Prévention des chutes

CCAS Voreppe

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Voironnais Chartreuse

Voreppe

Format : Atelier collectif de 17 séances d'1 h chacune

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers qui visent à préserver l'équilibre et à reprendre confiance en soi en levant les appréhensions ; dans le but de réduire le risque de chutes des personnes âgées. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés .

Objectifs :

Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre. Activer les réflexes de protection en cas de chute .

Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol .Reprendre confiance en soi et optimiser la marche

Partenaires :

Assistante du Pôle Senior

Résidence Autonomie Charminelle, Espace Rosa Parks et autres partenaires institutionnels

Prestataires :

Association SIEL BLEU

Avec quels moyens techniques et humains :

Une animatrice STAPS formée en Activité Physique Adaptée ; une coordinatrice sur le CCAS ; une salle réservée sur la durée des ateliers (+ matériel fourni par l'intervenant).

Points forts :

Bénéfique - Amélioration - Efficacité -Bienveillant - Rassurant

Quels retours des participants :

Les participants semblaient satisfaits de ces ateliers.

" C'est important de pouvoir bénéficier de ce type d'ateliers quand on est moins alerte". "Cela aide à reprendre confiance en soi quand les déplacements deviennent difficiles "

Contact :

Sylvie MARAIN - Responsable du Pôle Seniors
04 76 50 81 26

pole.seniors@ville-voreppe.fr



Activité physique adaptée

CCAS Saint-Marcellin

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Sud Grésivaudan
Saint-Marcellin

Format : Deux séances d'une heure par semaine
durant toute l'année

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers annuels d'activité physique adaptée: deux sessions d'1h par semaine avec nouvelles inscriptions après chaque vacances scolaires et modalités pouvant changer durant l'été en fonction de la disponibilité du prestataire et des salles.

Objectifs :

Ralentir vieillissement musculaire
Prévenir les chutes
Limiter la sédentarité
Renforcer le lien social et sortir de l'isolement pour les seniors

Partenaires :

Siel Bleu
Conseil départemental
SMVIC
Service vie associative
Service autonomie

Prestataires :

Association Siel Bleu

Avec quels moyens techniques et humains :

Animateur sportif via prestation
Accueil et suivi des participants
Communication dans support d'activités du centre social
Salles de la Ville et/ou du CCAS

Points forts :

convivialité, maintien à domicile

Quels retours des participants :

Contact :

MUTEL Lucile, Directrice du centre social La Fabrik des Initiatives citoyennes, service du CCAS de Saint-Marcellin, 04 76 38 81 31 , lucile.mutel@saint-marcellin.fr / lafabrik@saint-marcellin.fr
<https://www.saint-marcellin.fr/centre-social-la-fabrik/>



Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOSI)

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Isère Rhodanienne;Porte des alpes;Vals du Dauphiné

Les Abrets en Dauphiné;Bourgoin-Jallieu;Dolomieu Vienne;Villefontaine;Virieu

Format : Développement du réseau sport santé.Accompagnement des bénéficiaires vers la reprise de l'activité physique adaptée. Mise en place d'ateliers passerelles

Fréquence : Quotidienne

Description :

Accompagner le public de +60 ans vers la reprise d'une activité physique adaptée à leur état de santé. Proposer un bilan de condition physique et un entretien motivationnel puis un suivi téléphonique durant 2 ans. L'objectif est d'orienter les bénéficiaires vers les structures sportives locales proposant des activités physiques adaptées. Nécessité de créer/développer un réseau (pro de santé et du social, collectivités et structures sportives) pour orienter des bénéficiaires.

Objectifs :

Développement territorial d'un réseau sport santé (pro de santé/structures sportives/collectivités) / Accompagnement des bénéficiaires vers la reprise d'une activité physique et mise en place d'ateliers passerelles (cycle APA) / Aide aux structures sportives et collectivités pour développer des créneaux sport santé et APA

Partenaires :

Isère Rhodanienne, Porte des Alpes et Vals du Dauphiné : professionnels de santé et du social, hôpitaux, CCAS, mairies, structures sportives, associations de personnes âgées...

Prestataires :

Aucun

Avec quels moyens techniques et humains :

Existant depuis 2017, le dispositif Prescri'Bouge est capable de se dupliquer sur tous les territoires Isérois. Nécessité d'avoir un coordinateur et des Enseignants en Activités Physiques Adaptées (EAPA) sur le terrain pour l'accompagnement des bénéficiaires et le développement du réseau.

Points forts :

Existence depuis 2017, Accompagnement adapté, Création d'un réseau, reconnaissance par les professionnels de santé

Quels retours des participants :

Contact :

GIRARD Manon, Coordinatrice du dispositif
Prescri'Bouge
06 03 11 74 72
manongirard@franceolympique.com
<http://prescribouge.fr/>



Activité physique adaptée

Mairie de Montchaboud

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise
Montchaboud
Format : Séances collectives d'une heure
Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers d'activité physique adaptée 1h par semaine
46h par an

Objectifs :
Activité physique adaptée, équilibre, lien social
Lutte contre la sédentarité

Partenaires :
Mairie de Montchaboud

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyen humain: kinésithérapeute
Moyens techniques : salle polyvalente de la commune
et matériels divers

Prestataires :
Laetitia RAES Masseur-kinésithérapeute

Quels retours des participants :

Majoritairement très satisfaits (réponses entre 9 et 10),
une seule personne pense que les exercices ne lui sont
pas toujours adaptés(1 réponse à 6) , sur les autres
questions 2 réponses à 8 et 1 à 7.

Points forts :
Dynamique, conviviale

Contact :
Laetitia RAES, Kinésithérapeute, donne les cours
d'APA
06 83 06 10 17
laetitiaraes@hotmail.fr



Activité physique et lien social pour les patients du SSIAD

CCAS Grenoble

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : ateliers collectifs

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Activités de prévention de la perte d'autonomie et de gym douce pour des patients du SSIAD.

Les séances ont lieu en EHPAD.

Objectifs :

Lutter contre l'isolement des personnes vivant à domicile.

Faciliter la transition domicile – établissement pour personnes âgées,

Proposer des séances collectives d'activité physique adaptée pour les patients du SSIAD,

Proposer des ateliers collectifs de prévention de la perte d'autonomie pour les patients du SSIAD.

Partenaires :

SSIAD - EHPAD

Prestataires :

Depasapas, prestataire de la gymnastique douce

Avec quels moyens techniques et humains :

Mobilisation des équipes des EHPAD et du SSIAD,
Suivi par la coordinatrice « Prendre soin »

Points forts :

Lien - animation- plaisir - sport

Quels retours des participants :

Retour très positif sur cette activité qui crée du lien social, propose de l'activité physique adaptée et dédramatise une éventuelle entrée en EHPAD.

Contact :

Aurélie Neveu, coordinatrice prendre soin,
aurelie.neveu@ccas-grenoble.fr



Poursuite de l'Activité Physique Adaptée Poursuite des ateliers mémoires

CCAS Champ-sur-Drac

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise
Champ-sur-Drac

Format : Activité Physique Adaptée: séance en présentiel, d'1h15 par semaine, le mercredi matin
Atelier mémoire; 1 séance d'1h30, le lundi matin, tous les 15 jours

Fréquence : 1 fois par semaine; 2 fois par mois

Objectifs :

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

Avec quels moyens techniques et humains :

APA encadré par une éducatrice spécialisée en Activité Physique Adaptée
Intervention d'une psychologue pour les ateliers mémoires
Mise à disposition de locaux pour l'animation des séances

Quels retours des participants :

Je me sens moins fatiguée et plus en forme avec les séances de Gym
Cela dérouille
J'ai un meilleur équilibre
J'ai moins de douleurs depuis les séances
Mon médecin dit que c'est important de faire une activité physique
Cette séance de gym est un entretien du corps indispensable pour garder une bonne mobilité
C'est convivial
Il y a une bonne ambiance

Description :

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

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

Partenaires :

Le CCAS de Champ-sur-Drac a mis en place un partenariat dans l'animation des activités Physiques adaptées avec l'association « La ligue Rhône-Alpes APA CONCEPT » et son intervenante, Madame Maëlle DE PALMA
Concernant les ateliers mémoires, après 5 séances d'initiation avec la CARSAT, le CCAS de Champ sur Drac a passé une convention avec une Psychologue qui anime des ateliers mémoires pour le CCAS de la commune voisine



Prestataires :

Maëlle DE PALMA : Professionnelle des Activités Physiques Adaptées –
Association SIEL Bleu, depuis décembre 2022
Marie Gaëlle SPINELLI : Psychologue clinicienne-
Psychothérapeute

Points forts :

Convivialité, lien social, proximité, échange, bien-être, activité, sortir de chez soi, rompre l'isolement

Contact :

 
CAMUS Olivier, directeur de l'Action sociale
04 76 68 48 95
- ccas@ville-champsurdrac.fr
www.ville-champsurdrac.fr



Activité Physique Adaptée

CCAS Saint-Egrève

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Egrève

Format : 3 séances d'1h/semaine en atelier collectif (10 personnes/ séance maximum). 30 bénéficiaires différents prévus pour les 121 séances. 45 bénéficiaires différents ont pu participer aux ateliers.

Fréquence : 3 fois par semaine

Description :

De Avril 2022 à Mars 2023: 3 séances hebdomadaires d'activité physique adaptée d'1h en petit collectif (10 participants) pour des personnes âgées de 60 ans et plus menées par un animateur sportif spécialisé, salarié de Siel Bleu.

Objectifs :

Prévenir la fragilité par des exercices maintenant et développant les fonctionnalités articulaires et musculaires
Prévenir les chutes par des exercices d'équilibre participant à une reprise de confiance en soi
favoriser le maintien du lien social

Partenaires :

Prestataire: Siel Bleu: anime et construit l'action
Partenaires ressources: EHPAD, prestataires d'aides à domicile, médecins, cabinets d'infirmiers libéraux ... via la coordination territoriale, et les acteurs associatifs via la commission "Bien Vieillir": diffusion de l'information
Partenaires intra institutionnels: référents social APA, assistante sociale, service de soutien à domicile : repérage, orientation

Avec quels moyens techniques et humains :

Educateur de l'activité physique adaptéE de l'association Siel Bleu, animatrice prévention et lien social, agent du service soutien à domicile, salle et une partie de l'équipement au patio, diffusion de l'information par la coordination territoriale, via la commission bien vieillir

Prestataires :

Educateur Activités physiques adaptées diplômé, salarié de Siel Bleu: animation des séances dans le respect des capacités de chacun dans une démarche de prévention de la perte d'autonomie et des chutes, par la promotion d'une activité ludique pouvant être reproduite en famille/ ou avec les amis.

Quels retours des participants :

Mr C: " J'aime bien. Ça me fait bouger. En plus, on vient me chercher. Si c'était pas le cas, je pourrais pas y aller car je ne peux plus faire de longues distances. Je me fatigue vite vu mon âge." Mme L: "je suis contente de retrouver chaque semaine les autres car on se connaît maintenant. C'est ma sortie de la semaine! Et puis l'animatrice est très gentille et les exercices variés." Mme V: "j'ai eu de graves problèmes de santé et j'essaie de reprendre une activité douce. Le rythme me va bien."

Points forts :

Adapté, accessible, prévention de la perte d'autonomie, convivial

Contact :

Solène APPOURCHAUX : Animatrice prévention et lien social au CCAS de St Egrève
04 76 56 53 05
soleneappourchaux@mairie-st-egreve.fr



Âge'ilité

Association Kiné Prévention Auvergne Rhône Alpes

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise; Porte des alpes
Echirolles; Eybens; Fontaine; L'Isle-d'Abeau; Meylan La
Tronche

Format : Conférence de 2 h
8 ateliers (2x 1h30 et 6x 1h)

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Programme de Prévention des chutes et autonomie de la personne âgée réalisé par des kinésithérapeutes du territoire .

Une conférence et 8 ateliers qui comprennent un dépistage précis des capacités physiques et risques de chute, et des ateliers thématiques de sollicitation des différents vecteurs de l'équilibre

Objectifs :

Diminuer chez les participants aux ateliers, la fréquence, la gravité et les conséquences médico sociales et psychologiques des chutes.
Dépister des facteurs de risque de chutes chez les participants aux ateliers.

Partenaires :

CCAS Meylan
CCAS Fontaine
CCAS L'isle d'Abeau
CCAS Echirolles
CCAS Eybens
CCAS La Tronche

Les associations de seniors et CPTS sont informés, invités et participent à la communication

Prestataires :

Kinésithérapeutes Spécifiquement formés à la prévention des chutes chez la personne âgée

Avec quels moyens techniques et humains :

Kinésithérapeutes DE spécifiquement formés en Prévention des chutes chez la personne âgée du territoire

1 coordinatrice par département

Le partenariat des CCAS qui mettent à disposition la salle et la communication auprès des personnes

Un Kit Âge ilité , une Routine numérique, les livrets papier

Points forts :

AGE ILITE - BILAN- PRATIQUES- AMBIANCE- PROGRES- CONFIANCE- EQUILIBRE

Quels retours des participants :

Bilan qualitatif questionnaire ouvert : -Tout m'a plu ! :
L'animateur, l'accueil, la compagnie

-Quelle compétence et pédagogie. On a découvert des choses qu'on aurait peut-être jamais faites !

-On voit que vous avez l'expérience de parler à des gens « vieux » comme nous !

-Vous nous mettez à l'aise

-Une sacré finesse de l'analyse de l'équilibre

-J'ai appréciée votre familiarité chaleureuse, mais sans excès, très professionnel

-Maintenant, je suis plus sûre.

Contact :

LESTRA Laurence, coordinatrice Iserre
06 10 01 08 97

l.lestra.kpaura@formationprevention.fr

<http://formationprevention.fr/sante-publique/>



Âge'ilité Permanent

Association Kiné Prévention Auvergne Rhône Alpes

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Agglomération grenobloise

Eybens

Format : Bilan entrée et de sortie des programmes et 12 Ateliers reconductibles si besoin

Fréquence : 1 fois par semaine; bilan 2 fois par an

Description :

Programme en suivi sur l'année:

Un bilan d'entrée est réalisé lorsque la personne est adressée par le professionnel médico social, puis suit une série de 12 ateliers et un bilan qui permet soit de poursuivre les séances si les résultats le nécessitent soit de sortir du programme pour des activités physiques locales

Objectifs :

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

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

Partenaires :

CCAS EYBENS
Diététicienne
CPTS

Prestataires :

Maxime Herault : kinésithérapeute DE spécialisé en Prévention des chutes chez les seniors
Diététicienne pour les 3 ateliers nutrition

Avec quels moyens techniques et humains :

Kinésithérapeute DE spécifiquement formés en Prévention des chutes chez la personne âgée du territoire

1 coordinatrice par département

Le partenariat des CCAS qui mettent à disposition la salle et la communication auprès des personnes

Un Kit Âge ilité , une Routine numérique, les livrets papier

Points forts :

Équilibre - relevé du sol - confiance - force

Quels retours des participants :

Les évaluations ne sont pas encore réalisées

Contact :

LESTRA Laurence, coordinatrice Iserre ,
06 10 01 08 97

l.lestra.kpaura@formationprevention.fr

<http://formationprevention.fr/sante-publique/>



Sport adapté personnes Alzheimer

SISA Santé Sillans

Thématique : Activités physiques, équilibre et prévention des chutes

Où : Bièvre Valloire;Voironnais Chartreuse
Serre-Nerpol Revel-Tourdan;Saint-Etienne-de-Saint-Geoirs;Sillans

Format : Atelier collectif d'une heure avec 45 mn d'activité physique adaptée car un temps d'accueil et de clôture d'atelier est nécessaire pour ajuster les actions

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

Remise en mouvement pour éviter les chutes, conserver le tonus musculaire, travailler la coordination, lien social, communication avec d'autres personnes que son entourage, sortir de chez soi

Avec quels moyens techniques et humains :

Enseignant APA

Quels retours des participants :

Description :

Activité physique adaptée pour les personnes souffrant de troubles cognitifs de type Alzheimer

Partenaires :

Commune de Sillans
Communauté de commune Bièvre Valloire
consultation mémoire du CH de Voiron

Prestataires :

Mr Alexandre Vert éducateur APA

Points forts :

Lien social
Remise en mouvement
Bienveillance

Contact :

Bertagnolio Christine Infirmière Asalée et
Coordinatrice de la MSP
06 75 01 52 08
sisasantesillans@orange.fr



Apprendre à gérer son stress et vivre plus sereinement

Commune de Saint-Maximin

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan

Saint-Maximin

Format : Séance en groupe de 10 personnes sur 2h.
10 séances ont été réalisées

Fréquence : Trois fois par mois

Description :

Atelier de psychologie positive

Objectifs :

Réorienter l'attention des participants vers les aspects positifs de la vie

Retrouver de l'énergie, de la vitalité, de l'enthousiasme ;

Les sensibiliser pour qu'elles modifient leurs comportements pour plus de bien-être

Réduire leurs affects négatifs (anxiété, symptômes dépressifs) ;

Augmenter leur satisfaction de vie ;

Identifier et développer des valeurs qui donnent du sens à leur vie

Partenaires :

Commune et association de cygnes de la tour

Prestataires :

Association des anciens

Avec quels moyens techniques et humains :

Prêt d'une salle + 1 intervenant

Points forts :

Solidarité, anciens, cœur village

Quels retours des participants :

Toutes les personnes qui ont participé ont été ravis de ces temps et pour la plupart se sont réinscrites cette année au nouveau programme.

Contact :

Stéphane Malard- adjoint social - 04.76.97.60.19 -
stephane.malard@stmaximin38.fr



Comment être heureux et le rester ?

CCAS Pontcharra

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan

Pontcharra

Format : Atelier collectif de 2 heures

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Contribuer à l'épanouissement des personnes

Objectifs :

Réorienter l'attention des participants vers les aspects positifs de la vie

Retrouver de l'énergie, de la vitalité, de l'enthousiasme ;

Les sensibiliser pour qu'elles modifient leurs comportements pour plus de bien-être

Reduire leurs affects négatifs (anxiété, symptômes dépressifs) ;

Augmenter leur satisfaction de vie ; développer leurs relations sociales, rompre l'isolement.

Partenaires :

Commune de PONTCHARRA

Prestataires :

Dany HECQUET-DESSUS, animatrice en psychologie positive

Avec quels moyens techniques et humains :

Une animatrice en psychologie positive

Points forts :

Mots des participants : Respect, tolérance, sourire, content, partage, confiance (voir bilan joint ultérieurement)

Quels retours des participants :

Voir bilan joint

Contact :

Mme MURIGNEUX Frédérique

04 76 97 82 02

frederique.murigneux@pontcharra.fr



Café des aînés

Centre social de l'île du Battoir

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Bièvre Valloire
Beaufort

Format : 11 séances de diffusion sont proposées aux seniors tout au long de l'année les mardis après-midi.

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Au sein de l'annexe du centre social (locaux adaptés à l'accueil du public) un film dit « ancien » sera projeté aux personnes âgées de 60 ans et plus. Une vigilance sera portée à celles en voie d'isolement social. A la suite du visionnage du film, l'animatrice proposera un temps d'échanges sur le film pour faire le lien entre les souvenirs qu'ils en avaient et ce qu'ils ont vu au moment de la séance afin de créer du lien entre les participants. Possibilité d'aller chercher les seniors les plus isolés à domicile

Objectifs :

Prévenir les risques de solitudes et de mal être
Favoriser les rencontres autour d'un outil ludique tout en permettant le renforcement du lien social

Partenaires :

Partenaires ressources : CCAS, associations locales, service autonomie, cinéma de Beaufort.
Partenaire acteurs : collectivisions et la SACEM

Prestataires :

SACEM
Collectivisions

Avec quels moyens techniques et humains :

2 animatrices, collectivision pour la location des films

Points forts :

Lien social et stimulation cognitive

Quels retours des participants :

Contact :

Maude BARDIN, responsable de secteur,
0474790720



Atelier expression/bien-être/ouverture aux autres

SISA Gières Santé

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Gières Venon

Format : Séances d'1h30 deux ateliers 84

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Objectifs :

Partenaires :

CCAS : prêt de salles

Asalée : recrutement, aide au montage des dossiers

Médecins généralistes : recrutement

Prestataires :

Julie Matteucci : comédienne et professeure de théâtre

Marina Sauzet Psychologue

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Cohésion, confiance, découverte de soi et d'autrui, reprise de confiance, favorise la communication, l'échange

Quels retours des participants :

"J'ai retrouvé du plaisir à échanger, à sortir". "Plus de confiance en les autres" "J'ai pris plus d'assurance". "Je retrouve des sensations perdues" "Bienveillance"

Contact :



Bien être et expression corporelle

SISA Gières Santé

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Gières Venon

Format : Séances d'1,5H ,

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

- Un atelier par semaine d'1H30
- Encadrement de cours d'expression corporelle par le biais de techniques théâtrales et chorégraphiques.
- Jeux, exercices et chorégraphies

Objectifs :

Travail sur le langage corporel et la prise de conscience de leur corps et de leur posture suite à leur parcours de vie. Connaissance de soi et réappropriation du schéma corporel suite à la maladie et au vieillissement. Stimuler l'activité physique pour lutter contre la perte d'autonomie. Estime de son corps. Prévention de l'isolement .

Partenaires :

Asalée et médecins généralistes pour le recrutement des participants.
CCAS pour le prêt de la salle.

Prestataires :

1 professeure de danse : Ann Liermier
1 professeure de théâtre : Julie Matteucci

Avec quels moyens techniques et humains :

1 professeure de théâtre , 1 professeur de danse.

Points forts :

Redécouvrir son corps, lui faire confiance, assumer son corps face aux autres.

Quels retours des participants :

"Ne plus avoir honte de son corps" "Grosse, nulle... aujourd'hui, j'ose mettre mon corps en mouvement",
"Faire confiance à son corps, l'apprivoiser"

Contact :

Charreton Didier Coordinateur Gières santé, 06 11
27 28 85, gieressante.coordinateur@gmail.com



Les ateliers Va Bene !

CCAS Saint-Vérand (Mixage Café)

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Sud Grésivaudan
Saint-Vérand

Format : Atelier collectif

Pour le Yoga nous avons réalisé 31 séances de 1h30 au lieu de 60 séances d'1h15. (changement de prestataire (maladie)

Fréquence : 1 fois par semaine . Dépend des ateliers (2 fois par semaine et 1 fois par mois pour certains)

Description :

6 cycles d'ateliers collectifs sur le thème « santé bien-être, bien vieillir ».

Atelier philosophie, atelier bien être , yoga, dynam, mémoire , écriture.

Objectifs :

Lutter contre l'isolement des personnes âgées, entretenir, améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques, prévenir les maladies et la perte d'autonomie, apprendre à gérer son stress, améliorer les déterminants pour le maintien de la santé

Partenaires :

CCAS, associations de la commune

Avec quels moyens techniques et humains :

Une coordinatrice de l'espace de vie sociale
Des prestataires extérieurs

Prestataires :

Dynam Séniors : Christelle BLANC
Atelier Philo : Gisèle Milan
Atelier Ecriture : Gisèle MILAN
Yoga : Christophe Defilippi
Atelier Bien être : Cécile Jacob
Atelier Mémoire : Nathalie Dectot

Points forts :

- lien social
- santé physique et mentale

Quels retours des participants :

"C'est un repère dans ma semaine"
" Ca me fait bouger et du bien "
" Je me sens plus dynamique"
" Il y a une bonne ambiance"

Contact :

LIONS Léa coordinatrice
04 76 38 82 19

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



Comment être heureux et le rester ?

Commune de Sainte Marie d'Alloix

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan
Sainte-Marie-d'Alloix

Format : Atelier collectif de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

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

Avec quels moyens techniques et humains :

Prêt d'une salle
Fourniture gratuite des photocopies
1 intervenant

Quels retours des participants :

"J'ai beaucoup apprécié l'écoute et le sourire des participants !"
"J'ai aimé ces séances, les réunions étaient toniques moralement, même si ça me demandait un effort pour venir, de sortir de ma zone de confort : ne pas sortir, ne pas prendre de rendez-vous... »
"Ces temps nous " obligent " à prendre des moments pour penser à soi, tout en échangeant avec les autres."

Description :

Psychologie positive : comment être heureux et le rester ?

Partenaires :

Aucun partenaire mis à part notre commune

Prestataires :

Dany Hecquet-Dessus
Praticienne en psychologie positive

Points forts :

Liens avec les habitants isolés
Liens renforcés entre les bénéficiaires, et qui ont débouché sur des initiatives mises en place par les bénéficiaires

Contact :

DESCAZEUX DOMINIQUE, déléguée santé, séniors
04 76 08 44 13
<https://www.saintemariedalloy.fr/>



Comment être heureux et le rester ?

Commune de Plateau-des-Petites-Roches

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan

Saint-Hilaire

Format : 10 séances d'ateliers collectifs de 2 heures par quinzaine

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Préparation d'une exposition sur la mémoire collective du village du Plateau-des-Petites-Roches. "Écoute j'ai quelque chose à te dire. Destins croisés d'anciens du Plateau. »

Objectifs :

Lutter contre l'isolement suite à l'apocalypse de COVID
Renouer les liens de nos anciens
Collecte de témoignages sensibles

Partenaires :

CCAS commune Plateau-des-Petites-Roches

Prestataires :

Dany HECQUET-DESSUS : intervenante

Avec quels moyens techniques et humains :

Emploi d'une écrivaine publique et d'un graphiste.
Supports visuels et auditifs retraçant la mémoire du Plateau
L'ensemble des témoignages des anciens du Plateau

Points forts :

Joie
Satisfaction
Séappropriation des résultats psychologiques de la formation

Quels retours des participants :

Tous les participants ont apprécié ce programme .
Deux personnes ont émis le souhait de poursuivre ce type d'ateliers, notamment le programme de gestion du stress.

