

COMMISSION DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Projets soutenus 2025



Hautes-Alpes
le département



TABLE DES MATIÈRES

ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS : INFORMATIONS AUX AIDANTS	4
Journée Entr'Aidants 2025	4
UNE VIE D'AIDANT	4
THÉÂTRE FORUM « ET MOI, ÉMOI »	5
« UN TEMPS POUR SOI 2025 POUR LES AIDANTS, AIDÉS ET ANCIENS AIDANTS À L'OUORT DE BENEVÈNT	5
ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS : PRÉVENTION SANTÉ DES AIDANTS	6
ATELIERS RÉDUCTION DU STRESS POUR LES PROCHES AIDANTS	6
PAROLE D'AIDANTS	6
PROCHES AIDANTS, ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?	6
AIDANTSIEL	7
BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI	8
LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS SUR LE TERRITOIRE DU GUILLESTROIS-QUEYRAS EN FAVORISANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'ÉQUILIBRE ET LA PRÉVENTION DES CHUTES.	8
MUSICOTHÉRAPIE	8
YOGA SUR CHAISE	9
ATELIER CHANT	9
DANSE EXPRESSION CORPORELLE	10
ATELIER BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE	11
YOGA SUR CHAISE	11
ATELIER DANSE ADAPTÉE	12
ATELIER CAP BIEN-ÊTRE – RÉFLEXOLOGIE - RELAX	13
ATELIER « PRENDRE SOIN DE SOI »	13
LIEN SOCIAL	14
LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS SUR LE TERRITOIRE DU GUILLESTROIS-QUEYRAS EN FAVORISANT LE LIEN SOCIAL, L'INTERGÉNÉRATIONNEL ET LA VALORISATION DES SAVOIRS	14
RENCONTRES SOLIDAIRES, INTERGÉNÉRATIONNELLES ET PARTAGES DE BONS MOMENTS	14
ATELIER EXPRESSION THÉÂTRALE	14
LES ATELIERS DU CCAS	15
AIDE AUX ANIMATIONS 2025, À L'OUORT DE BENEVÈNT	15
BAO-PAO : MUSIQUE POUR TOUS !!	16
SOLIDARITÉ SÉNIORS	16
LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT	17
AUTONO'VIE, UN OUTIL POUR REPÉRER LES FRAGILITÉS ET VAINCRE L'ISOLEMENT	17
BIEN VIEILLIR DANS LE BUËCH DÉVOLUY	17
MOBILITÉ (DONT SÉCURITÉ ROUTIÈRE)	18
VÉLO THÉÂTRE 05	18
ATELIER MOBILITÉ SENIORS/SENIORS AU VOLANT	18
PRÉPARATION À LA RETRAITE	19
BIENVENUE À LA RETRAITE	19
ATELIER VITALITÉ	19
SANTÉ GLOBALE - ÉQUILIBRE	20

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIER ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES	20
ATELIER « ÉQUILIBRE »	20
ATELIER FORM'EQUILIBRE	21
SPORTEZ-VOUS BIEN TOUT L'ÉTÉ EN CHAMPSAUR VALGAUDEMAR	21
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	22
ATELIER PHYSIQUE ADAPTÉ PILATE	22
PRÉVENTION DES CHUTES – ÉQUILIBRE	23
DES LOISIRS POUR TOUTES LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS - 2025	23
ATELIERS ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES POUR LES SÉNIORS DANS LE BRIANÇONNAIS	24
CONTES ET CONTRÉES	24
ATELIER GYM SANTÉ	24
SENSISIEL	25
PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN COMPLÉMENT D'ATELIERS DE JARDINAGE ET D'ATELIERS NUTRITIONNEL POUR LA PRISE EN CHARGE DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET DU DIABÈTE DANS LES HAUTES-ALPES	25
SANTÉ GLOBALE – MÉMOIRE	26
ATELIER MÉMOIRE	26
ATELIER MÉMOIRE	26
ATELIER « MÉMOIRE »	27
LES RENDEZ-VOUS CHAUFFE CITRON.....	27
SANTÉ GLOBALE – NUTRITION	28
ATELIER « NUTRITION – MA SANTÉ AU MENU ».....	28
ATELIERS NUTRITIONNELS EN COMPLÉMENT D'ATELIERS DE JARDINAGE ET DE SÉANCES D'APA POUR LA PRISE EN CHARGE DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET DU DIABÈTE DANS LES HAUTES-ALPES	28
SANTÉ GLOBALE – SOMMEIL.....	28
ATELIER SOMMEIL	28
SANTÉ GLOBALE - AUTRES ACTIONS	29
AU COIN DU JEU - LUDOTHÈQUE	29
ATELIER YOGA DOUCEUR.....	30
FORMER ET INITIER LES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS DU TERRITOIRE DU GUILLESTROIS-QUEYRAS AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS	30
ATELIER YOGA DU RIRE	31
CHECK-UP SANTÉ SENIORS - JOURNÉE DE REPÉRAGE.....	32
USAGE DU NUMÉRIQUE	32
LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS DU TERRITOIRE GUILLESTROIS-QUEYRAS EN FAVORISANT L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE	32
ATELIER SMARTPHONE/TABLETTE.....	33
PAROLE D'AÎNÉS.....	33
THÉÂTRE FORUM « LE WEB, LA BELLE ET LES TRUANDS »	34
NUMÉRIQUE UTILE ET LUDIQUE	34
ATELIERS THÉMATIQUES "À LA CARTE" : MIEUX VIEILLIR GRÂCE AU NUMÉRIQUE	34

Actions d'accompagnement des proches aidants : Informations aux aidants

Journée Entr'Aidants 2025

Une journée à destination des proches aidants combinant ateliers « santé bien-être » et temps d'échanges et d'informations sur les solutions existantes avec les partenaires du Collectif Territoires Aidants.