Contact :

Malou CHRISTOPHEL , vice Présidente du CCAS et adjointe aux Affaires Sociales et à la Jeunesse.
m.christophel@petites-roches.org
06.85.02.17.97



Ateliers bien-être, musique et danse avec les chevaux

A.R.P.E

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Isère Rhodanienne

Assieu;Auberives-sur-Varèze;Chalon;Cheyssieu;Cour-et-Buis;Monsteroux-Milieu Reventin-Vaugris;Roussillon;Vernioz

Format : 3 ateliers collectifs de d'1h et 8 ateliers de 2 heures, 1 journée entière , 2 h de bilan et convivialité

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers bien-être pour les plus de 60 ans : Musique et Danse avec les chevaux .

Danse thérapie, médiation musicale, Communiquer et Evoluer avec les chevaux, danser avec les chevaux

Objectifs :

Favoriser le bien-être, l'estime de soi, le lien social et intergénérationnel, l'expression corporelle et artistique des personnes de plus de 60 ans de nos villages par la médiation des chevaux et des pratiques artistiques.

Partenaires :

CCAS communes d'Auberives sur Varèze, Vernioz
Centres sociaux de Saint Romain de Surieu, Sonnay

Prestataires :

Vincent Lauth, musicologue et dans thérapeute
Sarah Perrine, musicothérapeute
Les bénévoles de ARPE-EQUIDES

Avec quels moyens techniques et humains :

Prestataires extérieurs, bénévoles professionnalisés de ARPE-EQUIDES, professionnels des structures partenaires, 3 chevaux .

Locaux mis à disposition par les partenaires et manège en centre équestre.

Points forts :

Engagement fort des bénévoles et leur professionnalité.

Démarche innovante

Apport précieux des chevaux

Quels retours des participants :

"J'ai pu libérer mes émotions, pleurer me fait du bien, je vais m'occuper de moi aussi, les chevaux me font du bien, j'ai réalisé un rêve d'enfant d'approcher les chevaux..." - "J'aime les animaux et j'ai découvert la relation privilégiée avec les chevaux. Je me rends compte que quand j'ai la tête ailleurs, le cheval me le fait savoir et me ramène à l'instant présent..." (cette personne a rejoint l'équipe de ARPE-EQUIDES et a été formée à la médiation équine. Elle participe dorénavant aux séances dispensées par l'association.

Contact :



My-Trang Nguyen, administratrice de l'association, chargée des programmes de médiation équine et desprojets.

06 74 50 61 13

assoarpe38150@gmail.com

<https://www.arpeasso.blog>



Comment être heureux et le rester ?

CCAS Meylan

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Meylan

Format : 1 Conférence puis 10 ateliers collectifs de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers de psychologie positive "Comment être heureux et le rester?", 1 conférence et 10 ateliers collectifs animés par une intervenante diplômée.

Objectifs :

Contribuer à l'épanouissement des personnes en leur permettant de réorienter leur attention sur les aspects positifs de la vie.

Retrouver de l'énergie, de la vitalité, de l'enthousiasme

Réduire les affects négatifs

Identifier et développer les valeurs qui donnent du sens à leur vie

Développer les relations sociales, rompre l'isolement

Partenaires :

Ville de Meylan

Prestataires :

Dany Hecquet-Dessus, animation conférence et ateliers collectifs

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenante diplômée en psychologie positive et coordination par l'animatrice lien social du CCAS

Points forts :

Nouveauté, positif, apports immédiats, dynamisme, lien

Quels retours des participants :

« J'ai aimé ce programme, le travail et la réflexion en petits groupes m'a fait découvrir des personnes très différentes. Un grand merci pour l'attention portée à chaque participant ! »

« J'ai aimé ces séances. Avec mon conjoint nous soulignons le négatif, ce qui me dérange. En pratiquant je peux bousculer cette façon de voir qui est négative, pour une meilleure santé. »

Contact :

VIOLA Perrine, animatrice lien social pour les personnes âgées

04 76 41 69 38

perrine.viola@meylan.fr



Détente et mobilisation corporelle

Association Brain Up

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise;Bièvre Valloire;Haut Rhône Dauphinois;Isère Rhodanienne;Porte des alpes;Trièves;Voironnais Chartreuse Beaurepaire;Cessieu;Claix;Saint-Martin-de-la-Cluze; La Côte- Saint-André;Domène;Fontaine;Frontonas;Grenoble;L'Isle-d'Abeau Sablons;Salaise-sur-Sanne;Seyssins;Tullins;Villefontaine

Format : Atelier collectif de 5 séances de 2h00

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

Le programme se structure autour de jeux, d'exercices de mobilisation corporelle et de techniques de relaxation afin de mieux gérer les émotions et situations de stress, favoriser un état de bien-être corporel, renforcer le lien social et valoriser l'estime de soi.

Avec quels moyens techniques et humains :

3 sophrologues, 3 psychomotriciennes, 1 enseignant activité physique adaptée.
Chaises, petit matériel type balle

Quels retours des participants :

"J'ai beaucoup aimé l'approche de l'intervenante, très belle personne à l'écoute" - "Très bon atelier, très bien adapté aux seniors dans une ambiance détendue et agréable" - "Je vais continuer à appliquer les techniques de Séverine" - "C'était très intéressant et complet et le groupe est sympa, on va se revoir"

Description :

14 ateliers animés sur les territoires de l'agglomération grenobloise, du Dauphinois, de la Porte des Alpes, de Bièvre, Trièves, l'Isère rhodanienne et la Chartreuse. 70 séances hebdomadaires. 158 participants. 66% déclarent être très satisfaits et déclarent que cette activité les aidera à adopter de nouvelles habitudes. 63% souhaitent une suite à cette action.

Partenaires :

CCAS Frontonas - PAGI Secteur 6 Grenoble - Centre social et culturel de l'Île du Battoir, Beaurepaire - Le Phare à Villefontaine- CCAS Seyssins-Mairie de Tullins-Mairie de Voreppe-Espace solidarité de l'Isle d'Abeau-CCAS de Salaise-sur-Sanne-CCAS de Domène-Maison des habitants à Fontaine-Centre social les Sources à La Côte-Saint-André-CCAS de Claix-Association « Les amis de la Cluze » à Saint-Martin-de-la-Cluze

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Activité conviviale et accessible
Découverte et expérimentation de pratiques reproductibles
Lien social renforcé

Contact :

Genestoux Nathalie Déléguée régionale
07.82.89.46.27
ngenestoux@brainup.fr
www.brainup.fr



Ateliers Inspirez-vous

A.D.P.A

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Séances d'une heure, cycle de 8 séances

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Le rôle des séances de sophrologie est de prévenir ou de limiter les effets de l'âge par l'entraînement des capacités d'attention, de mémorisation, de compréhension, de relation au corps, à chacun des cinq sens.

Objectifs :

Le cycle des séances devait permettre un apprentissage et une intégration progressive des techniques de respirations, d'ancrage et d'équilibre, des exercices psychocorporels, en restant au plus proche des besoins et attentes de chaque personne.

Partenaires :

Le cabinet médical Ferrié, quartier de Bonne à Grenoble : prêt de salle et diffusion de l'information auprès des patients.

Les salariés de l'ADPA (RS/ARS/AD) pour diffuser l'information auprès des bénéficiaires. Travailleurs sociaux de Grenoble, évaluateurs APA, Equipes Spécialisées, PAGI, Maison des Aidants, CCAS.

Prestataires :

Profil des intervenants : Sophrologue, Nadine Baude.

Missions : animer les séances, adapter les apports aux personnes présentes, à leurs fragilités

Avec quels moyens techniques et humains :

Nadine Baude, Sophrologue : animer les séances, adapter les apports aux personnes présentes, à leurs fragilités. Assurer un suivi avec les médecins et la coordinatrice Prévention si besoin (être vigilante quant aux situations rencontrées).

Points forts :

Calme, convivialité

Quels retours des participants :

Contact :

Jessica Gaillard
Coordinatrice Prévention ADPA
07 77 75 23 92
prevention@adpa38.fr



Je suis vieux et je vais bien

CCAS Pont-de-Claix

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise

Format : ateliers collectifs de 2h avec temps individuel

Fréquence : 1 fois par semaine; 2 fois par mois

Description :

Compte tenu du constat des professionnelles en géronto d'un grand isolement des personnes âgées, de déprime, de souffrance psychique, le CCAS a souhaité développer son intervention. L'action consiste à œuvrer pour le bien-être des personnes âgées dans le domaine du bien-être et du lien social.

Objectifs :

Mettre en place des ateliers de psychologie positive, gestion du stress et ateliers de toucher bien-être en direction des personnes âgées pour qu'elles se sentent mieux physiquement et psychologiquement.

Partenaires :

Associations et clubs des personnes âgées, psychologue du lieu d'écoute, centres sociaux

Prestataires :

Anne-Sylvie PLA pour atelier "toucher bien-être"
Dany HECQUET-DESSUS pour atelier gestion du stress/psychologie positive

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux prestataires ont été retenus et un agent du CCAS participe aux ateliers toucher bien-être

Points forts :

Sortir du quotidien et proposer autre chose que l'aide à la personne "classique", travailler sur des thématiques de bien-être (psy et toucher) qui sont loin du quotidien des Personnes âgées

Quels retours des participants :

Bilan écrit par les ateliers de psycho positive, bilan très positif, ateliers qui aident les personnes dans leur vie quotidienne.

Bilan oral pour les ateliers toucher bien être, les personnes très satisfaites de ces temps et ressentent de la détente physique.

Contact :

Véronique FELIX, directrice CCAS
04 76 29 80 20, veronique.felix@ville-pontdeclaix.fr;
Kheira BESSABER, assistante de direction
04 76 29 80 20,
kheira.bessaber@ville-pontdeclaix.fr



Harmonie du corps et bien-être

CCAS Saint-Marcellin

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Sud Grésivaudan
Saint-Marcellin

Format : Ateliers hebdomadaires d'une heure en fonction de la disponibilité de la bénévole.

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

Favoriser l'estime de soi et des personnes
Leur permettre d'acquérir des techniques de gestion du stress et des émotions
Leur permettre de mieux appréhender les deuils liés au processus de vieillissement

Avec quels moyens techniques et humains :

Salle du centre social
Achat de matériel
Accompagnement de la bénévole par l'adjoint de direction de la FABRIK
Gestion et suivi des participants par l'agent d'accueil

Quels retours des participants :

Description :

Atelier corporel : être à l'écoute de son corps pour mieux vivre avec

Partenaires :

CCAS

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Introspection émotionnelle
Lien social

Contact :

MUTEL Lucile, Directrice du centre social La Fabrik des Initiatives citoyennes, service du CCAS de Saint-Marcellin, 04 76 38 81 31 , lucile.mutel@saint-marcellin.fr / lafabrik@saint-marcellin.fr
<https://www.saint-marcellin.fr/centre-social-la-fabrik/>



Ateliers VITALITE

Groupement Interrégimes Atouts Prévention Rhône-Alpes

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Trièves

Monestier-de-Clermont

Format : 6 séances de 2 heures chacune.

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

L'action a pour objectif de permettre à chacun des participants de bénéficier d'une première offre de prévention santé globale. A l'issue de l'atelier, l'objectif est aussi de repérer des besoins potentiels plus spécifiques pouvant être pris en charge ensuite.

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens humains internes à la structure : la coordinatrice de l'association sur ses missions de programmation, de coordination, de suivi de l'action, ainsi que sur l'assurance de la qualité de l'animation et l'accompagnement du bénévole.

Moyens humains externes à la structure : partenaires locaux et animatrice bénévole pour l'animation de l'atelier.

Quels retours des participants :

"Je suis contente d'avoir pu participer à cet atelier",
"L'atelier traitait de thèmes variés, c'était intéressant",
"Le groupe n'était pas très gros, alors cela a permis beaucoup d'échanges".

Description :

Cet atelier est destiné aux retraités de tous régimes de retraite. Il traite de thèmes généraux autour du bien vivre et du bien vieillir tels que : "Mon âge face aux idées reçues"; "Ma santé : agir quand il est temps"; "Nutrition : la bonne attitude"; "L'équilibre en bougeant"; "Bien dans sa tête"; "Un chez moi adapté, un chez-moi adopté"; "A vos marques, prêts, partez !" (chorégraphie).

Partenaires :

Centre socio-culturel du Granjou à Monestier-de-Clermont
CIAS du Trièves
MSA ADN

Prestataires :

Aucun prestataire : cet atelier a été animé par une animatrice bénévole, faisant partie du réseau de bénévoles d'itinéraires de santé, et ayant été formée aux ateliers Vitalité au centre de formation de la Caisse Centrale de la MSA.

Points forts :

Vitalité, Equilibre, Mémoire, Sommeil, Chorégraphie, Santé, Bien vivre et bien vieillir.

Contact :

Clémentine Arvisenet, coordinatrice adjointe du groupement interrégime Atouts Prévention Rhône-Alpes
clementine.arvisenet@carsat-ra.fr
04 72 16 18 21 ou 06 03 19 38 15.



Apprendre à gérer son stress et à vivre plus sereinement.

Commune d'Allevarde les Bains

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Grésivaudan

Allevarde;La Ferrière Pinsot;Crêts en Belledonne

Format : Ateliers collectifs de 2 heures les mardis matins pendant 10 semaines. 1 cycle a été organisé au printemps 2022, 1 cycle à l'automne.

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers collectifs de psychologie positive autour de la gestion du stress.

Objectifs :

Permettre à chacun de mieux gérer son stress.

Partenaires :

Association "Club Louaraz" (club des retraités et seniors d'Allevarde).

Prestataires :

Madame Dany HECQUET-DESSUS, psychologue, a encadré les 20 séances collectives.

Avec quels moyens techniques et humains :

Ateliers collectifs animés par une psychologue.

Points forts :

Ecoute, solidarité dans le groupe.

Quels retours des participants :

Ci-joint les bilans des sessions de printemps et automne 2022 réalisés avec les participants.

Contact :

PIERRE Jérôme , chef du pôle actions sociales
04 76 97 50 24
j.pierre@allevarde.fr



HappyVisio : les webconférences en faveur du bien vieillir

ADAM VISIO

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise;Bièvre Valloire;Grésivaudan;Haut Rhône Dauphinois;Isère Rhodanienne;Matheysine;Oisans;Porte des alpes

Format : Conférences et activités en ligne

Fréquence : Quotidienne

Description :

Déploiement d'un cycle de 750 visioconférences à destination des seniors (santé, activité physique, bien-être, culture, numérique...) et d'un cycle de 50 visioconférences à destination des aidants. Les séances sont accessibles en direct ou en replay. Elles sont animées par des experts et co-animées par un membre de l'équipe HappyVisio.

Mise à disposition d'une assistance technique gratuite

Objectifs :

Se former et s'informer sur des sujets variés, favoriser l'usage du numérique, permettre d'atteindre un public distinct de celui touché par les actions de prévention traditionnelles, permettre à des aidants de pouvoir être mis en contact avec des professionnels pour s'informer, créer des contenus que les structures d'accompagnement des aidants pourront utiliser.

Partenaires :

Dans le cadre du déploiement du projet sur le département, nous avons contacté toutes les structures en lien avec les seniors (telles que les mairies, les CCAS...) pour leur présenter l'action, et leur remettre des outils de communication personnalisés qu'ils ont pu relayer.

Aussi, nous travaillons en partenariat avec plus de 500 intervenants et structures expertes pour l'animation des séances.

Prestataires :

Plus de 500 intervenants et structures expertes telles que France Alzheimer, France Parkinson, la Croix Rouge française...

Avec quels moyens techniques et humains :

La mise en place et le déploiement du projet sur le territoire mobilise plusieurs personnels en interne : un chef de projet, du personnel d'assistance technique, un chargé de communication, un webmaster, des coordinateurs pédagogiques. Ainsi que plus de 500 intervenants et structures expertes pour animer les séances. Le principal moyen matériel est le site de HappyVisio et les modules de webconférences.

Points forts :

Succès croissant, satisfaction élevée, contenus qualitatifs et variés, plateforme unique, agit sur les différents déterminants de santé et propose une approche holistique du bien vieillir, accompagnement des utilisateurs et des intervenants, dispositif adapté aux conditions sanitaires et accessible pour tous, convivialité des séances, impacts des actions

Quels retours des participants :

84% des participants sont très satisfaits des conférences et 15% sont satisfaits

82% des participants affirment que la conférence leur a appris quelque chose d'utile

Contact :

Magaud, Coline, Responsable des partenariats
0676379490

coline@happyvisio.com, www.happyvisio.com



Vie affective des seniors : il n'y a pas d'âge pour parler d'amour.

Groupement Interrégimes Atouts Prévention Rhône-Alpes

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Meylan Seyssinet-Pariset

Format : (1 conférence de 2H + 2 ateliers en
présentiel de 2H) x2

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Dans une société qui prône le jeunisme, comment les personnes de plus de 60 ans trouvent-elles leur place ? Au-delà de la solitude et de l'isolement, la vie affective et la sexualité des personnes de plus de 60 ans sont souvent éludées. Tout l'enjeu du "bien vieillir" repose sur la conservation des liens sociaux et affectifs, qui sont indispensables à leur équilibre car la vie affective et la sexualité n'ont pas d'âge : c'est de ces thèmes que traite notre action en 2 temps : 1 conférence et 2 ateliers de suite.

Objectifs :

Traiter des 2 thèmes suivants sans tabou :
L'affectivité, qui est liée à l'essence même de l'homme, en tant qu'être social et émotionnel.
La sexualité, qui est un droit, mais aussi un facteur fondamental de la qualité de vie.

Partenaires :

Partenaires : le CCAS de Meylan pour l'action réalisée à Meylan, et le CCAS de Seyssinet-Pariset pour l'action réalisée à Seyssinet-Pariset.

Prestataires :

Prestataire : le Centre de Prévention du Bien-Vieillir de Grenoble, Mireille Trouilloud psychologue + Christine Borel, médecin gériatre.

Avec quels moyens techniques et humains :

Action composée d'une conférence ouverte à tous les seniors sur le thème "il n'y a pas d'âge pour parler d'amour". Co-animée par la psychologue et la médecin-gériatre. 2 séances en atelier collectif dont les thématiques reprennent les sujets ayant suscité le plus d'intérêt lors de la conférence.

Points forts :

Lutte contre la solitude
Réponse à des interrogations
Aborder la vie sentimentale à un âge où elle est tabou.

Quels retours des participants :

Contact :

Clémentine ARVISENET, coordinatrice adjointe à
Atouts Prévention Rhône-Alpes.
clementine.arvisenet@carsat-ra.fr
Tel : 04 72 16 18 21 / 06 03 19 38 15



Quand les équadés permettent de développer les liens intergénérationnels...

Association En'Vie Animale

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Sud Grésivaudan;Voironnais Chartreuse
La Rivière;Saint-Jean-de-Moirans

Format : 3 séances d'1h30 par binôme "grand-parent/petit-enfant"

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

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

Objectifs :

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

Partenaires :

Mairie de La Rivière (38210) : diffusion des outils de communication
Mairie de St-Jean-de-Moirans (38430) : diffusion des outils de communication
Dauphiné libéré : diffusion des outils de communication
Memo : diffusion des outils de communication
MJC de Tullins : diffusion des outils de communication
Ecole de La Rivière (38210) : diffusion des outils de communication

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

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

Points forts : liens intergénérationnels, instants présent, contacts avec les animaux

Quels retours des participants :

"Je pense que tous les enfants n'ont pas la chance d'être au contact d'animaux; j'ai vu le changement de comportement de ma petite fille: impressionnée, timide au départ, elle m'a étonnée la 3ème fois.Elle a brossé l'anesse d'elle même, a essayé de mettre le licol et la longe.Elle faisait spontanément des calins à Praline en me commentant ses émotions.Elle se sentait très responsable en promenade . »

Contact :

Anais Rodriguez (présidente et intervenante en médiation animale)

Tel : 06 86 80 19 43

asso.envie.animale@gmail.com

www.facebook.com/AssociationEnVieAnimale



Renforcement des ateliers prévention

Ville de Grenoble

Thématique : Bien-être et estime de soi

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : séances d'une heure

Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :

Renforcer les programmes d'atelier bien être
Développer les ateliers de gym douce et yoga sur
l'ensemble des secteurs de la Ville de Grenoble
Proposer les ateliers en proximité des habitants

Avec quels moyens techniques et humains :

Mobilisation des professionnel-les des PAGI

Quels retours des participants :

Les intervenants sont de qualité ; j'ai tiré bénéfice de ma participation aux ateliers ; nous sommes accueillis dans de bonnes conditions matérielles. J'ai développé ma souplesse ; Je marche plus longtemps, d'une manière plus aisée. J'ai amélioré ma respiration ; Je ressens moins de stress ; Participer a renforcé ma confiance en moi ; Je ressens moins de douleurs articulaires. C'est un moment qui permet de lâcher prise, de reprendre confiance en soi ; L'intervenante est à l'écoute ; Ces ateliers répondent aux besoins.

Description :

Ateliers de prévention et bien-être en direction des aîné(e)s

Partenaires :

Résidences autonomes, Association La Bifurk

Prestataires :

Prestataires d'APA: De Pas APA, B comme Bien être, Compagnie Kay, Adrien Frugère, Yaël Ettinger , J. Bonnet, Actiforme, Siel bleu, Gaillard Severine, Claudine Moerman Académie de Qi Qong et Taichi Daoshan, Emanuelle Vitte, Angèle Ravachol, Diane Vallois Brac, Pierre Pyronnet, Jean-François Mores

Points forts :

Prévention ; Bien-être physique. Participation assidue. Ateliers plébiscités par les aîné-es
Autonomie, préservation du capital santé.
Reprise de confiance, bien-être, estime de soi.
Joie ; énergie collective ; Dynamisation ; liens sociaux ; stimulation ; Progression collective et solidaire.
rendez-vous réguliers qui rythment le quotidien

Contact :

Véronique Daffot Zagui,
veronique.daffotzagui@grenoble.fr
06 47 14 86 30



Culture, histoires et territoire

ACTY Initiatives

Thématique : Culture

Où : Vals du Dauphiné

Les Abrets en Dauphiné; Aoste; Les Avenières Veyrins-Thuellin; Chimilin Le Pont-de-Beauvoisin

Format : 8 ateliers collectifs; 16 sorties nature; 9 visites sur le territoire; 1 atelier intergénérationnel (poterie); semaine de l'environnement, une journée inter-associations, 1 formation "gestes et postures", participation aux actions des jardins partagés

Fréquence : 2 fois par semaine

Objectifs :

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

Avec quels moyens techniques et humains :

1 animatrice, les acteurs locaux tourisme/Arts et culture, les autres usagers de l'Espace de Vie Sociale d'Acty Initiatives
1 minibus, un lieu d'accueil pour les temps collectifs

Quels retours des participants :

Beaucoup de retour sur l'importance de la vie de groupe, les échanges et les liens qui se créent, y compris en dehors des temps organisés avec Acty Initiatives.

Puis le plaisir de "bouger", découvrir le territoire, créer, imaginer, être dans du projet et créer de l'enthousiasme

Description :

Actions collectives autour de la culture : création d'un conte avec une conteuse professionnelle en vue d'une représentation. Visites de musées, sorties culturelles, sorties nature, organisation d'une journée événementielle avec les EVS de La Tour du Pin et des Abrets. Organisation d'ateliers culinaires, et de travaux manuels, actions communes avec les Jardins partagés

Partenaires :

MJC de La Tour du Pin et des Abrets en Dauphiné, CCAS et Mairie Pont de Beauvoisin, EHPAD Pont de Beauvoisin Savoie, une Conteuse, Département de l'Isère, 3 artisans locaux, 3 associations, le Département de l'Isère (visite ENS), 4 musées, 1 festival (Berlioz), centre de planification, la Croix Rouge

Prestataires :

Bulles d'AIR (MJC de La Tour du Pin), Violette (Conteuse), Aude FRIEN (Ateliers Poterie), Recyclerie du Guiers (Calligraphie sur meubles), Claire MARIJON (Centre de planification familiale), Croix Rouge (Formation les Gestes qui sauvent)

Points forts :

Épanouissement, éveil, collectif, solidarité, découvertes

Contact :

Isabelle LE BIHAN, directrice
04-76-37-33-13
www.isactys.com



Invitations à danser

Association Rotations Culturelles

Thématique : Culture

Où : Trièves

Biviers;Chichilianne;Cielles;Grenoble;Lalley;Mens;Monestier-de-Clermont;Monestier-du-Percy Le Percy;Prébois

Format : 4 ateliers de 2h, transmission des 21 fiches pédagogiques "Et si on dansait ?"

Fréquence : 24 mai - 21 juin - 20 septembre - 18 octobre

Description :

4 ateliers thématiques de 2h avec goûter partagé, une fois par mois. De mai à fin octobre 2022.

Deux lieux différents en alternance pour une harmonie du territoire. Ateliers supervisés par un chorégraphe, animés par une équipe professionnelle, chorégraphe, danseur plasticiens.

Objectifs :

Susciter une autonomie au quotidien, maintenir un accompagnement avec des fiches distribuées illustrées à chaque participants. Accompagner le vieillissement avec bienveillance permettre de rendre possible ce que les personnes ne pensent plus pouvoir faire. Redonner de l'espoir de vivre et de bien vieillir, retrouver du lien social, retrouver le plaisir d'habiter son corps

Partenaires :

Mairie du Percy, mairie de Prébois, Communauté de Communes du Trièves, TASDA, France Parkinson, DaPoPa (Dans pour Parkinson), cabinets médicaux de Cielles et de Mens

Prestataires :

ICCART (Saint-Etienne) Hip hop Grenoble
DanseKomok (Grenoble) Acte (Aix-les-Bains)Le Design Studio (Lyon) /Sylvie Höln, artiste chorégraphique (Revel) Céline Perroud, artiste chorégraphique/DaPoPa (Paris)

Avec quels moyens techniques et humains :

L'orientation du chorégraphe s'attache sur la cohésion d'équipe, d'intervenants professionnels.

Le dessin permet de développer les possibles avec l'intention du geste et le temps d'échange des actions durant l'atelier. Bénévoles présents pour assurer la logistique et l'accueil des personnes dans la bienveillance pour répondre aux questions en amont et rassurer les futures participants.

Points forts :

Lien social, autonomie, découverte curiosité, dynamisme, attraction, fidélité, créativité, stimulation, liberté.

Quels retours des participants :

Echanges interactifs à la fin de chaque atelier

Contact :

Perroud Céline, porteur de projet intervenante.
06 35 56 32 87
rotationsculturelles@gmail.com



Les ateliers d'Adèle

A.D.P.A

Thématique : Culture

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Séances de trois heures, une semaine sur deux

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Projet : proposer des ateliers artistiques, guidés par l'intervenante Albane Paillard- Brunet et des visites guidées, afin d'encourager les participants à découvrir ou redécouvrir la pratique artistique (peinture, dessin). Lors des visites, les participants étaient invités à faire des croquis afin d'enrichir leurs travaux lors des ateliers qui suivaient. L'intervenante a réuni les personnes autour d'un même projet, chacun se l'appropriant à sa façon.

Objectifs :

Eveiller ou réveiller un principe de création, encourager l'accès à la culture de personnes qui en sont éloignées, encourager le lien social en faisant naître un groupe capable de continuer à fonctionner de façon autonome (rencontres au musée par exemple)

Partenaires :

Les salariés de l'ADPA pour diffuser l'information auprès des bénéficiaires. Travailleurs sociaux de Grenoble, évaluateurs APA, Equipes Spécialisées, MAIA, PAGI, Maison des Aidants, CCAS.

Prestataires :

Albane Brunet Paillard, artiste plasticienne et enseignante habituée à travailler avec des publics fragiles et maîtrisant plusieurs types de matériaux

Avec quels moyens techniques et humains :

Les séances étaient encadrées par Albane Brunet Paillard, artiste plasticienne et enseignante habituée à travailler avec des publics fragiles et maîtrisant plusieurs types de matériaux.

Salariés ADPA : coordination, communication...

Points forts :

Confiance, convivialité, adaptation aux besoins de chacun, progrès

Quels retours des participants :

Contact :

Jessica Gaillard

Coordinatrice Prévention

07 77 75 23 92 ou prevention@adpa38.fr



Au Fil des rues

Jazz à Vienne

Thématique : Culture

Où : Isère Rhodanienne
Pont-Evêque;Vienne

Format : Plusieurs ateliers collectifs de 2 à 3h, mêlant différents publics

Fréquence : 1 à 2 fois par semaine

Objectifs :

Impliquer des habitants de la ville dans des projets collaboratifs de création artistique. Favoriser les échanges entre les participants et les générations. Inciter les publics touchés à fréquenter le festival

Avec quels moyens techniques et humains :

Les ateliers sont encadrés par une plasticienne et se déroulent dans les locaux du festival mais aussi au sein des structures partenaires.

Quels retours des participants :

Satisfaction générale des usagers : atelier au sein de la structure Jazz à Vienne : proximité avec le festival, différents publics lors des ateliers, invitation à des concerts : ouverture sur le festival, partage d'expériences & présentations avec des membres de l'équipe : possibilité d'échanger avec les organisateurs.

Description :

Jazz à Vienne souhaite que le festival soit enrichie en habillant l'espace public. L'habillage de la ville prend différentes formes et permet l'implication des acteurs du territoire. Ces installations sont portées par Jazz à Vienne en collaboration avec des acteurs du territoire. L'idée est de donner un visage exceptionnel à l'environnement urbain en infusant un air de fête.

Partenaires :

La Caisse Centrale d'Activités Sociales (CCAS) de Vienne avec le Carrousel Camille Jouffray, Carrousel de l'Isle, le Carrousel de l'Estrel et l'Arche, Le CCAS de Pont-Evêque, Les Centres sociaux de Vienne – Estressin, Isle, Malissol et Vallée de Gère, enfants, jeunes, adultes, seniors), sites périscolaires de la Ville de Vienne (Front de Gère, Estressin, Isle Servet, Hauts de Vienne, Table Ronde, Portes de la Vallée, Gémens), L'ALSH Les Petits Fûtés – Sainte-Colombe, Le Club Léo Lagrange, Vienne, Emmaüs Vienne

Prestataires :

Charlotte Abalé - plasticienne intervenante mobilisée sur l'animation des ateliers.

Points forts :

Mixité, inclusion, ouverture culturelle

Contact :

Chloé Cibert

+33 (0)4 74 78 87 84

chloe.cibert@jazzavienne.com

www.jazzavienne.com



les madeleines de Proust culinaires - Recueil de paroles, livret et exposition

Ville de Grenoble

Thématique : Culture

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : 6 demi journées de rencontres avec le public /dessin in situ

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

A travers l'utilisation du récit de vie, nous avons fait émerger un souvenir culinaire ayant éveillé les papilles du narrateur, comme Proust et sa madeleine. Un illustrateur a été présent à nos côtés pour croquer sur le vif ce qu'il a vu ou entendu.

Les récits et les illustrations ont fait l'objet d'un « carnet de voyage culinaire » et d'une exposition.

Objectifs :

Objectifs généraux :

Faire du lien social et contribuer au vivre-ensemble
Favoriser les actions collectives d'usagers à travers des souvenirs de cuisine

Mettre en place des rencontres favorisant la parole sur la thématique de la Madeleine de Proust

Objectifs secondaires

Valoriser la parole des usagers à travers l'illustration des rencontres par un artiste « croqueur »

Réaliser un carnet de croquis de ces rencontres et une exposition.

Partenaires :

Les 6 responsables des Pôles d'Animation Gériatologique et Intergénérationnels (PAGI) pour la mise en relation avec le public, 2 responsables PAGI pour la co-animation du projet, le service reprographie de la Ville de Grenoble pour la réalisation des livrets et de l'exposition.

Prestataires :

David EMDE Magli

Avec quels moyens techniques et humains :

2 responsables des Pôles d'animation gérontologique et Intergénérationnel, un illustrateur "croqueur", le service reprographie de la Ville de Grenoble

Points forts :

Partage/ découverte/ lacher -prise /plaisirs

Quels retours des participants :

Les participants ont appris à se connaître de manière différente, par le biais d'un souvenir culinaire. Se sont découverts des points communs (préparatifs de fêtes par ex..., ont été curieux de se voir dessiner en direct.

Contact :

Theetten Sonia; responsable du Pôle d'Animation Gériatologique et Intergénérationnelle secteur 3, ville de Grenoble.

06 30 09 93 53

sonia.theetten@grenoble.fr



Lecture théâtralisée

Association Vivre en Domicile Collectif aux Vignes

Thématique : Culture

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : 15 séances hebdomadaires de lecture théâtralisée et 15 ateliers d'écriture bimensuels

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Travail en lien de 2 ateliers : un atelier écriture pour la production de textes élaborés à partir des échanges des participants et un atelier lecture à voix haute pour travailler ces textes et d'autres textes d'auteurs connus. Apprendre à parler devant un groupe, à travailler le ton, le rythme, à exprimer des émotions..

Objectifs :

Ouverture culturelle, gagner de la confiance en soi, prendre du plaisir

Partenaires :

Ville de Grenoble

Prestataires :

Christelle Bouchet Rémond : Art Thérapeute animatrice ateliers écriture
Manon Josserand : Professeur de théâtre ateliers lecture à voix haute

Avec quels moyens techniques et humains :

Une animatrice art thérapeute
Une animatrice comédienne
Une animatrice coordinatrice

Points forts :

Rencontre, travail, plaisir, concrétisation par un travail commun (montage audio)

Quels retours des participants :

"C'était étonnant de s'entendre" "Je ne me croyais pas capable et pourtant je suis arrivée à dire des choses"
Ça m'a rappelé quand je faisais du théâtre"

Contact :

Laura Descombes, animatrice de la vie sociale et partagée

07 68 48 48 47

animatricevivreauxvignes38@gmail.com



Séniors en mouvement

Service ADPAH CIAS Pays Voironnais

Thématique : Culture

Où : Voironnais Chartreuse

La Buisse;Charnècles;Coublevie Rives;Saint-Etienne-de-Crossey;Tullins;Voiron;Voreppe

Format : sorties loisirs

Fréquence : 1 à 2 fois par mois

Objectifs :

Permettre l'accès aux loisirs et à la culture et maintenir le lien social des personnes âgées
Prévenir la perte d'autonomie physique et psychique

Avec quels moyens techniques et humains :

Temps de coordination du projet : 1 personne en charge de l'élaboration du programme et de son suivi
Temps d'accompagnement/transport du groupe : 2 auxiliaires de vie par sortie

Moyens de communication : flyers, articles de communication dans presse

Moyens matériels : achats boissons, biscuits pour une temps convivial, brumisateur, masques chirurgicaux, gel hydro alcoolique

Quels retours des participants :

"Excellente journée, très agréable au zoo avec de beaux animaux", "Très beaux paysages, promenade très agréable", "Envie de revenir, temps trop court", "Très belle visite, un site à voir et à revoir", "Journée à réitérer", "Merci l'ADPAH tout était bien, la sortie, la gentillesse et le sourire des accompagnatrices, la promenade, la collation", "Une très belle balade au milieu de la nature, un bon très guide", " Tout le monde a passé un très bon moment, on est enchantés"

Description :

Programme annuel de sorties culturelles et de loisirs pour les personnes âgées isolées avec des auxiliaires de vie qui assurent les déplacements, la co-animation et la sécurité des personnes

Partenaires :

Les équipes de l'ADPAH : responsable de secteur, coordinatrice d'équipe, auxiliaires de vie et les services culturels du Pays Voironnais, le groupe de pilotage de l'ADPAH composé d'auxiliaires de vie et de la directrice adjointe du service, les AVS, la directrice adjointe, le service autonomie du Département, CCAS et mairie

Prestataires :

Une guide nature du Département au sein des ENS, la ferme du langot, la résidence autonomie de Montferat Plein Soleil, la résidence autonomie de moirans, le Muséum d'histoire Naturelle, Zoo de Fitillieu, Service culturel du Pays Voironnais (Musée Archéologique du Lac de Paladru et le Grand Angle), Cinéma le Cap de Voreppe, Château de longpra, Palais de l'escarot

Points forts :

Implication et adaptation des intervenants, programme diversifié, Transport dès le domicile prévu pour les personnes âgées, connaissance du public et de ses difficultés par les professionnels accompagnants, mission nouvelle pour les auxiliaire de vie (diversification et compléments d'heures les après midis)

Contact :

CIALDELLA Emmanuelle Directrice adjointe ADPAH
04 76 32 74 30
emmanuelle.cialdella@paysvoironnais.com



La mère (im)parfaite - regards d'ancien.ne.s sur la maternité, un sujet de société

Association La Compagnie du dernier étage

Thématique : Culture

Où : Agglomération grenobloise

Eybens

Format : Temps de rencontre + deux cycle d'ateliers d'écriture et d'oralité de 2h avec groupe fixe + lectures théâtrales

Fréquence : 1 fois par semaine ; 1/semaine pour les ateliers, temps de rencontre en amont lors du repas de printemps, deux lectures théâtrales en juin et septembre 2022

Objectifs :

- 1) Impliquer des groupes seniors dans une collecte de paroles intergénérationnelles sur la maternité en vue d'une création de théâtre documentaire .
- 2) Valoriser un point de vue senior sur une question de société .
- 3) Élaborer des passerelles entre professionnel(le)s artistiques et ainé(e)s par une activité créative ludique et de groupe . Lien avec les structures culturelles et artistiques du territoire.

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux comédiennes de la Compagnie du dernier étage pour les lectures théâtrales et l'animation des ateliers d'écriture + l'équipe artistique du spectacle "Maintenant qu'il dort, qui me berce moi ?" lors des échanges à la suite de la représentation de novembre
Matériels pour les ateliers d'écriture / pupitres pour les comédiennes lors des deux lectures théâtrales.

Quels retours des participants :

Un bilan a été fait avec les participant.e.s à la fin du cycle d'ateliers d'écriture. Beaucoup ont exprimé avoir été, avant le premier atelier, intimidé.e.s par le format de l'atelier d'écriture mais iels ont tous finalement apprécié le partage au sein du groupe et le côté ludique et accessible des ateliers. Les lectures de "La femme brouillon" ont suscitées beaucoup de réactions et d'émotions.

Description :

Rencontres et ateliers sur le thème de la maternité dans le cadre d'un recueil de témoignages pour la création d'un spectacle théâtral documenté né en novembre 2022 : "Maintenant qu'il dort, qui me berce moi ? (Maternité : contre-récits).

Venue des aîné.e.s impliqué.e.s sur un temps de répétition et sur une représentation du spectacle à l'Autre Rive d'Eybens.

Partenaires :

Personnel du CCAS d'Eybens
Maisons des habitants Iliade et Coulmes
Centre social d'Eybens
Médiathèque d'Eybens
L'Odyssée / l'Autre Rive
CLC

Prestataires :

Louise Bataillon et Ariane Salignat, comédiennes de la Compagnie du dernier étage.

Points forts :

Rencontre (entre les aîné(e)s et avec les artistes) / ludique / intime / confiance dans le groupe / partage de vécus / émotions (lors des ateliers et/ou en tant que spectateurices) / réflexions sur la maternité, la place de grand-parent, et le rapport à l'enfance.

Contact :

Louise Bataillon, codirectrice artistique de la Compagnie du dernier étage - 0632245613 - lacompagniedudernieretage@gmail.com
Ariane Salignat, codirectrice artistique de la Compagnie du dernier étage - 0695239420 - lacompagniedudernieretage@gmail.com



Ce soir, je sors

Association Musique en tête

Thématique : Culture

Où : Agglomération grenobloise;Voironnais
Chartreuse
Chirens;Coublevie;Echirolles;Grenoble;Moirans Rena
ge;Voiron;Voreppe

Format : Sorties culturelles, spectacles en soirée à la
MC2 et au Grand Angle

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Offre d'accompagnement de personnes âgées à
des spectacles en soirée à la MC2 et au Grand
Angle.

Accompagnement de porte à porte

Objectifs :

Permettre aux personnes âgées de profiter de l'offre
culturelle du territoire

Partenaires :

Le Grand Angle
La MC2
La fabrique de l'Opéra

Prestataires :

Musicale en Dauphiné (accompagnement de
personnes âgées)

Avec quels moyens techniques et humains :

1 bus, 1 bénévole, 1 professionnel

Points forts :

Une action d'accès à la culture pour nos séniors, un
très beau programme culturel avec des spectacles
de qualité au Grand Angle (Voiron), à la MC2 et au
Summum (Grenoble)

Une offre unique sur le territoire

Quels retours des participants :

Très bon retour des bénéficiaires
Fidélisation des bénéficiaires

Contact :

Emmanuelle Della Monica, Présidente de
l'association Musique en tête

0634958049

musique-en-tete38@gmail.com,

[https://musiqueentete38.wixsite.com/](https://musiqueentete38.wixsite.com/musicothérapie)

musicothérapie



Les Ateliers bien chez soi

SOLIHA Isère-Savoie

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Agglomération grenobloise; Bièvre Valloire; Haut Rhône Dauphinois
Les Avenières Veyrins-Thuellin; La Côte-Saint-André Varcès-Allières-et-Risset

Format : 3 sessions de chacune 3 ateliers durant 2h30 à 3h

Fréquence : selon une programmation déterminée avec la ville accueillant les ateliers

Description :

L'atelier Bien chez soi permet en 3 séances de réaliser de la prévention auprès du public sénior et des aidants sur la thématique de l'adaptation et de l'amélioration de l'habitat; des astuces et du petit matériel pour faciliter son quotidien et sécuriser son logement sont présentés mais également des conseils pour protéger son dos et éviter de se faire mal. Pour finir, les travaux d'adaptation et d'amélioration de l'habitat sont traités ainsi que les aides financières mobilisables.

Objectifs :

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

Partenaires :

Centres socioculturels des communes ou CCAS

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Démonstration de matériel/aides techniques, supports vidéo
Technicien Habitat, CESF, Ergothérapeute

Points forts :

Prévention, information et conseils, rompre l'isolement, lien social

Quels retours des participants :

Les participants apprécient le contenu des ateliers, l'organisation (fréquence, animation ...). Cela leur permet de découvrir du petit matériel pour simplifier leur quotidien et des conseils pour d'éventuels travaux plus importants concernant l'adaptation et l'amélioration du logement. Les ateliers permettent également de créer du lien social et de rompre la solitude de certains séniors. Des personnes qui ne se connaissent pas au début des ateliers sympathisent.

Contact :

Edith DUMAZOT
responsable du service Réhabilitation
accompagnée
e.dumazot@solihha.fr / 06 20 11 68 61
<https://iseresavoie.auvergnerhonealpes.solihha.fr/>



L'habitat participatif comme solution pour bien vieillir chez soi et dans sa commune

Association Les Habiles

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Agglomération grenobloise;Trièves
Grenoble

Format : Une réunion de lancement puis 4 ateliers.

Fréquence : irrégulier, 20/10/22, 9/01/23,
02/02/23, 24/02/23, 13/03/23

Description :

Dans le cadre d'un appel à projet "habitats participatifs seniors", nous accompagnons 2 projets initiés par des communes : animation d'ateliers de sensibilisation et de démarrage, à destination des habitants candidats pour intégrer ces projets.

Objectifs :

Insuffler et accompagner des projets d'habitat participatif seniors en locatif social. L'habitat participatif semble particulièrement adapté aux seniors. Il permet en effet : de conjuguer l'autonomie d'un logement individuel avec la sécurité d'un environnement soutenant , de vivre dans un habitat adapté que l'on a pu personnaliser , de renforcer les liens sociaux entre voisins, les activités collectives et choisies , de partager des services , de rester acteur et utile même lorsque l'on n'est plus un « actif »...

Partenaires :

Ville de Grenoble
Grenoble Alpes Métropole
Pluralis-Habitat : bailleur social
AG2R-La Mondiale : caisse de retraite complémentaire

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Une animatrice en ingénierie sociale et deux bénévoles : ateliers très interactifs et participatifs.

Points forts :

Participation, implication, engagement.
Impact social.
Partenariats (bailleur, collectivité, habitants, accompagnateur)

Quels retours des participants :

Contact :

LE ROY Bénédicte, chargée d'accompagnement
04 82 53 19 62

contact@leshabiles.org, <https://www.leshabiles.org>



Truck de l'autonomie

SOLIHA Isère-Savoie

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Agglomération grenobloise;Bièvre Valloire;Haut Rhône Dauphinois;Oisans;Sud Grésivaudan;Trièves;Voironnais Chartreuse Les Avenières Veyrins-Thuellin;Le Bourg-d'Oisans;La Côte-Saint-André;Crémieu;Le Freney-d'Oisans;Grenoble;Mens;Monestier-de-Clermont Renage;Saint-Marcellin;Saint-Simeon-de-Bressieux;Sassenage;Tullins

Format : Sorties truck de l'autonomie

Fréquence : Selon planning du truck

Description :

Le truck de l'autonomie, camion aménagé pour tester les aménagements et équipements pour bien vivre chez soi le plus longtemps possible, permet d'aller vers la population (séniors, aidants, personnes en situation de handicap, professionnels intervenants à domicile) et de les informer sur la prévention pour l'adaptation du logement au vieillissement et au handicap ainsi que sur les aides financières mobilisables.

Objectifs :

Présenter les solutions d'aménagements, souligner les points de vigilance à avoir sur les travaux d'adaptations, conseiller sur les aides mobilisables sur leur projet et faire tester les aides techniques et les accessoires innovants pour l'aide à la vie quotidienne.

Partenaires :

CCAS des communes, centres sociaux ou service autonomie du département

Avec quels moyens techniques et humains :

Un camion aménagé
Deux professionnels minimum: une ergothérapeute, une conseillère ESF, un technicien habitat et/ou un chargé d'opération habitat

Prestataires :

Pas de prestataire

Quels retours des participants :

Les participants apprécient les conseils apportés par les professionnels de SOLIHA et en sortant ils sont contents de prendre une notice qui les synthétise.

Points forts :

Aller vers, prévention des séniors à leurs domiciles, conseils gratuits et neutres

Contact :

Edith DUMAZOT, responsable de service
réhabilitation accompagnée

06 20 11 68 61

e.dumazot@solihha.fr

<https://iseresavoie.auvergnerhonealpes.solihha.fr/>



Des solutions pour Bien-vieillir chez moi

UNA Isère - Union Départementale de l'aide, du soin et des services aux
domiciles de l'Isère

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Grésivaudan;Porte des alpes;Sud
Grésivaudan;Voironnais Chartreuse
Bourgoin-Jallieu;Moirans Saint-Marcellin;Sillans;La
Terrasse

Format : Atelier collectif de 2 heures

Fréquence : 5 dates à fréquence irrégulière (1
juin 2022 - 1 septembre 2022 - 2 octobre 2022 - 1
janvier 2023)

Objectifs :

Sensibiliser les seniors sur les différentes aides possibles :
humaines, techniques. Mettre en lumière les droits :
aides financières et services. Anticiper sur d'éventuels
besoins.Présenter les aménagements et les aides
techniques pratiques permettant d'adapter son
logement aux risques liés à l'avancée en âge. Prévenir
de certains risques. Sensibiliser en « aller-vers » sur les
territoires.

Avec quels moyens techniques et humains :

Ergothérapeute de Merci Julie
Assistante sociale Consultante Formatrice
Les locaux et un vidéoprojecteur mis à disposition pour
la structure d'accueil

Quels retours des participants :

"Merci à tous. J'ai appris beaucoup de choses"
"Bel accueil et très intéressant pour nos futurs
problèmes"
"Informations intéressantes qui permettent d'identifier
des possibilités qui peuvent faciliter la vie."

Description :

Pour pallier des difficultés dans la réalisation d'actes
quotidiens, lors d'un retour d'hospitalisation, pour
m'aider dans mon rôle d'aidant, pour
m'accompagner dans des sorties extérieures et
maintenir un lien social...

Les alternatives au domicile (résidence autonomie,
résidence partagée...)

Les aménagements et les aides techniques pour un
plus grand confort et une meilleure sécurité dans
mon logement.

Les points de vigilance, les bonnes pratiques, les
aides possibles.

Partenaires :

Maison de Santé Pluridisciplinaire d'Izeaux et de
Sillans
CCAS La Terrasse
Services d'Aide et de Soins à domicile ADPA Nord
Isère
CCAS St Marcellin
Maison de Santé Pluridisciplinaire et CCAS Moirans

Prestataires :

Emmanuelle RIVOIRE : Consultante - formatrice en
Médico-social
Aurore SCHALCK : ergothérapeute MERCI JULIE

Points forts :

Le format avec ces deux interventions
complémentaires.

Contact :

Isabelle MILLEQUANT, chargée de développement
04 38 42 93 64
unapparte@una-isere.com - www.unapparte.com



Atelier bien vieillir à domicile

Domus Prévention

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Agglomération grenobloise;Isère Rhodanienne
Coublevie Saint-Ismier

Format : Atelier collectif de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine;2 fois par semaine

Description :

Chaque atelier a été dispensé par un ergothérapeute local diplômé d'Etat, appartenant à notre réseau et spécialement formé pour animer l'atelier conçu en collaboration avec le Gérontopôle Pays de la Loire.

Un atelier est composé de 3 sessions de 2h à 2h30, répartie sur 3 semaines, à hauteur de 1 session par semaine.

Ces ateliers ont été un véritable partage d'expérience et d'échange entre les participants et l'ergothérapeute.

Objectifs :

L'objectif de ce dispositif est de sensibiliser et prévenir les personnes âgées sur les risques de chutes, la sécurisation de l'habitat et les différentes innovations technologiques qui le permettent.

Mais aussi de développer et entretenir le lien social, d'apporter des conseils pour aménager son logement, et de présenter des accessoires innovants pour faciliter la vie du quotidien.

Partenaires :

CCAS Coublevie
CCAS Saint Ismier

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Internes à la structure : une assistante marketing et une chargée de projet, une ergothérapeute référente, un directeur.

Externes à la structure : 2 ergothérapeutes D.E

Points forts :

Sensibiliser - Prévenir - Accompagner - Sécuriser - Informer

Le partage d'expérience - Convivialité

Quels retours des participants :

Ils ont été très satisfait de l'atelier et comptent entreprendre des démarches par la suite.

Contact :

Lebreton Solen - Assistante Marketing et chargé de projet

02 44 88 12 88

lebreton@domus-prevention.fr

site internet : Domus prévention



Une chambre en plus

Association Domicile Inter Générations Isérois

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Agglomération grenobloise;Bièvre Valloire;Grésivaudan;Haut Rhône Dauphinois;Oisans;Porte des Alpes;Sud Grésivaudan;Trièves
Le Bourg-d'Oisans;Bourgoin-Jallieu;Corenc;Echirolles;Grenoble;Meylan Poizat;Pont-de-Claix;Saint-Ismier;Saint-Martin-d'Hères;Saint-Vincent-de-Mercuze;Seyssins;Vienne;Villefontaine

Format : Réunions d'information auprès des locataires identifiés par les bailleurs sociaux pour promouvoir sur la cohabitation intergénérationnelle, mobilisation et invitation en partenariat avec les bailleurs.

Objectifs :

Donner aux seniors un moyen de rester chez eux en proposant de les accompagner dans la cohabitation intergénérationnelle, lutter contre l'isolement, sensibiliser et informer sur les solutions existantes entre logement et avancée en âge, favoriser l'accès au logement pour les jeunes, créer d'autres liens avec le bailleur social et lutte contre la sous occupation du parc.

Avec quels moyens techniques et humains :

3 ETP (direction, coordination et accueil) et 2 services civique Solidarités Seniors (SC2S)

Quels retours des participants :

Description :

Permettre aux personnes âgées de rompre leur solitude et de retrouver le plaisir de l'échange, mieux vivre dans le logement souvent trop grand, être sécurisé au domicile et particulièrement la nuit, permettre aux jeunes de s'engager dans des actions locales de cohésion sociale, d'accéder à un logement à moindre coût et de découvrir la "richesse" de personnes d'un autre âge.

Partenaires :

Bailleurs sociaux, conventions Actis , SDH, CCAS, ADIL, Soliha, Cohabilis

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Solidarité, lien social, soutien à domicile, lutte contre l'isolement

Contact :

BELLET Manon, Directrice DiGi
04.76.03.24.18 ou 06.50.64.10.46
secretariat@digi38.org
<https://digi38.org/>



Les ateliers d'Unapparté

UNA Isère - Union Départementale de l'aide, du soin et des services aux
domiciles de l'Isère

Thématique : Habitat et cadre de vie

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Atelier collectif de 2 heures

Fréquence : Les directives anticipées et la
personne de confiance 28/04/22 - Prévention
dénutrition « Bien manger pour bien vieillir »
17/05/22 - Les bienfaits de l'activité physique
adaptée 02/06/22 - Quels supports informatique
choisir ? 15/09/22 - Domicile – établi

Objectifs :

- Informer sur les solutions d'aide au soutien à domicile
- Anticiper les situations en lien avec une perte d'autonomie
- Favoriser les liens sociaux
- Faciliter l'accès aux solutions d'aide, qu'elles soient humaines, techniques ou technologiques

Avec quels moyens techniques et humains :

Un ergothérapeute
Une assistante sociale Consultante Formatrice
Une diététicienne
Un médiateur numérique
L'espace pédagogique connecté Unapparté au 48
rue Félix Esclangon à Grenoble

Quels retours des participants :

La convivialité sur les ateliers
La diversité des sujets abordés autour de la thématique
du bien vivre à domicile
68% très satisfaisant
32% satisfaisant

Description :

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

« J'adapte mon logement », « Je prends soin de moi »
et « Je gère mes affaires ».

A chaque rendez-vous, un sujet différent abordé par
un expert dans un cadre convivial et enrichissant.

Partenaires :

Relai et repérage :
PAGI Grenoble, Maison des aidants Ville de
Grenoble, Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC
ARCCO, et CCAS Meylan-Echirolles-St Martin
d'Hères-St Ismier-Eybens-La Terrasse, Associations
DIGI-AGIR ABCD-ANFE-UNIS CITE-France Alzheimer-
Age d'Or, Services d'aide

Animation :
Association Age d'Or, Entreprise Solidaire et
Consultante formatrice MERCI JULIE, Diététicienne

Prestataires :

Association Âge d'or
Merci Julie (Entreprise solidaire reconnue d'utilité
sociale)
Diététicienne libérale Elisabeth de TULLIO
Consultante Formatrice en médico-social
Emmanuelle RIVOIRE
Ergothérapeutes SOLIHA

Points forts :

Maillage, diversité, communauté, convivialité,
écoute

Contact :

Isabelle MILLEQUANT, Chargée de développement
04 38 42 93 64
unapparte@una-isere.com
www.unapparte.com



Atelier d'exploration création et convivialité pour les personnes de plus de 60 ans

Commune de Saint-Maximin

Thématique : Lien social

Où : Grésivaudan
Saint-Maximin

Format : Proposer à un groupe de 6 à 8 personnes 3 techniques artistiques . Les premières séances ont pour objectifs de faire connaissance avec les personnes, de découvrir leurs potentialités et leur goût personnel. Les projets peuvent être personnels ou rejoindre un projet plus collectif.

Fréquence : trois fois par mois

Objectifs :

Encourager la personne à sortir de son domicile
Maintenir les liens sociaux et encourager l'entraide
Favoriser et encourager l'autonomie de la personne
Renforcer sa confiance en soi par la satisfaction de ses réalisations
Solliciter la motricité fine des personnes
Solliciter leur curiosité, et leur esprit de créativité
Encourager les initiatives (rester acteur de ses choix)

Avec quels moyens techniques et humains :

Une art thérapeute et la mise à disposition d'une salle

Quels retours des participants :

Description :

Atelier d'exploration création et convivialité pour les personnes de plus de 60 ans.

Partenaires :

Associations des anciens du village "Les cygnes de la tour"

Prestataires :

Christelle Provendie Art Thérapeute

Points forts :

Travail manuel et convivialité

Contact :

Stéphane Malard

04.76.97.60.19

s.malard@stmaximin38.fr



Créer du lien social auprès des séniors Viennois et lutter contre leur isolement par le biais de la culture. Développer l'autonomie des personnes tout en favorisant leur épanouissement personnel et donc les valoriser.

CCAS Vienne

Thématique : Lien social

Où : Isère Rhodanienne

Vienne

Format : sorties loisirs et prise en charge d'une partie considérable du coût pour permettre au public d'accéder à des prestations pour lesquelles l'aspect financier limite leur participation

Fréquence : 1 fois par mois . Jazz 3 séances le même mois

Objectifs :

Offrir la possibilité d'accéder à des actions culturelles en collectif pour favoriser le lien social

Avec quels moyens techniques et humains :

Agents du CCAS, véhicules de services, impression de flyers pour promouvoir les sorties ...

Quels retours des participants :

Description :

Favoriser le lien social en permettant l'accès à des séances culturelles de plusieurs type : cinéma , théâtre, opéra, musée et soirées concerts

Partenaires :

Aucun partenariat

Prestataires :

Théâtre François PONSARD, Jazz à Vienne, Musée de Saint Romain en Gal, Cinéma les Amphis, Le Manège.

Points forts :

Nous avons permis à notre public sénior de sortir , de sortir en soirée et de ne pas dépasser leur budget
MERCI

Contact :

Stéphanie FASSOULIADJIAN CCAS de Vienne ,
responsable du Panier de services
04.74.78.30.50
sfassouliadjian@mairie-vienne.fr



Etre seniors actifs sur le territoire

Centre social et culturel d'Heyrieux

Thématique : Lien social

Où : Porte des alpes

Diémoz;Grenay;Heyrieux Valencin

Format : marché à l'assiette: la séance a lieu 1 fois par mois. 9 séances sur 10 réalisées. Mémoire et transmission: atelier collectif tous les 15 jours. 15 séances réalisées au lieu de 10. Sorties culturelles: visites et spectacles. La séance est une fois par trimestre. 3 réalisées sur 4. Atelier numérique dans les locaux du centre social. Les séances ont lieu en matinée. La séance a lieu 1 fois par semaine. Nous avons réalisé 30 ateliers au sein du centre social.

Objectifs :

Prendre soin de sa santé
Transmettre des savoir-faire
Stimuler ses fonctions cognitives
Créer du lien social

Avec quels moyens techniques et humains :

Présence d'une diététicienne à chaque séance
Mise en œuvre de l'atelier le vendredi matin, jour de marché

Quels retours des participants :

Liliane: intérêt quant aux découvertes culinaires. Elle apprécie le fait de ne pas venir à l'atelier avec son mari.

Pierre: atelier mémoire et écriture. Début de maladie d'Alzheimer. L'usage de la navette d'aide à la mobilité lui permet de venir régulièrement au centre social et de participer à l'atelier.

Description :

Du marché à l'assiette est une action qui sensibilise les aînés à l'importance de l'équilibre alimentaire tout en prenant en compte le plaisir des papilles entre copines.

Partenaires :

Les partenaires associatifs : ADMR,
Le CCAS de la commune d'Heyrieux ;
Les professions de santé participent en termes d'information, certains interviennent directement dans la mise en œuvre. C'est le cas par exemple de la diététicienne qui accompagne le groupe pour l'activité sur l'alimentation et l'équilibre alimentaire. Les services du Département de proximité sont également mobilisés dans le cadre de la transmission de l'information.

Prestataires :

Aurélié GEORGES, diététicienne, profession libérale, pour l'atelier nutrition
Vanessa DE PIZZOL, travailleur indépendant, pour l'atelier mémoire et transmission
Delphine TOUCHOT, travailleur indépendant en informatique, pour l'atelier informatique
Des prestataires d'activités pour les sorties culturelles (théâtres de Vienne et de St Priest,

Points forts :

Lien social
Solidarité
Partage
Plaisir

Contact :

Marie-France PERIER - Référente familles
04 78 40 06 87
referentefamilles@cscheyrieux.fr



Bien vivre en milieu rural

Centre Social OVIV - Vernioz

Thématique : Lien social

Où : Isère Rhodanienne

Cour-et-Buis; Monsteroux-Milieu Vernioz; Vienne

Format : 5 Sorties loisirs à la journée - 13 ateliers collectif (ateliers culinaire) de 4h - 9 temps d'activité (rando yoga) de 2h - 10 Atelier de prévention de 1h par semaine depuis septembre

Fréquence : Sorties : 1 tous les 2 mois - les ateliers culinaires : tous les 15 jours hors vacances scolaires - atelier équilibre : A partir de septembre, toutes les semaines hors vacances scolaires - Rando Yoga : pendant les vacances scolaires 1 fois par semaine

Objectifs :

Développer et entretenir le lien social
Accompagner les personnes vers la pratique ou la reprise d'une activité physique adaptée
Favoriser une démarche participative permettant la réflexion et l'expression des personnes, les échanges et la co-construction des menus.
Découvrir des pièces de théâtre locales.
Procurer des expériences de réussite.

Avec quels moyens techniques et humains :

4 salariées dont 2 en qualité d'intervenante d'activité (bien-être)
Professeur de cuisine
Salles communales pour les actions
Véhicule de service pour les déplacements

Quels retours des participants :

Convivialité, accessibilité tarifaire, journée pleine de belles rencontres, rythme adapté, on a bien rit et profité de cette belle journée, bonne organisation, découverte, beaucoup d'informations locales et enrichissantes, animateurs au top

Description :

Les sorties culturelles ont vraiment répondu aux besoins des habitants (lien social, découvrir de nouveau site, la mobilité). Les ateliers culinaires ont eu un grand succès avec le professeur de cuisine, ils ont pu apprendre de nouvelles techniques, les retours sont des moments conviviaux, échange autour des recettes et du repas le midi. La rando-yoga et la prévention des chutes ont permis aux habitants plus fragilisés de pouvoir pratiquer une activité physique. Les professionnelles respectent le rythme de chaque habitant et vont ont rythme du plus faible.

Partenaires :

Responsables CCAS des 7 communes : Muriel RENARD et Arlette TOGNARELLI (Cour et Buis), Monique REUX et Emmanuelle DOUDAINE(Vernioz), Dominique LECERF (Montseveroux), Aurélie COLAS et Denis MERLIN (Monsteroux-Milieu), Elisabeth TYRODE (Chalon), Béatrice SONNIER et Annie THABARET de la commune de Cheyssieu, Nelly CLARET et Mme PHILIBERT (Auberives Sur Varèze).
Fédération des Centres Sociaux de l'Isère.

Prestataires :

Florent GUTHON - atelier culinaire
Compagnie la Farandole - Théâtre à Cour et Buis
La Grande Flo - Concert de Noël avec les chansons françaises des années 20 à 90 et des chants de Noël

Points forts :

Échange, joie, fréquentation, implication, rencontre, découverte, allez-vers.

Contact :

GERMAIN Magaly, référente famille
04.74.54.14.37
famille@cs-oviv.fr



Sorties culturelles

Centre social de l'île du Battoir

Thématique : Lien social

Où : Bièvre Valloire

Beaurepaire

Format : Sorties : Musée Berlioz , château de Pupetières , jardin de la garratière à Vernioz, jardin zen à Manthes , Palais idéal du facteur cheval, jardin des 5 sens.

Fréquence : 6 sorties dans l'année de mars à octobre hors vacances de période scolaire.

Description :

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

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

Ces sorties permettent également le maintien d'une activité physique

Objectifs :

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

Partenaires :

Les partenaire ressources pour proposer au seniors l'action : CCAS, association locales, service de l'autonomie du département, mairies, maison de santé, service d'aide à domicile.

Prestataires :

Aucun prestataire.

Avec quels moyens techniques et humains :

2 animatrices + 2 minis bus

Points forts :

Rupture de l'isolement

Quels retours des participants :

Les seniors sont très satisfaits des sorties proposées. Ce sont souvent des sites à proximité qu'ils n'ont pas l'habitude de voir et où ils peuvent revenir par eux même.

Contact :

Maude BARDIN, responsable de secteur
04 74 79 07 20



Externaliser l'animation de l'ehpad vers le domicile

EHPAD maison de retraite les Tournelles

Thématique : Lien social

Où : Vals du Dauphiné

Blandin;Chassignieu;Chelieu Panissage;Virieu

Format : Visites individuelles à domicile et appels téléphoniques

Atelier (accueil itinérant dans les salles des fêtes mises à disposition par les communes): activités manuelles, jeux mémoire, jeux de société, cuisine, balade....

Activité à la maison de retraite et participation des résidents aux temps collectifs sur les communes et aux sorties

Séance APA, musicothérapie, sophrologie

Sorties organisées

Description :

Dispositif expérimental qui propose différentes activités (APA, sortie, repas partagés, balade, jeux mémoire, musicothérapie...) aux personnes vivant à domicile et en établissement dans différentes communes autour de l'ehpad mais également à l'intérieur de celui-ci.

Objectifs :

Maintenir l'autonomie

Faciliter les transitions domicile ehpad

Rompre l'isolement

Partenaires :

CCAS de val de virieu, chelieu, blandin, chassignieu et la Tour du Pin

ADMR, coordination gérontologique, médicaux et paramédicaux

Cinéma équinoxe

SSIAD/ IDE libérales

Infirmière ASALEE

Prescrip' bouge

Conseillère numérique de val de virieu

Prestataires :

FRANK JOHAN BARD éducateur sportif

Rachèle GENIN sophrologue

Rachel CATELLANO musicothérapeute

Les attelages de la Bièvre balade calèche

sympa musette accordéon

association naranjazul spectacle

yacht club voilier (sortie bateau charavines)

texier emmanuelle plaquette atout âge

Avec quels moyens techniques et humains :

Matériel et personnel de l'ehpad

Lieux mis à disposition par les communes

Prestataires extérieures (éducateur APA, musicothérapeute, sophrologue..)

Points forts :

Un travail en partenariat bien implanté

Diversité des activités

Le transport proposé

La souplesse du dispositif

Les passerelles domicile /établissement

Quels retours des participants :

Que ce soient les résidents des tournelles ou les personnes à domicile, chacun reconnaît qu'Atout âge est une réponse à leurs besoins d'échanges et de stimulation et qu'il est nécessaire de proposer une variété d'activités et de sorties.

Contact :

BOBEAU Séverine cadre socio éducatif maison de retraite les Tournelles

04 74 33 56 00

animation@ehpadlestournelles.fr



Temps fort pour Noël

Association Vivre en Domicile Collectif aux Vignes

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : journée festive avec un repas et un spectacle

Fréquence : 1 fois par an

Description :

Organiser avec les bénéficiaires de l'action un temps fort au moment de Noël pour les résidents des Vignes, leurs proches des personnes âgées isolées du quartier et les bénévoles et amis des Vignes. Un repas festif et un spectacle exceptionnel et de qualité. Capacité d'accueil : 50 personnes

Objectifs :

Offrir un moment joyeux et festif de qualité

Partenaires :

Ville de Grenoble : mise à disposition de la salle

Prestataires :

Association Point d'eau les mets connus : fourniture des repas
Association Piment Scène : Spectacle

Avec quels moyens techniques et humains :

Restaurant d'insertion " Les mets connus". Piment Scène pour le spectacle.

4 jeunes en service civique ont participé avec les bénévoles à la décoration, l'installation de la salle et le service à table
Animatrice

Points forts :

Qualité du repas, qualité de la prestation chantée, convivialité, plaisir d'être ensemble

Quels retours des participants :

"C'était une belle fête de Noël, un bon repas, une ambiance chaleureuse et des choristes avec un répertoire original et très approprié. A refaire en 2023 !"
Chaleureux et convivial" "Bravo!"

Contact :

Laura Descombes, animatrice de la vie sociale et partagée

07 68 48 48 47

animationvivreauxvignes38@gmail.com



La musique pour tous

Le bao-pao révèle dans l'instant la musique et le musicien qui est en chacun

Association La Puce à l'Oreille

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise; Haut Rhône Dauphinois; Matheysine; Oisans; Porte des Alpes; Vals du Dauphiné
Le Bourg-d'Oisans; Charvieu-Chavagneux; Domène; Grenoble; L'Isle-d'Abeau; La Motte-d'Aveillans; La Mure Pont-de-Cheruy; La Tour-du-Pin; Vaulnaveys-le-Haut; Vizille

Format : Ateliers collectifs de 5h (2h30 matin, 2h30 après-midi) par journée d'animation proposée

Fréquence : en moyenne, 4 fois par mois de septembre à décembre 2022

Objectifs :

Favoriser le soutien à domicile
Favoriser l'expression artistique, la communication
Développer la créativité, les capacités physiques et cognitives
Favoriser le lien social
Lutter contre l'isolement
Partager un moment festif, prendre du plaisir
Se détendre, prendre du temps pour soi
Être valorisé
Retrouver confiance en soi et estime de soi

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervention musicale à 2 professionnels du bao-pao (formés à l'initiation et au perfectionnement du bao-pao, certification Qualiopi; formation mise à jour en septembre 2022; intervention de 3 professionnels différents sur le projet).
Techniques utilisées propres à l'utilisation du bao-pao, à l'animation de groupe et au secteur du médico-social.
Supervision interne (avec une professionnelle extérieure)

Quels retours des participants :

Les retours sont très positifs : demande de renouvellement, d'approfondissement, d'accompagnement sur certaines animations de l'année.

Description :

Si le public senior peut dans les premières secondes montrer des signes d'inquiétude face à la nouveauté qu'est le bao-pao, ils sont très rapidement conquis, subjugués et investis dans la pratique musicale. Immédiatement, ils deviennent musiciens et en sont fiers, quelque soit leur niveau d'autonomie. Chant, danse et échanges suivent systématiquement à chaque séance. Les émotions et le partage sont intenses, pour les bénéficiaires comme pour nous, qui vivons ces beaux moments avec tous. Les demandes de renouvellement sont nombreuses. Les retours sont très positifs et favorisent le bien-être de ces personnes vulnérables.

Partenaires :

CCAS des villes de Domène, Pont-de-Cheruy, L'Isle d'Abeau, Grenoble, La Tour du Pin.
Animatrice des services hospitaliers et EHPAD, Associations
SAAD de Grenoble

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Son accessibilité quasi immédiate
L'universalité de la musique et des titres proposés dans notre liste car nous touchons chaque tranche d'âge, chaque public, n'importe quel genre...
L'ambiance que le bao-pao propose immédiatement : la beauté de certains titres, la convivialité et le partage

Contact :

Emeline Reynaud-Parassols
Chargée de Développement culturel
06.47.47.76.13,
lapucealoreille.culture@gmail.com
www.bao-pao.com



Vieillir en bonne santé dans une résidence sociale

Association ODTI

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Petits déjeuners santé tous les jeudis, quatre ateliers prévention nutrition ("Vivre avec le diabète", "Vivre avec une maladie cardio-vasculaire"), animé par une diététicienne

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Pour vieillir en bonne santé - physique et psychique- dans une résidence sociale nous mettons en œuvre un ensemble d'activités en faveur de la socialisation de publics vieillissants, âgés et très âgés mais aussi dans l'accès au service public de plus en plus dématérialisé.

Des petits déjeuners hebdomadaires sont organisés par le Pôle Gestion Accueil et sont destinés à créer du lien social autour de moments conviviaux. Ils sont ouverts à tous les résidents mais également aux personnes âgées

Objectifs :

Donner les moyens aux personnes âgées d'origine étrangère d'améliorer leur qualité de vie de manière globale, de maintenir leur autonomie et d'orientation dans l'agglomération en prenant les transports en commun en visitant des parcs, de s'ouvrir vers les structures du quartier.Favoriser une alimentation adaptée, lutter contre la sarcopénie (fonte musculaire) et prévenir la dénutrition.

Promouvoir la pratique de la marche adaptée à l'avancée en âge et découvrir de nouveaux espaces.

Renforcer la confiance en soi de ces hommes (et des femmes – moins nombreuses) âgés, avec le soutien du personnel intra et extra muros à la résidence ODTI

Partenaires :

CCAS Commune de Grenoble, MDH centre ville
Liens avec CHUGA (AGECSA...)

DDETS (AGLS...)

Liens avec association AGECSA, avec l'UNAFO ("syndicat" national des résidences sociales), association Pays'age, association Eclat (aller-vers, soutien à la santé mentale)

Prestataires :

Repas partagés avec la préparation une diététicienne les 23/06, 21/07, 13/10. Petits déjeuners partagés et préparés 24/03; 12/05, 07/07,21/07, 15/09, 17/11 et 15/12/2022.

Diététicienne : Mme Delphine CHARRET (salariée de l'AGECSA)

Goûter de Noël musical avec l'intervention bénévole de l'artiste Mohammed Berkani, fête de

Points forts :

Créer un lien social qualitatif avec les aînés étrangers, isolés voire en rupture avec leur famille au pays d'origine

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens humains internes à la structure

Profil des professionnels :

Diététicien(ne) (intervenant extérieur)

Missions des professionnels : Animation des ateliers cuisine et des temps d'information et d'échange sur l'alimentation

Nombre d'heures total : 60 h

5 h par petits déjeuners santé x 7 /an : 35h dans l'année
10 h pour les 4 repas partagés dans l'année : 40 h.

Quels retours des participants :

Les résidents notamment les plus âgés apprécient grandement les animations interculturelles et les moments de convivialités. Les retours de leur part sont verbaux car pour la plupart ils ne savent ni lire ni écrire.

Contact :

Bouanani, Élias, responsable juridique et de la résidence sociale

06 50 07 33 08

eliasbouanani@odti.fr

www.odti.org



Le Registre au cœur des quartiers

CCAS Grenoble

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Au total, 17 interventions en triporteur réalisées sur les 6 secteurs de la Ville de Grenoble à raison d'une action triporteur 1X/semaine sur un même lieu sur 3 semaines consécutives.

Fréquence : En moyenne, 3 à 4 actions triporteur/semaine sur différents secteurs de la ville.

Objectifs :

Toucher le public fragile et isolé en occupant un espace public qu'il fréquente au quotidien. Sensibiliser, informer la population sur l'existence et les objectifs du Registre/Mobiliser la solidarité citoyenne pour diffuser l'information/Faciliter l'inscription du public concerné/Créer du lien, faciliter les orientations, notamment sur les lieux de vie sociale/Limiter le non recours aux droits

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens humains : La Coordinatrice lutte contre l'isolement des ainé(e)s
Moyens techniques : un vélo triporteur

Quels retours des participants :

Description :

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

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

Partenaires :

Conseil des aîné.es dans le cadre de la démarche VADA (Ville Amie Des Aîné.es)
Placiers des marchés/Supermarché
Association EPISOL (EPIcérie locale et SOLidaire pour tous)
Caravane des droits/MDH (Maison Des Habitants) Le Patio/l'abbaye
Régie de quartier (secteur 6-Ville de Grenoble)/Union de Quartier de l'Île Verte

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Souplesse des interventions permettant des lieux d'implantation pertinents (moyenne surface, marchés : lieux d'interaction active auprès de cette population). Mode de déplacement encore peu connu, qui interpelle et facilite le contact avec les personnes et dans la communication sur le Registre et l'offre de prévention en général
Appui sur les aîné.es, habitant(e)s "pair(e)s" de la Ville

Contact :

SIBILLE Joëlle-directrice déléguée accueil et accompagnement social personnes âgées
06 38 68 24 65
joelle.sibille@ccas-grenoble.fr
Web : grenoble.fr



Les ateliers du lien

CCAS Saint-Vérand (Mixage Café)

Thématique : Lien social

Où : Sud Grésivaudan
Saint-Vérand

Format : Ateliers : après-midi convivial à thèmes qui intègre la découverte du numérique

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Des après-midis conviviaux qui incluent le numérique de façon ludique pour permettre une primo découverte de l'outil, l'appropriation, de jouer et donner aux participants l'envie d'aller plus loin sur le plan des apprentissages : travail sur des tablettes, aide à la recherche de musique, ateliers de généalogie, utilisation de jeux en ligne collaboratifs, découverte des réseaux sociaux, découverte de liens en visio avec le réseau familial

Objectifs :

Lutter contre l'isolement
Favoriser l'apprentissage du numérique de manière ludique
Valoriser les compétences

Partenaires :

CCAS

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Un conseiller numérique
Une coordinatrice de l'espace de vie sociale
Des tablettes, téléphones et ordinateurs mis à disposition

Points forts :

Convivialité, découverte, échanges, rigolade, confiance en soi

Quels retours des participants :

Bon retours. Les participants s'impliquent et proposent même de nouvelles thématiques. Une réelle évolution des participants réguliers est constatée. Ces ateliers sont un vrai temps de rencontre pour les participants.

Contact :

Jérôme Pourroy, conseiller numérique
04 76 38 82 19

mixage-numerique@saint-verand-38.fr



Cultivons nos saveurs

CCAS Saint-Vérand (Mixage Café)

Thématique : Lien social

Où : Sud Grésivaudan
Saint-Vérand

Format : Ateliers collectif de 2h

Fréquence : 1 fois par mois

Objectifs :

Lutter contre l'isolement
Favoriser les liens intergénérationnels
Favoriser les échanges de savoirs, notamment des seniors envers les jeunes générations
Favoriser le plaisir de confectionner et de partager un repas

Avec quels moyens techniques et humains :

Une coordinatrice de l'espace de vie sociale
Une animatrice
Mise à disposition de la cuisine et du matériel du Mixage
Une diététicienne

Quels retours des participants :

De nouvelles idées et une envie de continuer les ateliers.
De nouvelles connaissances sur l'alimentation.

Description :

Mise en place d'ateliers intergénérationnels autour des saveurs, permettant de créer des liens avec toutes les générations, de favoriser les échanges de savoirs autour de la nutrition et de partager un repas.

Partenaires :

CCAS

Prestataires :

Sandra Bois : Diététicienne

Points forts :

Apprentissage , création de lien , échanges de savoir

Contact :

LIONS Léa: coordinatrice

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

04 76 38 82 19



Création d'ateliers poterie et création d'une chorale (pers Alzheimer, proches et bénévoles)

Association LA CHAUMIERE DP SMU

Thématique : Lien social

Où : Sud Grésivaudan

Revel;Saint-Martin-d'Uriage;Vaulnaveys-le-Haut

Format : Atelier collectif de minimum 2H

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Accueil de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées le mardi après midi de chaque semaine. Au programme, Gym douce, Poterie, TT de table, Chant choral, petite conférence sur la vie d'autrefois..... concert etc.....

Objectifs :

Faire passer une bonne après midi à des personnes touchées par la maladie d'alzheimer dans la joie, l'entraide, la bonne humeur et en groupe car ce sont souvent des personnes isolées. Et donner du répit aux aidants qui sont heureux d'avoir du temps pour eux et de voir leur aidé heureux aussi

Partenaires :

Association Gélinothtes, chorale du village, Club de Tennis de Table, CCAS Subv

Prestataires :

Enseignant Tennis de Table , Potière Céramiste, Enseignante Gym douce, Cheffe de choeur Chorale

Avec quels moyens techniques et humains :

Des intervenants extérieurs et une dizaine de bénévoles

Points forts :

Notre satisfaction : la joie des aidés lors de ces ateliers, le soulagement des aidants lors de ces après midi répit, l'investissement des bénévoles, et le remerciement du budget alloué par le département pour l'emploi de spécialistes d'activités qui reposent les organisateurs du café des aidés

Quels retours des participants :

Contact :

Aline PROUVOST Présidente de l'Association "La Chaumière DP SMU"

06 77 57 59 23

alineprouvost@yahoo.fr

lachaumieredpsmu@yahoo.com



Lutter contre l'isolement des personnes âgées en mobilisant des jeunes en service civique

Association Unis-Cité

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble Saint-Egrève; Seyssinet-Pariset
Format : visites à domicile, ateliers collectifs
Fréquence : 1 fois par semaine

Objectifs :
Contribuer à ce que les personnes âgées aient un meilleur moral et se sentent plus en forme tout en renforçant les liens entre les générations et ainsi lutter contre l'âgisme, ces représentations sociales et culturelles bien souvent erronées de la vieillesse

Avec quels moyens techniques et humains :
En équipe de volontaires en service civique suivie par un coordinateur d'équipe projet

Quels retours des participants :

Description :

Organiser des visites de convivialité et créer une relation de confiance avec chaque personne âgée au travers de diverses activités pour pouvoir amener ensuite les personnes vers un accompagnement collectif (rencontres et activités collectives rassemblant les personnes accompagnées, et ouvertes à d'autres personnes âgées du territoire atelier cuisine, atelier mémoire, activités culturelles (sortie musée...))

Partenaires :

CCAS de Grenoble; CCAS de St Egrève, CCAS de Seyssinet, ADPA, CEMEA, TASDA, Petits frères des pauvres, UnAparté

Prestataires :

Pas de prestataires

Points forts :

Lien social, convivialité, intergénérationnel utilité, échange, partage immédiat.

Contact :

Unis-cité 1, rue Victor Lastella
Maquin Solesne/ ResponsAble d'Antenne
04 76 63 92 26
smaquin@uniscite.fr Web : www.uniscite.fr



Le jardin collectif de Vaugelas, un dispositif original de prévention de la perte d'autonomie des plus de 60 ans à travers la pratique du jardinage.

CCAS Villefontaine

Thématique : Lien social

Où : Porte des alpes
Villefontaine

Format : ateliers collectifs de 4h, 5 jours par semaine, 51 semaines par an

Fréquence : 1 à 2 fois par semaine

Description :

Jardin collectif à vocation sociale permettant à des personnes de tous âges de se retrouver régulièrement autour d'une activité de jardinage écologique, support de lien social. La production est partagée entre les participants et cuisinée sur place, permettant l'accès à une meilleure alimentation. Un accompagnement social est proposé, avec la présence d'un travailleur social sur le site.

Objectifs :

Créer du lien social, favoriser le lien avec les institutions, favoriser une activité physique régulière, permettre une stimulation cognitive régulière, favoriser une alimentation saine, variée, adaptée

Partenaires :

CCAS de Villefontaine, service soc. du département, CMPA, Hôpital de jour, écoles Louis Pasteur, Du Ruisseau, Buisson Rond, de L'Etang, Lycée Léonard de Vinci, Porte de l'Isère Environnement, Cinéma Le Fellini, Assoc. La Légumerie, agriculteurs du territoire, Epicerie solidaire Les Paniers de Léontine, Centre maternel Nord Isère, La Cave Littéraire, Médiathèque de Villefontain l'Envolée.

Prestataires :

Jean d'Amérique (atelier d'écriture), La Légumerie (Ateliers cuisine), Asso Tout Contre (spectacle), Duo Ladislava (spectacle), APIE (ateliers écoute des chants d'oiseau)

Avec quels moyens techniques et humains :

Équipe pluridisciplinaire (animateur, CESF, assistante sociale)
Pédagogie participative, autour de la gestion collective d'un espace de cultures maraîchères, fruitières et horticole en permaculture.

Points forts :

Mixité, partage, produire ensemble, chacun peut trouver sa place

Quels retours des participants :

cf document joint

Contact :

BADET Emmanuel, responsable du jardin collectif de Vaugelas
06 25 39 29 60
emmanuel.badet@mairie-villefontaine.fr



Mise en voix des ateliers d'écriture intergénérationnels 2021

CCAS Vinay

Thématique : Lien social

Où : Sud Grésivaudan

Vinay

Format : 6 séances + 1 atelier de restitution

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Objectifs :

Partenaires :

Classe Ulis / Ehpad brun-faulquier / Résidence autonomie le Vercors

Prestataires :

Association ANAGRAMME

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Partage, échanges, transmission, valorisation

Quels retours des participants :

Les participants ont apprécié de se rencontrer (intergénérationnel) et ont émis le souhait de refaire d'autres rencontres ; certaines personnes regrettent de ne pas avoir participé (réticence à participer au projet car ce type de projet est nouveau).

Contact :



Développement du lien social et intergénérationnel

CCAS Vinay

Thématique : Lien social

Où : Sud Grésivaudan

Vinay

Format :

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Objectifs :

Partenaires :

Mission locale

Prestataires :

0

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Quels retours des participants :

Contact :



Chantez avec Adèle

A.D.P.A

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Séances de deux heures, une semaine sur deux

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Séances de chant accompagnées par une cheffe de chœur. Moment de rencontre autour d'un projet commun : apprendre des chansons et donner un concert en fin de période. Accompagnement par l'équipe de jeunes volontaires d'Unis Cité, pour encourager les échanges et créer un lien entre les générations.

Objectifs :

Permettre aux personnes ayant des troubles cognitifs de valoriser leurs souvenirs
Travailler la mémoire, la posture, le souffle, la confiance en soi...

Partenaires :

CCAS de Grenoble: relais de la communication et le prêt de la salle. Partenaires professionnels (PAGI, Maison des Aidants, CHU...) pour le relais de la communication.

Permettre aux personnes ayant des troubles cognitifs de valoriser leurs souvenirs
Travailler la mémoire, la posture, le souffle, la confiance en soi...

Prestataires :

Alice Boudière, cheffe de chœur

Avec quels moyens techniques et humains :

Une cheffe de chœur
Coordinatrice de projet
Responsables de secteurs et assistantes pour relayage de la com

Points forts :

Convivialité, challenge, partage

Quels retours des participants :

Voir scan de certaines évaluations en pièce jointe

Contact :

Jessica Gaillard, coordinatrice Prévention ADPA
07 77 75 23 92
prevention@adpa38.fr



Les activités Inter'âge

A.D.P.A

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : Accompagnement de la chorale.
Animation de séances de tricot.

Fréquence : 1 fois par semaine;2 fois par mois

Description :

Le partenariat entre Unis Cité et l'ADPA est une réussite depuis 3 ans. L'enthousiasme des jeunes à apporter des réponses concrètes à l'isolement des Aînés a permis de proposer différents projets, s'adaptant au territoire, créant un partenariat avec l'EHPAD Bévière qui continue sur d'autres axes.

Objectifs :

L'ADPA a souhaité répondre aux besoins et envies exprimés par les usagers. Jeunes volontaires en service civique pour favoriser les échanges intergénérationnels, de donner aux jeunes des missions qui ont du sens.

Partenaires :

Unis Cité, salariés de l'ADPA . Travailleurs sociaux de Grenoble, évaluateurs APA, Equipes Spécialisées, MAIA, PAGI, Maison des Aidants, CCAS

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

L'équipe Unis Cité
Coordinatrice Prévention
Responsables et assistantes de secteurs

Points forts :

Partage, motivation, spontanéité

Quels retours des participants :

Contact :

Jessica Gaillard
Coordinatrice Prévention ADPA
07 77 75 23 92
prevention@adpa38.fr



La maison à jouer

A.D.P.A

Thématique : Lien social

Où : Grésivaudan

Corenc Pontcharra;La Terrasse;Le Versoud;Villard-Bonnot

Format : Séances de deux heures

Fréquence : sur RDV

Description :

L'ADPA a eu le souhait de développer les séances de jeux collectives (4 à 12 joueurs) autour du jeu « La Maison à Jouer ». Le déploiement des séances de jeux sur différents territoires (et pas uniquement les territoires d'intervention de l'ADPA) a permis de toucher des personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant s'inscrire dans une démarche de rencontres, de lien social

Objectifs :

Stimulation cognitive, renforcement du lien social.

Partenaires :

CCAS des quatre communes concernées

Prestataires :

aucun

Avec quels moyens techniques et humains :

Animation par la coordinatrice Prévention de l'ADPA

Points forts :

Convivialité, rire, intergénérationnelle

Quels retours des participants :

Voir pièce jointe

Contact :

Jessica Gaillard

Coordinatrice Prévention

07 77 75 23 92 ou prevention@adpa38.fr



Aller à la rencontre des personnes âgées les plus isolées

Association Petits Frères des Pauvres

Thématique : Lien social

Où : Agglomération grenobloise; Porte des alpes; Voironnais Chartreuse
Bourgoin-Jallieu; Echirrolles; Fontaine; Grenoble Saint-Egrève; Voiron

Format : Actions collectives en Chartreuse :
Actions collectives en Pays Voironnais :
Actions collectives à Bourgoin-Jallieu :

Fréquence : 1 fois par semaine; 1 fois par mois

Objectifs :

Au travers des actions collectives qui plaisent aux personnes accompagnées, l'idée est de leur donner l'envie de faire, afin de lutter contre l'isolement et la perte d'autonomie

Avec quels moyens techniques et humains :

2 salariés en soutien aux équipes
Formations adaptées proposées par l'association
Les équipes ont un fonctionnement collectif

Quels retours des participants :

« Quand je suis chez moi, je pense à ici et ça va mieux »
Raymonde 74 ans

Description :

Les différentes équipes de bénévoles d'Isère proposent des actions collectives afin de prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées.

Partenaires :

CCAS communes: Saint-Egrève, Fontaine, Bourgoin-Jallieu, Voiron, Echirrolles, La terrasse, Grenoble
association: secours catholique de Bourgoin

Prestataires :

VS Art
Ecole de magie de Grenoble
Bourgoin-Jallieu : Maison Des Habitants
Champaret, Rotary Club Nord Isère, Secours Catholique, Secours Populaire, Ville de Bourgoin-Jallieu ;
Chartreuse : Maison des Solidarités et des Familles de Saint-Egrève, Le Patio, Ville du Fontanil-Cornillon.
Fontaine : Maison Des Habitants George Sand, Ville de Fontaine, CCAS de Sassenage. Brochier Laëtitia

Points forts :

Fraternité, respect, partage, joie

Contact :

ZAAFOURI Makram, adjoint régional
07 56 30 30 22,

makram.zaafouri@petitsfreresdespauvres.fr



Accompagnement aux activités d'un EHPAD pour les bénéficiaires du SSIAD de l'EHPAD

Centre hospitalier de Luzy-Dufeillant

Thématique : Lien social

Où : Bièvre Valloire

Beaurepaire

Format : ateliers collectifs

Fréquence : 1 fois tous les 2 mois hors période
estivale

Description :

Promotion de la prévention par
l'accompagnement aux activités d'un EHPAD pour
les bénéficiaires du SSIAD de l'EHPAD « Le Dauphin
Bleu »

Objectifs :

Rompre l'isolement social et prévenir la perte
d'autonomie des patients du ssiad, ouvrir
l'établissement sur l'extérieur, proposer des animations
et des activités ludiques aux patients du ssiad

Partenaires :

Aucun partenaire extérieur

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Psychologue, aides-soignants, animateurs,
rééducateurs, locaux de l'établissement, véhicules du
SSIAD

Points forts :

Lien social, partage, bien-être

Quels retours des participants :

Retours positifs des participants qui ont pu rompre le
temps d'un moment leur isolement social et participer
à des ateliers divers d'animation

Contact :

Sébastien Vivès-Torrens, Directeur délégué CH
Beaurepaire
06 77 18 84 49
direction@ch-beaurepaire.fr



Copains d'abord

Association A.D.M.R du Mont-Aiguille

Thématique : Lien social

Où : Trièves

Chichillianne;Clelles;Lalley;Mens;Monestier-du-Percy Le Percy;Saint-Martin-de-Clelles;Saint-Maurice-en-Trièves;Saint-Michel-les-Portes

Format : 1 sortie à la journée en partenariat avec le Lypra de la Mure, 5 ateliers de 2h-2h50 autour d'une activité et d'un goûter.

Fréquence : 6 fois dans l'année entre mai et décembre

Description :

Proposer des ateliers sur un après-midi autour d'une activité (lecture, bricolage, cuisine...) et d'un goûter

Objectifs :

Rompre l'isolement de personnes âgées isolées et favoriser des retrouvailles amicales et le maintien d'un lien social

Partenaires :

LYPRA de la Mure d'Isère
Médiathèque du Percy

Avec quels moyens techniques et humains :

Salariés (AVS, AES, AD) et bénévoles du SAAD de l'ADMR du Mont-Aiguille

Prestataires :

Aucun prestataire

Quels retours des participants :

Points forts :

Rupture isolement, joie de vivre, implication, lien, reconnaissance

Contact :

Florence Tatin-Lambert, coordinatrice SAAD ADMR du Mont-Aiguille
06 70 04 14 69
admrmaig@fede38.admr.org
Franck Maurice-Laforge, Président,
SAAD ADMR du Mont-Aiguille



Partages et rencontres, entre nous

Vivre Chez Soi

Thématique : Lien social

Où : Isère Rhodanienne

Vienne

Format : Atelier cognitifs et collectif de 2h30

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Mise en place d'ateliers Cognitifs regroupant des bénéficiaires 1 fois tous 15 jours au sein de notre structure. Travail en collaboration avec une orthophoniste afin d'élaborer des ateliers sur "mesure" .

Objectifs :

Lien social

Mémoire

Partenaires :

Orthophoniste libérale

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Assistante de vie , orthophoniste

Points forts :

Convivial

Lutte contre l'isolement

Intergénérationnel

Quels retours des participants :

Retours très positifs

Contact :

Emily SAGNES

Directrice Opérationnelle

07.81.96.16.61

e.sagnes@vivrechezsoi.org



Un quartier en changement: se souvenir pour mieux se projeter!

Mairie de Vienne - Centre social Vallée de Gère

Thématique : Lien social

Où : Isère Rhodanienne

Vienne

Format : atelier collectif de 2h

Fréquence : 2 cycles de séances hebdomadaires 7*2h puis 16*2h

Description :

Atelier autour de la mémoire du quartier et de ses habitants qui se concrétise par la mise en place d'un parcours d'orientation et un recueil de souvenirs suivant des thématiques

Objectifs :

Rompre l'isolement des séniors, et créer du lien social
Aider à la création de repères dans le quartier en mutation en raison du renouvellement urbain
Valoriser la mémoire des habitants

Partenaires :

Service patrimoine de la ville de Vienne
Service Fond patrimoine de la médiathèque de la ville de Vienne

Prestataires :

Mickaël Rodrigues (assistant en gérontologie) et Anaïs Puyfages (psychologue spécialisée en gérontologie)
LAURACO (Ligue auvergne rhone-alpes de course d'orientation)

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenants extérieurs

Points forts :

Atelier basé sur les échanges et la convivialité
3 ateliers en extérieurs sur le quartier, résultat concret sur le quartier (parcours d'orientation)
Maintien d'un lien social pendant toute la durée
Envie des participants de refaire des ateliers mémoire

Quels retours des participants :

Les ateliers ont été vécus comme des temps conviviaux qui permettent de créer des liens, de sortir d'un isolement social, de se stimuler. Les participantes qui ne se connaissaient pas et qui ne fréquentaient pas ou peu les activités du centre social auparavant ont créé des liens suffisants pour se sentir en confiance et constitué un groupe qui se retrouve maintenant sur les activités plus traditionnelles du centre social ou sont restés en contact dans le quartier.

Contact :

Centre social Vallée de Gère
04 74 85 48 55
vgere.centresocial@alfa3a.org



Musique et autonomie

Commune de Pont-de-Chéry - Ecole de musique

Thématique : Lien social

Où : Haut Rhône Dauphinois

Pont-de-Chéry

Format : séances d'une heure et 30 minutes

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Deux professeurs de l'EMMAA, Ecole Municipale de Musique de la ville de Pont de Chéry sont intervenus pour un total de 30 séances auprès des personnes âgées de soixante ans et plus pour réaliser des actions axées vers l'autonomie, sur la perte de mémoire et le bien être.

Objectifs :

Faire du mieux que l'on peut pour aider ces personnes

Partenaires :

Résidence du Parc de la ville de Pont de Chéry

Prestataires :

L'école municipale de musique a mis deux professeurs à disposition pour ces séances.

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux professeurs et des instruments de musique.

Points forts :

Confiance, joie, bonne humeur, rire, chanter ensemble, papotage, mémoire, progrès, sociabilité.

Quels retours des participants :

Au départ le projet était accompagné d'un seul professeur, mais suite aux nombre de personnes, nous avons en commun accord mis en place un deuxième professeur de musique accompagnant

Contact :

Belloni Romain, Directeur d'établissement
d'enseignement artistique et du pôle audiovisuel de
la ville de Pont de Chéry
06.64.38.16.65,
ecoledemusiqueptdecheruy@gmail.com,
<https://ecoledemusiqueptdecheruy.hubside.fr/>



Animation pluri-artistique

A.D.P.A Nord-Isère

Thématique : Lien social

Où : Porte des alpes

Bourgoin-Jallieu

Format : matinée information, séance de 1h30 –
2 à 3 fois par semaine (chant, danse, théâtre),
représentation

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine

Description :

Construction d'un spectacle pluri-artistique avec
des personnes âgées de plus de 60 ans repérées
comme isolées socialement

Objectifs :

Favoriser le lien social, redonner de la confiance en
soi pour une ouverture sur l'extérieur, créer un
sentiment d'appartenance à un groupe

Partenaires :

Service autonomie Porte des Alpes (mise à
disposition de la salle + relai communication et
information)
Approche avec la Résidence autonomie La
berjallière
Ecole primaire d'Apprieu,
CCAS des communes conventionnées

Avec quels moyens techniques et humains :

Equipe pluridisciplinaire et professionnels externes, salle
dédiée, sonorisation, costumes, décors...

Prestataires :

Sabine Perrin Riccardi Echo'le de la voix
Violaine Ollivieri Sophrologue
ES2P Vigile pour la représentation
Le buffet des saveurs traiteur
Conseil Départementale de Bourgoin-Jallieu: salle

Quels retours des participants :

Retours positifs, ambiance joyeuse, apport d'un lien
social, expérience à refaire

Points forts :

Estime de soi
Lien social
Partage
Sentiment d'appartenance à un groupe
Reconnaissance et fierté
Ouverture vers une vie culturelle locale

Contact :

Mme FLACHET Christine, directrice
04 74 93 85 85
accueil@adpa-nordisere.org



Accompagnement au deuil

Mairie de Saint-Quentin-Fallavier

Thématique : Lien social

Où : Haut Rhône Dauphinois;Porte des alpes
Chavanoz Saint-Quentin-Fallavier;Villefontaine

Format : atelier collectif

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

L'atelier propose sept séances pour amener les participants ayant vécu un deuil à nommer leur douleur et à exprimer leurs émotions, dans une approche verbale et non-verbale.

L'énergie du groupe favorise les échanges et rompt l'isolement dans lequel la personne se sent. La vibration des mots rencontre la vibration des sons dans une belle harmonie.

Objectifs :

Parvenir à exprimer sa douleur
Comprendre le cheminement nécessaire au deuil
Partager son vécu avec des personnes dans la même situation
Trouver une nouvelle énergie pour avancer

Partenaires :

EHPAD du secteur, médecins, Plateforme de répit, services municipaux

Prestataires :

Bérangère NEMOZ, art-thérapeute.

Avec quels moyens techniques et humains :

Une personne coordinatrice de l'action
Une art thérapeute

Points forts :

Aider les participants dans leur parcours de deuil

Quels retours des participants :

Permet de briser la solitude, progression des séances, avancer ensemble, savoir où aller, beaucoup de partage, devrait être obligatoire !

Contact :

Anne PLATTARD
Responsable service accompagnement autonomie
prévention
Direction des solidarités - mairie de STQF
04 74 94 88 50
anne.plattard@st-quentin-fallavier.fr



Parcours santé bien-être

SERVICE ADPAH CIAS PAYS VOIRONNAIS

Thématique : Lien social

Où : Voironnais Chartreuse

La Buisse;Coublevie;Moirans;La Murette Rives;Saint-Etienne-de-Crossey;Saint-Jean-de-Moirans;Tullins;Voiron;Voreppe

Format : séances chaque semaine dans 8 espaces partagés

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Pendant une intervention de deux heures une auxiliaire de vie accompagne une personne âgée présentant des troubles cognitifs à un temps d'accueil et de convivialité pendant lequel sont proposées des activités ludiques, d'expression ou de créativité.

Des ateliers avec des intervenants extérieurs sont proposés autour de différentes thématiques : musicothérapie, art-thérapie, gym, yoga, écriture, médiation animale, socio-esthétique...

Objectifs :

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

Partenaires :

Service d'aide à domicile : Responsables de secteur et auxiliaires de vie pour le repérage des situations, auxiliaires de vie pour la co-animation des ateliers
Référentes APA service autonomie : orientation des bénéficiaires

Associations : intervenants assurant l'animation des ateliers

Communes, résidence autonomie, EHPAD , centre social pour la mise à dispo des locaux

Prestataires :

Association d'art et de danse thérapie AGAT , association de sport adapté Siel Bleu,

Bulle d'Herbe Mme FAUCON zoothérapeute sortie à la ferme, Mme MAIOLO zoothérapeute

Mr GALLIFET professeur de yoga, association musique en tête musicothérapie,

Le centre de soins de Moirans (socio-esthétique), le SSIAD du pays voironnais (ateliers créatifs)

Avec quels moyens techniques et humains :

Une personne en charge de la coordination et du suivi de cet accompagnement : lien avec les intervenants, les auxiliaires de vie référentes de chaque espace partagé, les structures d'accueil, la planification des séances sur l'année, le suivi budgétaire des séances, la communication auprès des encadrants du service et des partenaires, l'organisation de la réunion bilan annuelle. Les auxiliaires de vie pour l'animation ou la co-animation des séances, le transport des personnes, les achats de matériel

Points forts :

Adaptation, individualisation de l'accompagnement

Maintien du lien social, maintien des potentialités, du plaisir de faire des personnes

Programme de séances diversifiés tout au long de l'année

Relation de confiance au sein du binôme aidant-aidé

Quels retours des participants :

"Plaisir de pouvoir chanter", "Très content de la ferme et de pouvoir caresser des animaux", « Tant que je sors, je suis contente », « Ça fait du bien de sortir, qu'on prenne soin de nous », « Hâte d'y retourner », « Les personnes sont plus détendues, heureuses de se rencontrer par rapport au début où certaines étaient réticentes. Trouvent des repères, se rappellent d'être venu, d'avoir vécu un moment même si elles ne savent pas identifier la/les personnes. »

Contact :

CIALDELLA Emmanuelle, Directrice Adjointe ADPAH,
04 76 32 74 30

emmanuelle.cialdella@paysvoironnais.com



Seniors Solidaires en Isère

Association Voisins Solidaires

Thématique : Lien social

Où : Porte des alpes
Bourgoin-Jallieu

Format : Dans notre phase de test en 2022, nous avons recruté les premiers seniors solidaires et avons réalisé les premiers contacts en visio (présentation du dispositif et "formation"), appels téléphoniques et sms. Ils attendent 2023 pour démarrer les actions.

Fréquence : Trimestrielle

Description :

Objectifs :

Partenaires :

Mairie de Bourgoin-Jallieu sont longs. Nous avons également un partenariat avec AG2R La Mondiale et avons développé sur 2022, une action à destination des aidants "Solidaires des Aidants" qui pourra également être lancé à Bourgoin Jallieu en 2023.

Prestataires :

L'action n'ayant pas démarré, nous n'avons sollicité aucun prestataire. Toute la partie préparation (voir détail ci-dessus) et l'ingénierie a été faite en interne à l'association

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Sur les autres territoires d'expérimentation : correspond à l'attente des Séniors (sentiment d'utilité sociale), très bon accueil des mairies, fortes retombées médiatiques, satisfaction des volontaires et des personnes aidées.

Quels retours des participants :

Contact :

PERIFAN Atanase, Directeur de projet
01 42 12 72 72
aperifan@voisinsolidaires.fr



Vas-y raconte

Association EMO-SON

Thématique : Mémoire

Où : Vals du Dauphiné

Aoste;Cessieu

Format : Projet Cessieu : 25 séances de mobilisation

- 44 heures enregistrement - 100 heures (tri des documents - montage audio - mastering)

Projet Aoste : 6 séances de 2h - 14 heures d'enregistrement - 50 heures (tri - montage - mastering)

Fréquence : Quotidienne

Objectifs :

Développer le lien social et intergénérationnel par la mobilisation de jeunes et enfants dans les projets ainsi que de leurs familles ; collecter et transmettre les mémoires des anciens ; contribuer à l'inclusion sociale des personnes âgées ; préserver l'autonomie des personnes âgées ; intégration des personnes âgées.

Avec quels moyens techniques et humains :

Bénévolat, prestataire artistique et audiovisuel, QR codes, podcasts, techniques d'enregistrement et montage sonore, création artistique et musicale, accordéoniste.

Quels retours des participants :

CESSIEU / "Nous venons de nous installer sur la commune et c'est super, c'est très émouvant ! Ça nous permet de découvrir l'histoire du village"

" Depuis l'action, tous les enfants saluent par leurs prénoms les personnes âgées interviewés et ils sont contents de les revoir"

" Je suis très content de voir combien les enfants se sont impliqués et appliqués pour apprendre le chant en patois et je suis heureux de poursuivre avec eux pour leur apprendre les fables de la Fontaine, toujours en patois" Jean 83 ans.

Description :

Collecte et valorisation des mémoires des personnes âgées par des enfants et jeunes des territoires par l'animation d'événements locaux intergénérationnels et des expositions.

Action d'animation socio-culturelle dans les Ehpad pour faire ressurgir les émotions à partir d'écoute de musique d'autrefois et enregistrer les souvenirs des résidents

Partenaires :

Commune de Cessieu - CCAS - commission patrimoine - Ecole du Bois de Cessieu - Ehpad les Volubilis (Aoste) - Association Sympa Musette

Prestataires :

MC Production : prestation audio-visuelle et artistique
Association Sympa Musette (accordéoniste)

Points forts :

Transmission, confiance, bienveillance, convivialité, lien social, mémoires, intergénérationnel, complicité, satisfaction des participants et visiteurs, pérennité de l'action et de la mobilisation, volonté de la commune de faire vivre le parcours sonore par de nouveaux événements (jeux de pistes, journées du patrimoine, visites en calèche...) podcast.

Contact :

Karine Lancement, secrétaire de l'association
0788561826

contact@emo-son.fr - www.emo-son.fr



Carnet de vie

Centre social de l'île du Battoir

Thématique : Mémoire

Où : Bièvre Valloire

Beaurepaire

Format : Une rencontre mensuelle est proposée aux seniors afin d'écrire leur mémoire. Elle se déroule les vendredis après-midi à l'annexe du centre social.

Fréquence : 1 fois par mois

Description :

Travail de la mémoire, de la formulation et du récit. Mise en forme à l'aide d'un calligraphe sous forme de carnet de voyage. Présentation du résultat final lors du week-end carnet de voyage organisé dans la ville. Ce support pourra également perdurer et être investi dans des actions intergénérationnelles en servant de lien et de facilitateur à l'échange.

Objectifs :

Prévenir les risques d'isolement, de repli sur soi et de mal être
Stimuler les capacités cognitives, et les différents types de mémoire
Travailler l'estime de soi
S'inscrire dans un projet valorisé sur le territoire

Partenaires :

Les partenaires ressources : CCAS, service autonomie, EHPAD, association du troisième âge, la commune.
Une intervention calligraphie et plasticienne a également eu lieu.

Prestataires :

Blandine CALENDRIER Plasticienne
Marie NUEL Calligraphe
Carnet de voyage

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux animatrices et une calligraphe

Points forts :

Intégration sur la commune

Quels retours des participants :

Ont apprécié l'échange lors d'une manifestation locale et la valorisation de leur travail

Contact :

Maude BARDIN responsable de secteur
04 74 79 07 20



Ateliers de stimulation des fonctions cognitives.

SISA Gières Santé

Thématique : Mémoire

Où : Agglomération grenobloise
Gières Venon

Format : deux groupes de participants = 2 séances
de 1h30 par semaine

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers de stimulation cognitive 1 fois par semaine,
deux groupes de 10 personnes.

Objectifs :

Entretenir les facultés de réflexion et de mémoire des
participants

Partenaires :

Professionnels médicaux et Association Asalée.
CCAS de Gières

Prestataires :

1 psychologue DE

Avec quels moyens techniques et humains :

Animés par une psychologue.

Points forts :

Réassurance, renforcement, lien social, flexibilité
Cognitive, convivialité, engagement, rythme

Quels retours des participants :

"Ces exercices sont salutaires et nécessaires...",
"L'atelier est pour moi un moment de rencontre..."

Contact :

Charreton Didier, coordinateur Gieres sante
06 11 27 28 85,
gieressante.coordinateur@gmail.com
www.gieressante.com



Les rendez-vous Chauffe-Citron

CCAS Roussillon

Thématique : Mémoire

Où : Isère Rhodanienne

Le Péage-de-Roussillon; Roussillon; Salaise-sur-Sanne

Format : séances d'une heure sur 12 semaines - deux séances différentes par semaine soit 24 séances

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Dispositif reposant sur des rendez-vous hebdomadaires, collectifs, animés à l'aide d'un diaporama projeté sur grand écran. Le but est de trouver le sujet mystère à l'aide d'indices, de questions, de lecture.

Objectifs :

Créer du lien social, travailler la curiosité, la mémoire, le jeu et la joie.

Partenaires :

Chauffe-Citron par son intervenant ainsi que ses créateurs

Prestataires :

Chauffe-Citron par l'intervenant formé par la société

Avec quels moyens techniques et humains :

Un animateur formé par la société créatrice Chauffe Citron

Un pc portable

Un rétroprojecteur et un écran.

Points forts :

Lien social - participation - joie - échange

Quels retours des participants :

Principe très novateur, les participants ont été un peu surpris au début de l'atelier. Mais le bouche à oreille a très bien fonctionné et les personnes attendent les nouvelles séances

Contact :

MORAND Stéphanie, responsable du CCAS de Roussillon

04/74/86/17/90

stephanie.morand@ville-roussillon-isere.fr



Booster votre cerveau

CCAS Montbonnot-Saint-Martin

Thématique : Mémoire

Où : Grésivaudan
Montbonnot-Saint-Martin

Format : 1 conférence, et 36 ateliers collectif de 1 heure 30

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

La stimulation cognitive est une activité extrêmement efficace pour un cerveau en bonne santé, pour des fonctions intellectuelles intactes et pour aider à prolonger l'autonomie. Ce projet propose d'offrir des ateliers cognitifs aux citoyens de plus de 60 ans de la ville de Montbonnot, ainsi qu'une conférence-atelier de sensibilisation.

Objectifs :

Sensibiliser et stimuler les fonctions cognitives des aînés, aider à prolonger l'autonomie intellectuelle, Favoriser le lien social dans ces ateliers en groupe, Réduire l'isolement, facteur de déclin cognitif

Partenaires :

Elodie François, animatrice de la Fabrique à Neurones, a animé les ateliers cognitifs

Prestataires :

Elodie François, animatrice de la Fabrique à Neurones, a animé les ateliers cognitifs

Avec quels moyens techniques et humains :

Des ateliers en ligne projetés via vidéoprojecteur
Une animatrice experte de la stimulation cognitive

Points forts :

Collectif, autonomie, ludique, convivial, sérieux, scientifique, qualité.

Quels retours des participants :

Contact :

DUMÉE Anna, Directrice du CCAS
04.76.90.56.36 poste O1130
a.dumee@montbonnot.fr



Boostez votre cerveau !

CCAS Voreppe

Thématique : Mémoire

Où : Voironnais Chartreuse
Voreppe

Format : Une conférence puis 2 cycles de 7 ateliers collectifs d'1 h chacun;

Fréquence : 1 fois par semaine; 2 fois par an

Description :

Les ateliers cognitifs "Boostez votre Cerveau" sont des ateliers qui stimulent l'intellect, de façon ludique, conviviale, collective .

Les aînés en sont ravis et repartent en ayant bénéficié d'une activité qui aide réellement à ralentir le déclin cognitif et à prolonger l'autonomie.

Objectifs :

Stimuler les fonctions cognitives des aînés
Aider à prolonger l'autonomie
Favoriser le lien social.

Partenaires :

Assistante du Pôle Seniors pour des missions de gestion et de coordination :
Résidence Autonomie Charminelle, Espace Rosa Parks et autres partenaires institutionnels

Prestataires :

La Fabrique à Neurones, en particulier Elodie François, l'animatrice .

Avec quels moyens techniques et humains :

Une animatrice cognitive de la fabrique à neurones , une coordinatrice sur le CCAS, un vidéoprojecteur, une salle avec chaises et tables réservée sur l'année pour la durée des ateliers.

Points forts :

Collectif, amusant, convivial, ludique, bienveillant, sérieux.

Quels retours des participants :

Les participants semblaient satisfaits de ces ateliers et de la Conférence. Voir le bilan joint.

Quelques témoignages : " RAS, c'était très bien" ou encore "Poursuivez ce type d'ateliers . Très intéressants"

Contact :

MARAIN Sylvie - Responsable du Pôle Seniors
Tel 04 76 50 81 26
pole.seniors@ville-voreppe.fr



Ateliers PEPS EUREKA

Groupement Interrégimes Atouts Prévention Rhône-Alpes

Thématique : Mémoire

Où : Haut Rhône Dauphinois; Porte des Alpes; Vals du Dauphiné

Saint-Victor-de-Morestel; La Tour-du-Pin; Villefontaine; Villemoirieu

Format : 4 Ateliers collectifs comportant chacun 10 séances de 2h30

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

L'action est destinée à tous les retraités, quelque soit leur régime de retraite. Elle permet de repartir à la maison avec des stratégies de mémorisation à mettre en place au quotidien, et de découvrir en 10 séances les différents types de mémoire existants : attention et mémoire de travail, mémoire visuo-spatiale, mémoire topographique, mémoire des noms propres, mémoire des noms courants, mémoire des chiffres et la logique numérique, mémoire de ce qui est vu, lu et entendu, mémoire prospective.

Objectifs :

Cette action a pour objectif de permettre à chacun des participants de : comprendre le fonctionnement de la mémoire, rendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver, agir sur ces facteurs et devenir ainsi, acteur de son mieux vivre, gagner confiance en ses propres ressources cognitives, physiques et mentales.

Partenaires :

Commune de Villemoirieu
CCAS de la Tour du Pin
Commune de St Victor de Morestel
Le CCAS et le Phare de Villefontaine
La MSA ADN

Avec quels moyens techniques et humains :

Nos ateliers sont animés par des animatrices bénévoles, elles-mêmes retraitées, et formées à la méthode PEPS Eureka.

Prestataires :

Aucun prestataire n'est intervenu pour l'animation de ces 4 ateliers : ce sont des animatrices bénévoles, du réseau de bénévoles d'itinéraires de Santé, qui ont été formées à la méthode PEPS Eureka auprès du centre de formation de la Caisse Centrale de la MSA, qui les ont animés.

Quels retours des participants :

"Encore merci pour ces séances, c'était formidable!" - "Merci à l'animatrice, elle était très sympathique" - "Ce que j'ai particulièrement aimé, c'est l'ambiance de l'atelier : bienveillant, sans jugement" - "L'animatrice était exceptionnelle : à l'écoute, sans jugement, empathique et très compréhensive vis-à-vis de tous les membres du groupe" - "J'ai été ravie de découvrir ces ateliers car je m'inquiétais beaucoup pour ma mémoire, et j'en suis ressortie rassurée et avec des astuces à mettre en place tous les jours".

Points forts :

Ré-assurance, trucs, astuces au quotidien, stratégies de mémorisation, découverte de plusieurs types de mémoires, connaissances, jeux, ludique, convivial.

Contact :

Clémentine ARVISENET, coordinatrice adjointe à
Atouts Prévention Rhône-Alpes
clementine.arvisenet@carsat-ra.fr
04 72 16 18 21 ou 06 03 19 38 15



Ateliers de stimulation cognitive en visio

Groupement Interrégimes Atouts Prévention Rhône-Alpes

Thématique : Mémoire

Où : Vals du Dauphiné;Vercors

La Tour-du-Pin;Villard-de-Lans

Format : Séances d'une heure

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Cette action se déroule en 6 séances collectives hebdomadaires d'1 heure chacune. Ces séances sont axées sur la bienveillance et l'intelligence collective, mais ont été conçues à partir de la rigueur scientifique éprouvée par La Fabrique à Neurones. C'est un atelier qui est à la portée de tous, grâce à son approche ludique et conviviale.

Objectifs :

L'objectif de ces ateliers réalisés autour du jeu, à partir d'une méthode innovante élaborée par La Fabrique à Neurones, issue des neurosciences cognitives est principalement : d'apprendre des stratégies utiles au quotidien, et de mieux connaître son cerveau pour mieux l'utiliser.

Partenaires :

Club Générations Mouvement "Les Bessonnets" à Villard-de-Lans (atelier en visio)
CCAS de La Tour du Pin (atelier en présentiel)

Prestataires :

Béatrice Reinwalt - animatrice d'ateliers en stimulation cognitive, formée à la méthode de "La Fabrique à Neurones".

Avec quels moyens techniques et humains :

Ces ateliers sont animés par une professionnelle, à l'aide de jeux projetés sur un grand écran.
Déroulé d'un atelier : Instructions. Temps individuel en silence de mémorisation. Temps individuel en silence de récupération. Mise en commun des solutions et stratégies de mémorisation. Retour sur les fonctions cognitives stimulées.

Points forts :

Stimuler toutes les fonctions cognitives : la mémoire, l'attention, le raisonnement, la représentation spatiale, la rapidité, l'inhibition
Réussir à créer du lien social
S'enrichir des autres

Quels retours des participants :

Pour l'atelier en visio à Villard de Lans, nous avons eu les retours suivants de participants : « L'atelier était satisfaisant, l'animatrice était patiente, pédagogue et sympathique. »

Problèmes de connexion parfois, des ateliers en présentiels seraient préférables.

Pour l'atelier à La Tour du Pin : les participants ont bien apprécié les séances, beaucoup de jeux, super.

Contact :

Clémentine ARVISENET, coordinatrice adjointe à Atouts Prévention Rhône-Alpes.
clementine.arvisenet@carsat-ra.fr
04 72 16 18 21 / 06 03 19 38 15



SIEL ma mémoire !

CCAS Saint-Egrève

Thématique : Mémoire

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Egrève

Format : séance d'1h/semaine en atelier collectif.
Accueil prévus de 10 participants/séances. 10 participants ont participé aux séances.

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

De Avril 2022 à Mars 2023: atelier 1h/semaine en petit collectif (10 participants) proposant des exercices de mémorisation prenant comme support des enchainements corporels. Apports méthodologiques pour favoriser la mémorisation

Objectifs :

Permettre le maintien des capacités cognitives et physiques en alliant des activités multitâches avec des habilités motrices et du travail de mémorisation / favoriser le maintien du lien social/ permettre le maintien ou la restauration de l'estime de soi en reprenant confiance dans ses capacités

Partenaires :

Prestataire: Siel Bleu: anime et construit l'action
Partenaires ressources: EHPAD, prestataires d'aides à domicile, médecins, cabinets d'infirmiers libéraux ... via la coordination territoriale, et les acteurs associatifs via la commission "Bien Vieillir".
Partenaires intra institutionnels: référents social APA, assistante sociale, service de soutien à domicile

Prestataires :

Educateur Activités physiques adaptée diplômé, salarié de Siel Bleu.

Avec quels moyens techniques et humains :

Educateur de l'activité physique adapté de l'association Siel Bleu, animatrice prévention et lien social, agent du service soutien à domicile, salle et une partie de l'équipement au patio, diffusion de l'information par la coordination territoriale, via la commission bien vieillir

Points forts :

Adapté, ludique, différent, convivial

Quels retours des participants :

Mme M: "L'ambiance est super. Je suis réservée voire très timide et le fait d'être en petit groupe, je me sens en confiance. A force on se connaît tous. Sinon j'aurai jamais osé aller à l'atelier. Ca me permet de travailler la mémoire car j'en ai bien besoin. J'oublie des choses. Ca me fait du bien"./ Mr M: "c'est très sympa. L'animateur est à l'écoute. J'aime le fait de répéter des exercices avec un élément en plus. Si c'était pas répété, j'y arriverai pas. Cela me convient bien."

Contact :

Solène APPOURCHAUX : Animatrice prévention et lien social au CCAS de St Egrève
04 76 56 53 05
courriel: soleneappourchaux@mairie-st-egreve.tr



Partages et rencontres, entre nous

ADOMNI

Thématique : Mémoire

Où : Porte des alpes
Bondefamille;Bourgoin-Jallieu Roche

Format : Atelier cognitif de 2h30

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Mise en place d'ateliers cognitifs regroupant des bénéficiaires 1 fois tous 15 jours au sein de notre structure.

Objectifs :

Lien social
Mémoire

Partenaires :

Orthophoniste Libérale

Prestataires :

Aucun Prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Assistante DE

Points forts :

Convivialité, lien social, intergénérationnel

Quels retours des participants :

Retour très positifs, les bénéficiaires sont ravis et toujours impatients de revenir participer

Contact :

FLAMENT Charlotte
Directrice Générale Déléguée
06.52.95.03.94
ide@adomni.fr



Se raconter pour rompre l'isolement et renforcer les liens entre les générations

Mairie de Vienne- Centre socioculturel de l'Isle

Thématique : Mémoire

Où : Isère Rhodanienne

Vienne

Format : Atelier collectif de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Des séances de 2h se sont déroulées les vendredis matin en présence de deux intervenants spécialisés en gérontologie.

Une illustratrice a créé des points reliés, adaptés à la thématique de l'école d'hier et d'aujourd'hui. Une séance intergénérationnelle s'est déroulée en décembre avec les enfants de l'accueil de loisir. Chaque participant a apporté un objet/ jeux d'hier et d'aujourd'hui afin de l'exposer au groupe. L'illustratrice a fait des dessins de cette séance qui ont été exposés lors d'un vernissage et bilan de l'atelier mémoire.

Objectifs :

Maintenir l'autonomie des personnes âgées en favorisant leur ancrage sur le quartier.

Maintien de l'autonomie par des ateliers mémoires en lien avec la vie du quartier .

Se remémorer la vie du quartier pour mieux appréhender ses changements et pouvoir continuer à l'investir.

Lutter contre l'isolement social à travers des actions intergénérationnelles.

Faire du lien entre les générations pour favoriser le vivre ensemble et rassurer les personnes âgées.

Stimuler les personnes âgées par des rencontres avec les publics jeunes.

Partenaires :

CCAS commune de Vienne

Prestataires :

Deux intervenants : une psychologue clinicienne spécialisée en gérontologie et un assistant de soins en gérontologie.

Une illustratrice.

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens humains : psychologue clinicienne spécialisée en gérontologie et assistant de soins en gérontologie ainsi qu'une illustratrice.

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

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

Points forts :

Stimulation, amélioration, concentration, prévention, mis en lien, intergénérationnel.

Quels retours des participants :

Les séances d'ateliers mémoire ont été très appréciées par l'ensemble des participantes qui souhaiteraient pouvoir renouveler l'expérience. Plusieurs d'entre elles ont témoigné d'une aide précieuse à la concentration, à la réflexion, à sortir de l'isolement et une motivation pour sortir de chez soi.

Une réelle cohésion de groupe s'est créé : Elles se sont, par la suite, donné rendez-vous au restaurant à plusieurs reprise.

Contact :

Barbier Rémi,

Directeur du centre socioculturel de l'Isle.

04 74 53 76 10

isle.centresocioculturel@alfa3a.org



Bien-être et bien-vieillir, la mémoire mais pas que... !

Mairie de Saint-Quentin-Fallavier

Thématique : Mémoire

Où : Porte des alpes
Saint-Quentin-Fallavier

Format : 3 groupes, 2 hebdomadaires de 2h, 2 mensuels d'une 1h

Fréquence : Quotidienne;1 fois par mois

Description :

Ateliers mémoire (4 groupes) proposant aux participants de maintenir leurs fonctions cognitives en s'exerçant de façon ludique et interactive

Objectifs :

Prévenir et/ou ralentir l'évolution des troubles cognitifs et la perte d'autonomie
Favoriser le lien social et rompre l'isolement
Créer des liens durables entre les participants

Partenaires :

Professionnels de santé, institutions, services municipaux, ...

Prestataires :

Une psychologue clinicienne
Un assistant de soins en gérontologie

Avec quels moyens techniques et humains :

Une coordinatrice de l'action
Deux intervenants spécialisés

Points forts :

Une vraie satisfaction des participants, qui deviennent "addicts" ! Stimulation cognitive significative, contenu riche, interactif et ludique. Groupes ayant plaisir à se retrouver.

Quels retours des participants :

J'attends avec impatience le lundi, ambiance conviviale qui fait du bien, richesse des participants, améliore la concentration, pas de jugement, beaucoup de bienveillance, bonne humeur, fait travailler ses neurones, utilise certaines astuces au quotidien, RDV incontournable de la semaine !

Contact :

Anne PLATTARD

Resp accompagnement autonomie prévention

Direction des solidarités - Mairie StQF

04 74 94 88 50

anne.plattard@st-quentin-fallavier.fr



Ecoute, j'ai quelque chose à te dire. Destins croisés d'anciens du plateau.

Commune de Plateau-des-petites-Roches

Thématique : Mémoire

Où : Grésivaudan

Saint-Bernard-du-Touvet;Saint-Hilaire;Saint-Pancrasse

Format : Ateliers d'écriture , collecte de témoignages individuels, réécriture et sélection des extraits pour diffusion , recherche de documentation annexe (photos, illustrations), conception matérielle de l'exposition, mise en forme des textes, travail avec le graphiste, l'imprimeur...

Fréquence : 1 fois par mois

Objectifs :

Créer du lien entre les personnes participant aux ateliers en mettant en valeur leur parole, en étant à l'écoute de ce que les anciens ont à raconter de la vie du plateau.

Avec quels moyens techniques et humains :

Une écrivaine publique-biographe indépendante
Un graphiste indépendant

Quels retours des participants :

Description :

Créer du lien intergénérationnel en permettant aux nouveaux arrivants de raconter l'histoire de leur lieu de vie et aux enfants, par le biais de l'école, de découvrir le Plateau autrement. Nous pourrions intégrer les anciens dans le processus de transmission, à travers des visites guidées et commentées de l'exposition.

Partenaires :

Bénévoles et agents du CCAS

Prestataires :

Laurence BOUSSARD, Écrivaine publique et biographe - Villard-Bonnot, agréée par l'Académie des Ecrivains
Publics de France
MOISSET Jérémie : graphiste

Points forts :

Mémoire
Mobilisation
Échange
Impact du réchauffement climatique

Contact :

Malou CHRISTOPHEL
Vice-Présidente du CCAS
06.85.02.17.97
m.christophel@petites-roches.org



Conduite Seniors formule initiale 1.0

Association Les Auto-Ecoles Réunies

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière

Où : Isère Rhodanienne

Clonas-sur-Varèze;Montseveroux Saint-Maurice-
l'Exil;Salaise-sur-Sanne

Format : 1 réunion préalable à l'action de 2h
(présentation de l'action et des financeurs, remplir le
questionnaire de départ et l'attestation de
participation, répondre aux différentes questions). et
1.5 journée d'action.

Fréquence : 5 fois par an (entre avril et
décembre)

Objectifs :

Prolonger le maintien de l'autonomie dans les
déplacements, en toute sécurité. Offrir une remise à
niveau des règles de circulation et de la signalisation.
Apporter des connaissances sur les limites
physiologiques en lien avec la tâche de conduite et
comprendre sa complexité. Maintenir le lien social
pour les personnes isolées. Partager des moments de
partages forts et conviviaux.

Avec quels moyens techniques et humains :

Ordinateur et clé USB. Fiches de test en formats A4.
Lunettes de simulation d'alcoolémie. Tests pour le
temps de réaction. Un support sous forme de reliure
pour garder une trace des objectifs travaillés. Des
voitures doubles commandes pour les audits de
conduite, et voiture boîte automatique ou électrique
pour la découverte. Des formateurs en sécurité
routière, un opticien pour le bilan de la vue, un expert
en voitures électrique, et les organisateurs de projets.

Quels retours des participants :

Nous avons reçu un retour très positif des participants.
Tous souhaitent une suite à cette action.

Description :

L'action se déroule sur 1.5 journée, sous forme
d'ateliers théoriques et pratiques, pour faire le point
sur des décennies d'expérience, de façon ludique
et interactive, avec des formateurs en sécurité
routière et un opticien pour le bilan de la vue.
De nombreuses découvertes sont proposées.

Partenaires :

CCAS de Clonas sur Varèze (2 sessions) ; CCAS de
Montseveroux (1 session) ; CCAS de St Maurice l'Exil
(1 session) ; CCAS de Salaise sur Sanne (1 session).

Prestataires :

Les prestataires ayant contribué au bon
déroulement de l'action sont les membres actifs de
l'association.

Cédric Fermond, Céline Cotta, Isabelle Monchal,
Jean-Luc Plasson, Régine Carret, Sophie Grenier et
Stéphane Puyo : ECSR.

Jérôme Nosjean : Opticien.

Sébastien Gall : ECSR et Expert en voiture

Points forts :

Action très appréciée. Ludique et conviviale.
Enrichissante. Bonne remise à niveau. Sensibilisation
et prise de conscience. Offre des moments de
partages. Maintien du lien social. Offre une mise en
confiance. Objectifs atteints. Demande forte (100%)
d'une poursuite. Ouvre la voix à d'autres actions.

Contact :

COTTA Céline, Présidente de l'Association
"Les Auto-Ecoles réunies"

06 27 17 31 24

e2c.cheyssieu@gmail.com



Conduite Seniors (centre sociaux de Roussillon, Vernioz, Beaurepaire)

Association Les Auto-Ecoles Réunies

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière

Où : Isère Rhodanienne
Beaurepaire Roussillon; Vernioz

Format : 1.5 journée.

Fréquence : 5 fois par an (entre Avril et Décembre).

Objectifs :

Permettre de prolonger l'autonomie dans les déplacements en toute sécurité. Offrir une remise à niveau des règles de circulation et de la signalisation. Apporter des connaissances sur les limites physiologiques en lien avec la tâche de conduite et mieux comprendre les dangers de la route. Maintenir le lien social pour les personnes isolées. Favoriser l'échange et les débats.

Avec quels moyens techniques et humains :

Différents supports sont utilisés (ordinateur, clé USB, fiches de tests en format A4, lunettes de simulation d'alcoolémie, tests pour mesurer le temps de réaction, matériel pour un bilan de la vue, voitures double commandes pour les audits de conduite, découverte de la voiture boîte automatique et la voiture électrique), avec des formateurs en sécurité routière, un opticien pour le bilan de la vue, et un expert en voitures électriques.

Quels retours des participants :

Les retours sont très positifs des participants. Le succès de l'action se confirme année après année et le bouche à oreilles devient un vecteur de mobilisation. Les participants sont très satisfaits et souhaitent tous une suite à cette action. Pour certains participants, la remise en confiance les ouvre à d'autres activités proposées par les centres sociaux, et créent des liens.

Description :

L'action se déroule sur 1.5 journée, sous forme d'ateliers théoriques et pratiques, ludiques et interactifs.

Elle permet de faire le point sur des décennies d'expérience, dans la convivialité, le non jugement et la bienveillance des intervenants, et de sensibiliser sur les dangers routiers.

Divers tests et activités sont proposés pour corriger et améliorer les mauvais comportements et habitudes.

Partenaires :

Centre social OVIV à Vernioz.
Centre social Roussillonnais à Roussillon.
Centre social l'Île du Battoir à Beaurepaire.

Prestataires :

Cédric Fermond, Céline COTTA, Isabelle Monchal, Jean-Luc Plasson, Régine Carret, Sophie Grenier, Stéphane Puyo : ECSR.
Jérôme Nosjean : Opticien.
Sébastien Gall : ECSR et expert en voitures électriques.

Points forts :

Enrichissant. Des seniors dynamiques et plein d'en train. Enthousiasme. Satisfaction. Ludique et interactif. Convivial. Pérennisation. Ouverture d'esprit. Moments de partage forts. Facilite la parole et le dialogue. Favorise le lien social. Impliqué et volontaire.

Contact :

COTTA Céline, Présidente de l'Association "Les Auto-Ecoles Réunies"
06 27 17 31 24
e2c.cheyssieu@gmail.com



Prévention Conduite 2, faisons le point (Isère Rhodanienne)

Association Les Auto-Ecoles Réunies

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière

Où : Isère Rhodanienne

Roussillon;Saint-Alban-du-Rhône;Saint-Romain-de-Serieu;Ville-sous-Anjou

Format : 4 session d'1.5 journée.

Fréquence : 4 fois par an (printemps et automne)

Objectifs :

Maintenir à jour les connaissances théoriques et pratiques.

Consolider et perfectionner les acquis de la 1ère action.

Travailler de nouveaux thèmes pour répondre aux attentes et besoins liés à l'autonomie dans les déplacements.

Avec quels moyens techniques et humains :

Ordinateur, rétroprojecteur, clé USB, fiches de tests en format A4 ou en vidéos, fiches énigmes pour le parcours piéton, voiture double commandes pour le coaching de conduite, et voiture électrique .

Huit Intervenants formateurs en sécurité routière et un expert en voitures électriques.

Quels retours des participants :

Les retours sont très positifs.

Les participants souhaitent une suite à cette 2ème action pour poursuivre leurs évolutions dans leur tâche de conduite, et pour aborder de nouveaux thèmes.

Les remises à niveau, tant théorique que pratique, et tout ce qui est lié à des découvertes les intéressent fortement.

Description :

Cette action est une suite, fortement souhaitée, à une 1ère action intitulée "Conduite Seniors", sous le même format "des ateliers théoriques et pratiques", avec de nouvelles thématiques "être un piéton", et avec des débats et des prises de paroles plus importants, pour échanger sur les expériences et les opinions liés aux riques routiers et aux différents comportements des usagers.

Partenaires :

Centre social Les 4 Vents à St Romain de Serieu,
Centre social Au File de Lambre à Sonnay,
CCAS à Saint Alban.

Prestataires :

Cédric Fermond, Céline Cotta, Isabelle Monchal,
Régine Carret, sophie Grenier : ECSR
Sébastien Gall : Expert en voitures électrique.

Points forts :

Même enthousiasme que pour la 1ère action.
Parcours piéton et nouveaux thèmes très appréciés.
Débats et prises de parole très enrichissants.
Révisions théoriques et pratiques toujours appréciées et demandées.

Contact :

COTTA Céline, Présidente de l'association
"Les Auto-Ecoles Réunies"
06 27 17 31 24
e2c.cheyssieu@gmail.com



Mobilité, Sécurité, Sérénité des conducteurs seniors (conduite seniors)

Groupement Interrégimes Atouts Prévention Rhône-Alpes

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière

Où : Haut Rhône Dauphinois;Matheysine;Porte des alpes;Vercors
Chatonnay;Frontonas;L'Isle-d'Abeau;La Mure Crêts en Belledonne;Vézéronce-Curtin;Villard-de-Lans;Villefontaine

Format : atelier collectif de 3 séances d'une durée de 3h30 chacune

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Les ateliers "Améliorer la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors" sont proposés à tous les retraités, quelque soit leur régime de retraite. Ils visent à préserver leur mobilité au volant le plus longtemps possible, en toute sécurité et en toute sérénité. Animés par des professionnels du risque routier, ils ont une approche ludique et interactive. Ils leur permettent de réactualiser leurs connaissances du code de la route, de comprendre et mieux gérer les situations de stress rencontrées sur la route.

Objectifs :

Favoriser la prise de conscience des contraintes liées à la conduite; Comprendre et mieux gérer les situations de stress sur la route; S'auto - évaluer grâce à un audit de conduite au moyen d'un parcours sur route effectué avec un professionnel; Actualiser ses connaissances; Repartir avec des conseils adaptés et une ré- assurance en sa conduite au volant et des connaissances actualisées.

Partenaires :

L'Association Atout'âge de Chatonnay; Le CCAS de Vézéronce-Curtin; Le Club Les Bessonnets de Villard-de-Lans; Le PHARE de Villefontaine; L'Association MVG de Crêts-en-Belledonne; Le CCAS de L'Isle d'Abeau; Le CCAS de Frontonas; L'Association CAFES de La Mûre.

Prestataires :

La Prévention Routière Iséroise; L'Automobile Club Prévention; L'Association Brain'Up.

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens humains : Psychologue expérimenté(e) en matière de risque routier; Professionnels de la route et du risque routier;
Coordinatrice en prévention santé des seniors.
Divers partenaires interviennent dans le repérage des publics.
Moyens de communication : affiches, flyers, parution dans bulletins municipaux et/ou des associations ou clubs.



Points forts :

Réassurance, conseils, bienveillance, prévention, sérénité, sécurité;
Satisfaction des participants.

Quels retours des participants :

"Le stage était très intéressant, bien complet"; "Les formateurs étaient très à l'écoute, sans tomber dans la contrainte"; "Très bon atelier, très intéressant et constructif, merci aux formateurs"; "Le stage a été constructif, les formateurs très sympas, un grand merci"; "Très satisfaite par les informations et conseils des intervenants"; "Merci pour la prestation"; "Merci aux animateurs(trices)".

Contact :

 
Clémentine ARVISENET, coordinatrice adjointe du
Groupement Atouts Prévention Rhône-Alpes
06.03.19.38.15
clementine.arvisenet@carsat-ra.fr
www.atoutsprevention-ra.fr



Atelier prévention et sécurité routière

Domus Prévention

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière

Où : Agglomération grenobloise;Voironnais
Chartreuse
Domène Voiron

Format : Atelier collectif de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ces séances abordent la thématique de la sécurité routière et s'articulent autour de :

Le vieillissement et la sécurité routière (ergothérapeute)

La santé et la conduite (ergothérapeute)

La signalisation routière et quizz de remise à niveau (moniteur auto-école)

Objectifs :

Risques liés aux accidents de la route (qu'ils soient conducteurs, passagers ou même piétons).
Nouveaux modes de transports (transports électriques notamment).

Mise à jour des panneaux de signalisation avec un moniteur d'auto-école.

Présentation d'aides techniques aussi bien pour les conducteurs que pour les passagers mais aussi pour les cyclistes.

Partenaires :

CCAS de Domène
Résidence service Aquarelia - Voiron

Prestataires :

Un ergothérapeute local diplômé d'état appartenant à notre réseau DOMUS PREVENTION : animation des 2 premières sessions
Un moniteur d'auto-école : animation de la dernière session

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyens nécessaires :

Nombre de salariés en équivalent temps plein : 3

Une assistante marketing et chargée de projet

Un ergothérapeute référent

Un directeur

-> Convention de partenariat pour les intervenant (ergothérapeute et moniteur d'auto - école)

Points forts :

Sensibiliser - Prévenir - Accompagner - Sécuriser - Informer

Quels retours des participants :

Atelier très satisfaisant dans l'ensemble

Contact :

LEBRETON Solen

Assistante Marketing et chargé de projet

02-44-88-12-88

Domus prévention



Mobilité : code de la route et prévention sécurité routière pour les seniors en Matheysine

Association CAFES

Thématique : Mobilité, dont sécurité routière

Où : Matheysine;Trièves

Mens;La Motte-d'Aveillans;La Mure

Format : atelier collectif de 4 à 10 personnes de 2h

Fréquence : trimestriel

Description :

L'association CAFES propose des séances de remise à niveau code de la route et de sécurité routière pour les seniors. Ces cycles de 3 à 4 séances de 2h se déroulent sur la Mure et 2 à 3 fois par année sur d'autres communes de la Matheysine et du Trièves.

Objectifs :

Favoriser le déplacement des seniors en toute sécurité

Permettre aux seniors de se remettre à niveau de la législation et du code de la route

Partenaires :

AUTO-ÉCOLE du Breuil de la Matheysine

EVS Mixage Mens

Foyer Pour Tous La Motte d'Aveillans

Itinéraires de Sante MSA Alpes du Nord

Prestataires :

Pas de prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Interface numérique Code Rousseau

Deux animateurs bénévoles

Une chargée de projet animation sociale

Partenariat avec des associations locales

Points forts :

Convivialité des groupes

Partenariat

Lien social

Quels retours des participants :

Contact :

POURVIS Jean-Michel, directeur

04.76.30.94.42

direction.cafes@associationcafes.org

www.associationcafes.org



Ateliers culinaires gourmands à l'accueil de jour

Centre d'accueil de jour Les Alpes

Thématique : Nutrition et hygiène bucco-dentaire

Où : Agglomération grenobloise
Grenoble

Format : atelier collectif de 1H30

Fréquence : 2 fois par semaine

Description :

Actions autour d'ateliers culinaires : "Alimentation Plaisir" collectifs à destination des personnes âgées présentant des troubles cognitifs.

Objectifs :

Réaliser collectivement des hors d'œuvre, smoothies vitaminés, veloutés, mousselines, desserts pour la collation...avec des produits frais, de saison, en lien avec les différentes fêtes de l'année.
Autonomie dans le plaisir de manger par l'expérimentation du « Finger Food ». Renouer avec des gestes quotidiens par la pratique culinaire.
Redonner confiance et encourager l'estime de soi (se sentir capable, utile).
Transmettre et partager les recettes aux familles pour éventuellement les adopter à domicile. Risque de dénutrition et prévenir les troubles de la déglutition.

Partenaires :

CCAS Grenoble

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux nutritionnistes-diététiciennes
L'animatrice de la structure pour la construction, la mise en œuvre et le suivi du projet
L'équipe soignante dans l'accompagnement pendant les ateliers

Prestataires :

Nathalie Massit : Diététicienne Nutritionniste (intervention le lundi matin)
Sarah Grange : Diététicienne Nutritionniste (intervention le jeudi matin)

Quels retours des participants :

Points forts :

Découverte, partage, confiance, esprit d'équipe, générosité, entraide, convivialité

Contact :

Esteve Borel Elisabeth, Directrice
04 76 23 11 16

elisabeth.borel@ccas-grenoble.fr.

Emmanuelle Vaccari, Animatrice

04 76 23 11 16, emmanuelle.vaccari@ccas-grenoble.fr



Cuisine et bien-être

Centre social de l'île du Battoir

Thématique : Nutrition et hygiène bucco-dentaire

Où : Bièvre Valloire

Beaufort

Format : Deux temps: trois séances d'aromathérapie et de phytothérapie avec une intervenante extérieure et cours collectif de cuisine .

Fréquence : 1 séance par mois sur 5 mois d'avril à octobre

Description :

Associer lors de 5 séances une balade, cueillette, cuisine et repas, en cuisinant avec des plantes sauvages et comestibles. Accompagnement par une aromathérapeute.

Objectifs :

Valoriser les connaissances de chacun
Mieux se nourrir avec des aliments naturels
Associer une activité physique et de bien-être à l'alimentation

Partenaires :

Les partenaires ressources pour l'orientation du public : associations caritatives, CCAS, service de l'autonomie, maison de santé.
Partenaires acteurs : aromathérapeute

Prestataires :

Nous avons fait appel à une aromathérapeute pour 3 séances de 2h.

Avec quels moyens techniques et humains :

2 animatrices
1 aromathérapeute

Points forts :

Utilité sociale

Quels retours des participants :

Contact :

Maude BARDIN, responsable de secteur
0474790720



Ateliers cuisine et Animations diététiques et nutritionnelles

SISA GIERES SANTE

Thématique : Nutrition et hygiène bucco-dentaire

Où : Agglomération grenobloise
Gières Venon

Format : Ateliers cuisine de 2h et Ateliers d'animations diététiques et nutritionnelles de 1h30 en alternance (jeux, quizz, discussions) enrichissantes grâce aux pratiques/connaissances des uns et des autres...)deux fois par semaine en deux groupes

Fréquence : 2 fois par semaine

Objectifs :

Améliorer l'état de santé général, prévention des complications

Avec quels moyens techniques et humains :

2 ateliers / semaine animés par une Diététicienne Nutritionniste en deux groupes de 10 participants. Alternance de jeux, quizz, discussions autour de l'alimentation et cours de cuisine.

Quels retours des participants :

Satisfaction des patients qui en plus des conseils adaptés à leurs pathologies, créent un réel lien social avec les autres participants.

Ils apprécient par dessus tout l'atelier cuisine.

Description :

Informations nutritionnelles et conseils hygiène-diététiques en alternance avec des cours de cuisine, à visée des patients de plus de 60 ans à risque malnutrition/dénutrition et/ou présentant des maladies chroniques.

Partenaires :

CCAS pour le prêt des locaux
Association Asalée et médecins généralistes pour le recrutement des participants

Prestataires :

Camille Arragain, diététicienne nutritionniste

Points forts :

Bonne ambiance, découverte, convivialité

Contact :

Charreton Didier, Coordinateur Gières Santé
06 11 27 28 85,
gieressante.coordinateur@gmail.com
www.gieressante.com



Lutte contre l'isolement et la prévention du suicide

Association CLIPS Recherche et rencontres

Thématique : Prévention du risque suicidaire

Où : Matheysine;Trièves

Mens;La Mure Susville

Format : Ateliers d'activités collectifs et séance individuelle de soutien psychologique

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Entretiens psychologique individuels pour des personnes isolées et en souffrance, parfois en situation d'aidants familiaux.

Parallèlement les personnes accompagnées peuvent participer à des ateliers collectifs organisés toutes les semaines

Objectifs :

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

Partenaires :

Nous travaillons en coopération avec les différents acteurs du territoire Matheysin et du Trièves en se positionnant comme ressource potentielle pour les personnes accompagnées par ces partenaires : nous sommes relai auprès des Services autonomie de la Mure et du Trièves, ainsi que des personnels soignants de ces territoires, des services d'aides à domicile ou en soins infirmiers. Les liens avec le coordinateur de la CPTS Lacs et Montagnes permettent aussi de faire connaître notre action en direction des professionnels de la santé . Ils peuvent nous orienter aussi des personnes de plus de 60 ans .

Avec quels moyens techniques et humains :

Locations de salles, prêts de bureau
0.5 ETP Accueil coordination
0.4 ETP Psychologue
0.13 ETP Animation ateliers

Prestataires :

Aucun prestataire

Quels retours des participants :

" Intervenantes supers " " Je me sens bien " " Que du mieux et du bonheur" " Le plaisir de prendre soin de soi et la rencontre avec l'autre" " Le contact avec d'autres personnes". Ces retours ont été identifiés par les personnes accueillies comme un bénéfice de par leur participation au dispositif.

Points forts :

Travail en équipe pluridisciplinaire autour des personnes que nous accompagnons.
L'accueil , l'entretien avec le psychologue et les ateliers , une articulations entre trois pôles en alternant la dimension individuelle et dimension collective pour répondre aux besoins des personnes accueillies .

Contact :

Noelline DARME Accueil Coordination
06 38 44 0 55
noelline.darme@rrgreole.com)
Antoinette Pirrello Direction CLIPS 38
antoinette.pirrello@rrgrenoble.com
www.clips38.com



Apprendre à gérer son stress et à vivre plus sereinement.

CCAS Saint-Martin-d'Hères

Thématique : Prévention du risque suicidaire

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Martin-d'Hères

Format : 10 séances apprentissage technique
gestion du stress et relaxation et initiation aux
pratiques de pleine conscience

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Programme de gestion du stress et d'initiation à la pleine conscience avec pour finalité d'apprendre à repérer et gérer ses symptômes de stress au niveau cognitif, émotionnel, comportemental, physique, social.

Objectifs :

Prendre conscience des pensées automatiques déformées qui génèrent du stress et apprendre à les rationaliser. Construire des stratégies d'adaptation : atténuer le stress en cas de situation contrôlable. Apprendre 2 techniques de relaxation : relaxation musculaire progressive et relaxation par visualisation. Apprendre d'autres outils : pratiquer la méditation de pleine conscience.

Partenaires :

Nous avons interpellé tous les services du CCAS au-delà des acteurs de l'action sociale gérontologique, Résidence Autonomie, service d'accueil de jour. C'est à dire les maison de quartier, le centre Hygiène et santé, le lieu d'écoute et les partenaires du secteur médical.

Prestataires :

Madame Dany HECQUET DESSUS, formatrice

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenante en psychologie positive et pleine conscience / technique de gestion du stress basée sur la méthode CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management) / une initiation aux pratiques de pleine conscience basée sur le programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Points forts :

Facilité à pratiquer à domicile des exercices acquis en formation. Bienfaits ressentis rapidement. Bienveillance du groupe.

Quels retours des participants :

« La graine a été plantée, c'est à moi de la faire pousser. Neuf fois sur dix, le stress vient des pensées, j'ai appris à les canaliser, faire la part des choses, repérer les pensées déformées. J'ai appris à être mon meilleur ami, je repère ce que je fais et je suis bienveillant envers moi-même. J'appréhende la vie différemment, je suis plus serein, plus posé, j'ai appris à relativiser. Cette formation a été très bénéfique et d'un grand secours pour moi. »

Contact :

Nathalie BARRAUD

Responsable du Service Développement de la Vie Sociale

04 56 58 91 29

nathalie.barraud@saintmartindheres.fr



Comment être heureux et le rester ? Ateliers de psychologie positive

CCAS Saint-Martin-d'Hères

Thématique : Prévention du risque suicidaire

Où : Agglomération grenobloise
Saint-Martin-d'Hères

Format : Une conférence de présentation suivie de
10 séances

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Programme de psychologie positive (inspiré du programme CARE : Cohérence, Attention, Relation, Engagement)

Objectifs :

Réorienter l'attention vers les aspects positifs de la vie, afin de mieux la savourer, retrouver l'énergie, la vitalité, l'enthousiasme, de modifier son état vers plus de bien-être, réduire les affects négatifs (anxiété, dépression), augmenter sa satisfaction de vie, donner du sens à sa vie, développer ses relations sociales.

Partenaires :

Nous avons interpellé tous les services CCAS au-delà des acteurs de l'action sociale gérontologique / Résidence Autonomie / service d'accueil de jour. C'est à dire les maison de quartier, le centre Hygiène et santé, le lieu d'écoute et les partenaires du secteur médical.

Prestataires :

Madame Dany HECQUET DESSUS formatrice.

Avec quels moyens techniques et humains :

Intervenante formée à la psychologie positive (méthode CARE)

Points forts :

Assiduité, bien être ressenti, bienveillance du groupe.

Quels retours des participants :

«Plaisir à retrouver le groupe et à échanger. Ce programme m'a fait prendre conscience qu'il faut garder espoir et se tourner vers le positif. » « Ce programme m'a permis une affirmation plus facile de mon optimisme auprès de mon entourage très pessimiste. » « Cela m'a apporté du confort et réconfort. J'ai découvert de la sérénité en moi, tous les sujets m'ont intéressée. » « Se libérer du négatif. J'ai vraiment apprécié d'écouter et d'être avec le groupe. » « M'a permis plus de lâcher-prise, j'ai appris à m'affirmer. »

Contact :

Nathalie BARRAUD

Responsable du Service Développement de la Vie Sociale

04 56 58 91 29

nathalie.barraud@saintmartindheres.fr



Conférence santé

Centre social de l'île du Battoir

Thématique : Santé globale (repérage maladies chroniques et cardio-vasculaires)

Où : Bièvre Valloire
Beaurepaire

Format : 6 séances ont été proposé aux seniors avec l'intervention d'une sophrologue et d'un professeur de yoga

Fréquence : 3 séances de sophrologie, ainsi que 3 séances de méditation sur chaise

Description :

Conférences sous forme de cycles qui permettent de prévenir la perte d'autonomie au travers du développement du bien être et de la prise en compte de sa santé

Objectifs :

Favoriser l'acquisition de connaissances et de compétences en termes de prévention
Dédramatisation des thématiques
Permettre aux seniors d'échanger entre pairs, avec des professionnels sur des thématiques pouvant être délicates.

Partenaires :

Partenaires ressources : CCAS, associations locales, service autonomie, maison de santé.
Partenaires acteurs : Intervenants et prestataire de service.

Prestataires :

Noémie MAITRE : Sophrologue
Bryan ELIASON : Professeur de yoga

Avec quels moyens techniques et humains :

Deux animatrices et intervenants spécialisés

Points forts :

Bien être et prévention perte autonomie

Quels retours des participants :

Contact :

Maude BARDIN, responsable de secteur
04 74 79 07 20



Nom@d-e V1.2.
Extension des Ateliers numériques itinérant

Maison des Jeunes et de la Culture des Abrets

Thématique : Usage du numérique

Où : Vals du Dauphiné

Les Abrets en Dauphiné;Charancieu;Chimilin Pressins;Saint-Jean-d'Avelanne;Valencogne

Format : atelier collectif de 2h en itinérance et alternance chaque semaine dans 6 villages et 7 lieux

Fréquence : les bénéficiaires sont venues une seule fois ou plusieurs fois sur l'atelier (19 fois pour une personne)

Objectifs :

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

Avec quels moyens techniques et humains :

Un animateur numérique, un peu de matériel numérique, une connexion internet, et la volonté de créer du lien.

Quels retours des participants :

Les participants soulignent l'importance des petits collectifs. Cela permet en effet à l'animateur d'avoir plus d'attention à chacun. Si le choix d'un petit collectif n'était pas à l'origine dans le projet, force est de constater qu'il en est devenu un atout.

Les participants apprécient aussi le fait que l'animateur soit à l'écoute des demandes, que chacun peut avancer à sa vitesse, en fonction de son projet (l'un va apprendre à classer des fichiers pendant qu'un autre installe un antivirus et que l'autre rédige un mail).

Description :

Atelier numérique libre et gratuit en itinérance dans 6 à 8 communes du bassin de vie des Abrets en Dauphiné. Un animateur assure une présence et un accompagnement des personnes dans l'apprentissage des outils numériques comme l'ordinateur portable, le téléphone, la tablette). Les ateliers permettent une découverte, l'installation des logiciels libres, la mise en sécurité de son matériel, la compréhension d'internet et de ses possibilités, etc.

Partenaires :

La municipalité et le CCAS de la commune des Abrets en Dauphiné. Les communes de Saint-Jean d'Avelanne, Chimilin, Pressins, Valencogne et Charancieu

Prestataires :

Un prestataire en plus du salarié sur l'animation des ateliers numérique: Mr Benoit Blanc, animation atelier numérique.

Points forts :

Proximité
Itinérance,
Adaptée et adaptable
Du collectif mais de l'attention pour chacun

Contact :

PERRIN Matthieu,
Directeur
04 76 32 26 95
direction@mjc-abrets.org
www.mjc-abrets.org



Ateliers numériques

Service ADPAH CIAS Pays Voironnais

Thématique : Usage du numérique

Où : Voironnais Chartreuse

Moirans;Montferrat;La Murette Voiron;Voreppe

Format : 8 parcours de 5 séances collectives de 2 heures. Un parcours = 6 bénéficiaires.

16 séances de 2 heures pour les démarches administratives. Une séance = 6 bénéficiaires.

Fréquence : 1 fois par semaine . Séance unique pour les 16 "one shot"

Description :

Pendant 5 séances consécutives à raison d'une séance par semaine, des personnes âgées ont la possibilité de s'initier à l'usage du numérique sur tablette au sein des bibliothèques du territoire. Les notions principales sont abordées avec la remise de supports écrits. Des séances uniques sont également proposées pour aider les usagers dans leur démarches administratives.

Objectifs :

Lutter contre la fracture numérique

Créer du lien social

Faire découvrir ou redécouvrir des lieux culturels

Lutter contre l'isolement

Partenaires :

Les bibliothèques du Pays Voironnais.

Le CCAS de la commune de La Murette.

Prestataires :

Aucun prestataire.

Avec quels moyens techniques et humains :

Une formatrice fait cours sur des tablettes remises aux usagers durant les cours.

Des supports sont donnés aux participants.

Points forts :

C'est une action qui permet à son échelle de donner des bases sur le numérique. Elle peut permettre aux bénéficiaires de se lancer dans l'acquisition de matériels et/ou de continuer à suivre des actions qui visent un public plus averti.

Quels retours des participants :

Les participants sont enchantés d'avoir assisté aux séances avec des acquis à la fin de leur parcours.

Ils apprécient également ce temps d'échanges et de convivialité.

Contact :

Contact (nom/prénom/fonction) : Sébastien POLLIN-BROTEL Chargé de missions numériques pour l'ADPAH du Pays Voironnais.

04 76 32 74 30

sebastien.pollin-rotel@paysvoironnais.com



Accompagnement vers l'autonomie numérique des publics seniors

Association Emmaüs Connect - Fondateur Abbé Pierre

Thématique : Usage du numérique

Où : Agglomération grenobloise

Grenoble

Format : 8 ateliers collectifs de 12 heures (6 séances de 2 heures) puis accompagnements ponctuels en semi collectif.

Fréquence : quotidienne, 1 fois par mois

Description :

Emmaüs Connect propose des activités d'autonomisation aux usages numériques pour les personnes de plus de 60 ans. Elles se découpent en parcours d'initiation collectifs de 12 heures, aux compétences numériques de bases et d'atelier d'approfondissement semi-collectifs de 1h30 répondant aux besoins spécifiques des participants.

Objectifs :

Accompagner 100 seniors dans leurs usages numériques.

Partenaires :

Parmi les 63 structures nous pouvons citer Malakoff Humanis, la CPAM de l'Isère, le Pôle Emploi, plusieurs MDH de Grenoble, la Régie de Quartier de Villeneuve Village Olympique ou encore de nombreuses associations comme le Secours Catholique, Femmes SDF

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Cadres, Conseillère Numérique France Service, Services Civiques et Bénévoles

Points forts :

Autonomisation, intergénérationnelle, réassurance, redonner du pouvoir d'agir, convivialité

Quels retours des participants :

Les résultats de notre étude d'impact sur nos parcours d'initiation témoignent d'une satisfaction globale de 3,83 (sur 4) et d'un sentiment de progression global de 3,33 (sur 4). Les retours des participants se concentrent principalement sur l'accueil offert par les équipes d'Emmaüs Connect et leur bienveillance. Concernant les aspects à améliorer les personnes accompagnées nous font part de leur volonté d'un accompagnement plus long.

Contact :

Arciero Rémi

Responsable d'Espace de Solidarité Numérique

06 23 23 33 65

rarciero@emmaus-connect.org

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



L'inclusion numérique des seniors isérois

Association Génération Mouvement

Thématique : Usage du numérique

Où : Bièvre Valloire;Grésivaudan;Voironnais
Chartreuse
Auberives-en-Royans Saint-Geoire-en-Valdaine;Saint-
Jean-de-Bournay

Format : atelier collectif de 1h30 heure

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Des seniors ont appris à se servir d'une tablette digitale, et à se débrouiller sur internet et avec une boîte mail.

Objectifs :

Amener les seniors à l'utilisation de l'outil information.
Apprendre à naviguer sur internet et à être prudent.

Partenaires :

Mon assistant numérique
Clubs affiliés

Prestataires :

"Mon assistant numérique" : regroupement
d'informaticiens qui a fourni les trois formateurs

Avec quels moyens techniques et humains :

Trois formateurs ont pris en charge chacun un groupe
et ont suivi le même sur les 8 ateliers
Les tablettes étaient louées par CDPI : tablettes
Facilotab formatées pour les seniors.
Les locaux étaient ceux des clubs qui accueillait les
ateliers

Points forts :

Baisse de la résistance à l'informatique chez les
seniors.

Quels retours des participants :

Satisfaction de l'ensemble des participants
la plupart avait que quelques notions. Ils ont tous dit
avoir une meilleure connaissance de l'outil et que
désormais ils utilisent bien mieux leur tablettes. Ce qui
était le but principal.

Contact :

Génération Mouvement fédération de l'Isère
04 76 88 76 22
fede38@gmouv.fr



Ateliers informatiques

Centre social de l'île du Battoir

Thématique : Usage du numérique

Où : Bièvre Valloire

Beaurepaire

Format : 30 séances de 2h ont été réalisées dans l'année .

Fréquence : 1 fois par semaine des ateliers simulation cognitive sont réalisés hors période de vacances scolaires ainsi que plusieurs ateliers tablettes smartphones pendant les vacances scolaires.

Objectifs :

Favoriser l'utilisation des nouvelles technologies

Maintenir les liens sociaux et familiaux

Favoriser le maintien de la santé psychique

Avec quels moyens techniques et humains :

Une animatrice cybercentre et une animatrice seniors cybercentre

Quels retours des participants :

Description :

Séances hebdomadaires assistées par informatique pour la stimulation cognitive

Partenaires :

Partenaire ressources : CCAS, associations locales, service autonomie, mairies, maison de santé.

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Lien social stimulation cognitive

Contact :

Maude BARDIN, responsable de secteur,
0474790720



Favoriser l'inclusion numérique

Centre Social Jean Bedet

Thématique : Usage du numérique

Où : Haut Rhône Dauphinois

Les Avenières Veyrins-Thuellin

Format : séance de 2h un mercredi sur deux.

Installation d'un ordinateur dans le hall du centre pour les familles à certaines périodes clés de l'année et en période d'ouverture de l'accueil

Le nombre de séances indiquées ci dessous s'entend pour les deux groupes

Fréquence : les groupes se voient 1 semaine/2 hors vacances scolaires

Description :

Atelier permettant l'apprentissage des outils numériques et notamment ordinateur

Objectifs :

Faciliter l'accès aux outils numériques

Développer l'entraide

Partenaires :

Mairie Les Avenières Veyrins Thuellin

Association Entraideinformatique

Prestataires :

Association entraideinformatique

Avec quels moyens techniques et humains :

Trois bénévoles

Une salariée

Une salle + une connexion internet + un vidéo projecteur

Points forts :

Régularité

Cohérence avec les besoins

Implication des bénévoles

Création de liens d'entraide en dehors des ateliers

Quels retours des participants :

Retours positifs.

Trois personnes pour encadrer, prise en charge à la fois collective et individuelle

Les thématiques traitées sont proposées par les participants et correspondent donc aux besoins

Contact :

Juret fanny

Référente familles

Centre Social Jean BEdet

5 square E. Richerd

38630 Les Avenières Veyrins Thuellin

0695944794



Ateliers d'initiation numérique en milieu péri-urbain.

Association l'Âge d'Or

Thématique : Usage du numérique

Où : Agglomération grenobloise; Sud Grésivaudan Biviers; Domène; Eybens; Meylan Varces-Allières-et-Risset

Format : 10 ou 15 séances de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Les ateliers numériques en milieu péri-urbains ont pour objectif principal d'aller là où les points d'accompagnement sont peu nombreux et où la connexion est parfois défaillante, mais où le numérique est aussi indispensable qu'en pleine ville.

Objectifs :

Amener tout bénéficiaire à l'autonomie vis-à-vis des outils numériques ; agir sur son inclusion sociale et familiale. Nous cherchons à faire le lien, entre les lieux où nous intervenons et les participant(e)s. Et à prendre plaisir à (ré)apprendre tout en intégrant les bonnes pratiques en matière numérique.

Partenaires :

CCAS Domène, CCAS Meylan, CCAS Biviers, CSC de Varces, CCAS d'Eybens

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Matériel informatique mis à disposition des bénéficiaires non équipés pendant la durée des ateliers. Un livret pédagogique concocté avec soin et une pédagogie adaptée est fourni à chaque participant.e.

Points forts :

Équipe de médiation numérique / longue expérience / adaptation aux divers outils et leurs diverses versions (Doro/Ordissimo/Facilotab, Windows Vista, Windows 11, etc) / très bonne connaissance du public

Quels retours des participants :

"Très bons moments passés et bien intéressants"
"Garder OCÉANE _ son projet pédagogique est très stimulant et optimiste." "mille merci à Renaud pour son efficacité et la clarté de sa pédagogie" "ce qui me touche le plus à l'âge d'or est votre accompagnement par rapport à mes cheveux blancs merci."

Contact :

Soulat Renaud - médiateur numérique et chargé de projet

04 76 09 54 86

info@cyberdeclic.org



Les seniors de l'informatique

ACTY Initiatives

Thématique : Usage du numérique

Où : Vals du Dauphiné

Le Pont-de-Beauvoisin

Format : Ateliers d'initiation à l'informatique de deux heures, pour des groupes de 5 personnes maximum, sur 5 séances renouvelables. les séances en ateliers se sont organisées sur deux formats

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Ateliers d'initiation à l'informatique pour les seniors sur un cycle de 5 séances avec des ateliers à la demande et d'autres thématiques, dans le but de permettre aux personnes de se familiariser avec l'outil informatique, de trouver une autonomie

Objectifs :

Réactiver et entretenir la mémoire et les capacités cognitives

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

Partenaires :

Municipalités: communication de cette action : panneaux lumineux, dépôt de flyers et d'affiches aux accueils des mairies.

Avec France Services, situé dans nos locaux pour l'information, le repérage et l'orientation du public
Groupe Isactys, l'Espace de Vie Sociale du Groupe Isactys et celui des Abrets en Dauphiné

Prestataires :

Une conseillère numérique en temps partagé avec l'Association "Agora Guiers", qui gère des ateliers numériques tout public en Savoie

Avec quels moyens techniques et humains :

Une conseillère numérique

Une animatrice en appui, pour la coordination, les inscriptions et la communication

Une salle informatique avec des ordinateurs portables à disposition et un écran interactif pour les ateliers et séances collectives

Points forts :

Adaptée, conviviale, personnalisée

Quels retours des participants :**Contact :**

Audrey Sanvido / Anne Bouillot – Animatrices
04 76 37 33 13
animation@isactys.com
www.isactys.com



Journée Techn@dom 2022 "Les assistants vocaux"

Technopôle Alpes Santé à Domicile et Autonomie (TASDA)

Thématique : Usage du numérique

Où : Agglomération grenobloise; Grésivaudan
Grenoble

Format : 4 ateliers identiques d'une heure trente proposés aux choix selon l'horaire qui convenait au participant s'inscrivant

Fréquence : 1 fois par an

Description :

Journée Techn@Dom 2022 présentation de Papotage, projet effectué en 2022 : Tester l'usage d'assistants vocaux entre une personne aidée et un aidant proche. Est-ce que l'usage d'un AV permet de réduire l'isolement social et augmenter le pouvoir d'agir de la personne âgée ? Un guide de recommandations de bonne pratiques est présenté.

Objectifs :

Permettre aux personnes âgées de plus de 60 ans en Isère (et leurs aidants), intéressés par le sujet, de découvrir l'usage d'un assistant vocal pour accéder à des appels, la culture, des jeux, des informations utiles, conseils donnés.

Partenaires :

Association Alerte 38, UNA Isère

Avec quels moyens techniques et humains :

Une journée de présentation animée ensemble par un des domoticiens ayant participé au projet et l'ergothérapeute ayant mené le projet.
L'utilisation de l'appartement pédagogique, UNAPPARTE, <http://www.unapparte.com/>, à Grenoble.

Prestataires :

Mme Marie-Line MORIN de l'entreprise Le Fée Connectivité, domoticienne
M. Baptiste GADIOLET de l'entreprise Yaaba, domoticien

Quels retours des participants :

Les retours traitent la notion de l'intérêt de l'usage d'assistant vocal (AV) pour la population de personnes étant atteintes de troubles visuels ou en situation de handicap ; une des participantes elle-même étant en grande situation de handicap et s'étant équipée de son propre gré d'un AV. Elle a souligné l'intérêt d'avoir pu profiter des retours de l'expérimentation et les conseils du domoticien présent.

Points forts :

Retours d'usages très appréciés par les participants des ateliers
Échanges très riches entre participants
Réponses aux multiples questions

Contact :

Therese RONDEAU, ergothérapeute D.E., chargée de mission - TASDA
therese.rondeau@tasda.fr
+ 33 4 58 00 38 86



Connectez-vous ateliers d'initiation au numérique

Espace Public Numérique du Trièves

Thématique : Usage du numérique

Où : Trièves

Chichillianne;Clelles;Lavars;Mens;Monestier-du-Percy Prébois;Saint-Baudille-et-Pipet;Saint-Martin-de-Clelles;Châtel-en-Trièves

Format : 6 cycles de 4 ateliers avec un formateur + 1 séance individuelle avec un bénévole

Fréquence : 2 fois par semaine

Description :

Mise en place de 6 cycles de 4 ateliers de formation + une permanence individualisée par cycle.

Objectifs :

Débloquer la crainte devant l'ordinateur
Donner les compétences de base pour devenir autonome sur des tâches simples

Partenaires :

Maison du département du Trièves et France Services
Centre de formation "Coup d'oeil"
Espace Public Numérique du Trièves
Mairie de mens

Prestataires :

Centre de formation "Coup d'oeil"

Avec quels moyens techniques et humains :

1 formateur professionnel
8 P.C, 1 vidéo-projecteur
Des bénévoles pour assurer des permanences individualisées

Points forts :

Débloquer, se familiariser, vaincre ses peurs vis-à-vis du numérique

Quels retours des participants :**Contact :**

Michel RIBET. Président de l'Espace Public Numérique du trièves
06 71 82 49 38
michel.ribet38@orange.fr



Sensibilisation des séniors à l'usage autonome de tablettes numériques

CCAS Biviers

Thématique : Usage du numérique

Où : Sud Grésivaudan

Biviers

Format : 1/2 journée de présentation puis 2 sessions de 6 ateliers chacune

Fréquence : 2 fois par mois

Description :

Objectifs :

Partenaires :

CCAS des communes de Montbonnot-Saint-Martin, Saint-Ismier, saint-Nazaire-les-Eymes, Bernin.

Prestataires :

La Poste Tikeasy

Avec quels moyens techniques et humains :

Points forts :

Quels retours des participants :

Action satisfaisante voire très satisfaisante pour la majorité des participants. Les ateliers ont répondu à leur attentes et vont leur permettre de changer leurs habitudes et leur approche du numérique. Ils ont également apprécié le format collectif de l'action qui a permis à certains de rompre leur isolement et ils ont également souligné l'importance d'une pédagogie adaptée à leurs besoins.

Contact :



MediaSol comme Médiation Numérique Solidaire

Centre Social des Pays du Guiers

Thématique : Usage du numérique

Où : Voironnais Chartreuse

Saint-Laurent-du-Pont

Format : 4 à 5 ateliers collectifs de deux heures par semaine, de mars à juin et d'octobre à décembre et 3 permanences individuelles par semaine. 9 ateliers festynumérique sur juillet. 2 à 3 ateliers thématiques pendant les vacances.

Fréquence : Quotidienne; 1 fois par semaine

Objectifs :

Réduire la fracture numérique entre générations ;
Désenclaver les seniors de leur situation d'isolement ;
Faciliter l'accès à la formation et à l'information, tout en ouvrant de nouvelles perspectives pour mieux profiter du « temps libre »

Avec quels moyens techniques et humains :

Une conseillère numérique qui anime les ateliers et les permanences

Une salle informatique avec 8 PC et 8 tablettes. Des jeux ludiques sur le numérique : robot, turing tumble.

Quels retours des participants :

Un document a été distribué aux bénéficiaires des ateliers numériques au mois de juin 2022. 80% des usagers ont apprécié la patience et la pédagogie de la conseillère numérique pour les accompagner.

Certains usagers ont trouvé les ateliers trop rapides, d'autres trop lents, mais une majorité a trouvé le rythme des ateliers adapté.

De nombreux retours positifs concernant le lien social ont eu lieu.

Description :

Le projet Médiasol est composé d'ateliers numériques collectifs mais aussi d'actions intergénérationnelles comme Festynumérique et des permanences numériques ou la conseillère numérique accompagne les seniors de manière individuelle dans la gestion de leurs problématiques : portable bloqué, transfert photo sur clef usb, installation d'applications. Le tout, aussi bien sur ordinateur, que sur tablette ou smartphone.

Partenaires :

CCAS des communes de Saint Laurent du Pont, Miribel Les Echelles, Entre Deux Guiers, St Joseph de Rivière, associations des aînés (Amicale Rencontre), ADMR, CARSAT.

Prestataires :

Aucun prestataire

Points forts :

Intergénérationnel, gratuité, mixité sociale
Lien avec les autres actions du centre social : en venant aux ateliers numériques, les habitants et les seniors découvrent toutes les activités du centre social et participent aux ateliers cuisine, ateliers CARSAT, ludothèque, Festyfamille.

Contact :

Ozanon Mathieu - Référent familles - 06 38 70 61 74 -
referent.familles@cspg.fr - www.cspg.fr



Les connectés: accompagner les personnes âgées dans l'usage du numérique

Association Unis-Cité

Thématique : Usage du numérique

Où : Agglomération grenobloise;Vercors
Grenoble;Lans-en-Vercors Villard-de-Lans

Format : Rendez vous individuels, permanences,
ateliers collectifs

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Faire découvrir les équipements numériques:
ordinateurs, tablette, smartphone

Accompagner dans les usages, quotidiens du
numérique:, application, alarmes,

Rendre autonome dans les ateliers de loisirs et de
lien social: skype, zoom, transfert de photo

Objectifs :

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

Partenaires :

CCAS de la commune de Lans en Vercors; EHPAS (St
Bruno) de la commune de Grenoble; Résidence à
Grenoble; MDH à Villard de lans

Prestataires :

Pas de prestataaire

Avec quels moyens techniques et humains :

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

Points forts :

Lien social, convivialité, intergénérationnel, utilité,
échange, partage immédiat.

Quels retours des participants :

Contact :

Unis-cité 1, rue Victor Lastella
Maquin Solesne Responsable d'Antenne
04 76 63 92 26
smaquin@uniscite.fr
www.uniscite.fr



Bien vivre avec le numérique

Association CYPiEE

Thématique : Usage du numérique

Où : Agglomération grenobloise;Matheysine Monteynard;La Motte-d'Aveillans;La Mure Pierre-Châtel;Susville;Vaulnaveys-le-Haut

Format :

- 1) Formation 7x3h
- 2) Permanence hebdomadaire
- 3) Édition de 3 gazettes

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Afin d'amener les usagers vers l'autonomie sur les outils du numérique, nous avons mis en place des formations tablette et smartphone ainsi que des permanences d'aide à la réalisation des démarches en ligne.

Objectifs :

Amener les usagers vers l'autonomie numérique. Permettre aux usagers de garder un lien social (famille, proches), favoriser l'accès à des applications qui leur correspondent afin d'accéder à du contenu culturel, à des jeux, exercices de mémoire

Partenaires :

Communes de : Pierre-Châtel, La Motte d'Aveillans, Susville, La Mure, Vaulnavey-le-Haut, Monteynard Médiathèque de Vaulnavey-le-Haut, CCAS de Vaulnavey-le-Haut, Université Inter Age du Dauphiné, Foyer Pour Tous, Maison Pour Tous, CD38

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Moyen humain : Un animateur
Moyens techniques : vidéoprojecteur, tablettes, box 4G, smartphones, clé USB offerte, documentation support de cours

Points forts :

Lien social, partage de connaissance, apprentissage, autonomie, surpassement de la crainte, accompagnement, démarche unique (sur le territoire), satisfaction et fierté des usagers.

Quels retours des participants :

Atelier smartphone et formation tablette pas assez longs, suggestion de délocaliser les formations en dehors de la Matheysine
Voir plus de choses autour du numérique, atelier thématique

Contact :

Renault Eugénie - Conseillère numérique France Services
07.65.87.71.38
eugenie.cn@cypiee.fr
www.cypiee.fr



Initiation et poursuite d'initiation au numérique

CCAS Tullins

Thématique : Usage du numérique

Où : Voironnais Chartreuse
Tullins

Format : 1 conférence et 5 ateliers

Fréquence : 1 fois par semaine ; 6 semaines consécutives en mai-juin

Description :

5 ateliers de 2 h 30 pour débutants et pour se perfectionner

Objectifs :

Sensibiliser et rendre accessibles les nouvelles technologies
Réaliser des démarches administratives
Rester en lien avec ses proches

Partenaires :

Service communication de la Ville
Clubs de retraités
MJC
Médiathèque
Université Populaire

Prestataires :

AGIRabcd - Prestataire conférence
Génus'Informatique - Prestataire ateliers numériques

Avec quels moyens techniques et humains :

Un formateur
Une coordinatrice des actions seniors
Prêt de tablettes

Points forts :

Formateur
Convivialité - Lien social
Contenu
Fiches techniques distribuées

Quels retours des participants :

Convivialité
Bon formateur
Rythme lent mais apprécié
Formation trop courte

Contact :

Christelle ANCARNAT-PICCARDI - Référente
gérontologie
c.ancarnat@ville-tullins.fr
04 76 07 40 00



Accès au numérique pour les Seniors en Matheysine

Association CAFES

Thématique : Usage du numérique

Où : Matheysine

La Mure Saint-Laurent-en-Beaumont;Valbonnais

Format : atelier collectif de 2h avec un groupe de 5 à 8 personnes.
deux niveaux 'débutant' et 'intermédiaires'

Fréquence : 2 fois par semaine

Description :

L'action propose des séances de découverte et de perfectionnement aux outils numériques. Sous forme de séances de 2h, les pratiquants vont pouvoir s'initier aux outils numériques, découvrir les différentes fonctionnalités d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone. En fonction des besoins de la personne, un accompagnement individuel peut être proposé pour l'aider dans démarches en ligne. Les activités sont proposées chaque semaine dans les locaux de l'association à La Mure et en itinérance plusieurs semaines dans l'année dans deux communes de la Matheysine.

Objectifs :

Lutter contre la fracture numérique en Matheysine
Faciliter l'accès aux outils numériques et démarches en ligne pour le seniors
Favoriser le lien social entre les participants

Partenaires :

Maison Frances Services à La Mure
Association "Le Valb" à Valbonnais (animations locales)
Café associatif 'L'Obiou du Monde' à Saint Laurent en Beaumont

Prestataires :

Aucun prestataire

Avec quels moyens techniques et humains :

Un conseiller numérique
Une chargée de projets animations coailes
Espace numérique équipée : ordinateurs, tablettes, outils FabLal (Imprimante 3D, Laser numérique....)

Points forts :

Proximité
Ecoute
Lien social
Partenariat local

Quels retours des participants :

Contact :

Jean-Michel POURVIS, directeur
04.76.30.94.42
direction.cafes@associationcafes.org
www.associationcafes.org



Initiation aux bases numériques

Commune de La Bâtie Montgascon

Thématique : Usage du numérique

Où : Vals du Dauphiné

La Bâtie-Montgascon

Format : ateliers collectifs de 2h

Fréquence : 1 fois par semaine

Description :

Mise en place d'ateliers numériques.

Objectifs :

Formation des administrés désirant apprendre, compléter des connaissances, se perfectionner.
Cibles : seniors, autre public défavorisé, personnes n'ayant jamais été formées sur ces nouvelles technologies .

Partenaires :

Aucun

Prestataires :

Didier Liénard - mon assistant numérique Vals du Dauphiné
04 28 35 11 09

Avec quels moyens techniques et humains :

Elus en charge de la mise en place et du suivi
Matériel et salle mis à disposition
Edith chambaz - rambaud - 2ème adjointe - projets de village - la batie montgascon
Rene balmain - 3ème adjoint - aspect technique

Points forts :

Des ateliers mis en place au service d'une population désirant devenir autonome avec des moyens de communication innovants et rapides .
Ces ateliers ont été réellement appréciés, ils ont permis le "sans déplacements " (écologie - rapidité - économie)

Quels retours des participants :

- 1) Une première sur la commune : un thème de pointe comme Le Numérique
- 2) Tous les participants étaient en demande importante de ce genre d'Ateliers et surtout de la formation sur le Numérique
- 3) Tous ont apprécié de ne pas se déplacer

Contact :

Édith chambaz – 2ème adjointe projets de village
La Batie Montgascon
06 08 06 62 47
e.chambaz@mairie.fr