Matinée : 2 ateliers « mouvement » avec des exercices doux autour du Pilates et de la respiration

Midi : repas convivial partagé avec les proches aidants et les partenaires du réseau : échanges, infos et rencontres

Après-midi : 2 ateliers « bien-être » type naturopathie, aromathérapie...

Tout au long de la journée :

Accueil, stand d'informations, échanges et partages avec la présence des partenaires Territoires Aidants

Atelier créatifs ouverts aux proches aidants et/ou aux aidés (afin de faciliter la participation des aidants aux ateliers du matin et de l'après-midi)

Commune(s) concernée(s) : Laragne

Nom du porteur : Fondation Edith Seltzer / Démarche Territoires Aidants

Contact : Solenn Quéméré 07 85 85 01 28

Adresse mail : s.quemere@fondationseltzer.fr

Une Vie d'Aidant

Que vous soyez proches aidants ou futur aidant, car demain nous pouvons tous l'être !

La Luba, propose des moments pour les proches aidants autour d'échanges, de rencontres et aussi de formation et d'informations grâce à une professionnelle de l'accompagnement des aidants et du soin. Accompagnée d'une facilitatrice et coach et deux comédiennes qui proposent des scènes théâtrales sur nos « Vie d'Aidant ».

Commune(s) concernée(s) : Hautes-Alpes

Nom du porteur : La Luba

Contact : Coline Mauméjean 06 22 09 09 30

Adresse mail : contact@laluba.org

Théâtre forum « Et moi, émoi »

Cette représentation théâtrale interactive raconte la relation entre monsieur Mercier et sa fille. Comment cette fille, femme et mère, organise sa vie en prenant soin de son papa, septuagénaire et veuf ? Comment vit-elle la solitude de son père ? Quelles relations Monsieur Mercier entretient avec l'infirmier à domicile ? Quels impacts dans la vie de couple de la fille Mercier ? Cette animation favorise grandement la prise de parole et les échanges entre aidants.

Commune(s) concernée(s) : Commune de réalisation non identifiée à ce jour par ce réseau.

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoye@sudmutualite.fr

« Un temps pour soi 2025 pour les aidants, aidés et anciens aidants à l'Ouort de Benevènt

« Un temps pour soi » contribue à prendre conscience de sa situation et à en mesurer l'impact sur son propre équilibre et à pouvoir s'appuyer sur des tiers et des professionnels.

- Le matin : accueil suivi d'une séance d'expression créative
- Temps de midi : pique-nique partagé et temps de paroles, d'échange libres
- L'après-midi : présentation de ressources en lien avec les aidants, séance de détente (sophro, massages assis, relaxation, voyage sonore...)

Tout au long de la journée, nous proposons des séances de massage assis sur personne habillée.

L'Ouort de ces journées côtoie également, et ce de plus en plus, les animations des mercredis de l'Ouort !

Commune(s) concernée(s) : Saint Bonnet en Champsaur, vallées du Champsaur-Valgaudemar et Gapençais.

Nom du porteur : Association L'Ouort de Benevènt

Contact : Claire VOLTZ animatrice et coordinatrice, tél 04 92 50 49 70

Janine BOHN Présidente, tél 06 41 93 95 33

Adresse mail : ouortbenevent05@gmail.com ou bien claire.volt.z@hotmail.com

Contact : Solenn Quéméré 07 85 85 01 28

Adresse mail : s.quemere@fondationseltzer.fr

Actions d'accompagnement des proches aidants : Prévention santé des aidants

Ateliers réduction du stress pour les proches aidants

Ce programme structuré et progressif comprend :

- des étirements doux
- des périodes de réflexion et d'échanges visant à soutenir le cheminement de chacun dans son rôle d'aidant
- des exercices de pleine conscience à intégrer dans sa vie quotidienne d'aidant.

Commune(s) concernée(s) : Briançon

Nom du porteur : Fondation Edith Seltzer / Plateforme Seltzer des Aidants

Contact : Ingrid Papin Berkhout, 06 88 07 49 65

Adresse mail : i.papin@fondationseltzer.fr

Parole d'aidants

Le projet "Paroles d'Aidants " vise à valoriser les expériences de vie des aidants accueillis à la plateforme Seltzer en créant des espaces d'expression et de transmission.

Lors de ces temps d'échanges, les différents acteurs seront accompagnés pour mettre en page des livres numériques multimédias incluant images et enregistrements, qui pourront ensuite être transmis aux familles ou à leurs pairs.

Commune(s) concernée(s) : GAP/Embrun/Champsaur

Nom du porteur : LA BULLE – Emma Houziel / Emma Fevre

Contact : 06 71 80 86 99 / 07 83 61 59 55

Adresse mail : laboratoirelabulle@gmail.com

Proches aidants, et si vous preniez du temps pour vous ?

Ce parcours en 3 phases est conçu pour permettre aux aidants les plus fragilisés de prendre du recul, de mieux vivre leur rôle d'aidant en trouvant des outils pratiques et

ludiques, de se ressourcer, dans le cadre agréable d'une demeure historique qui crée une rupture avec le quotidien tout en renouant un lien social avec d'autres personnes dans la même situation.

Les aidants sont ensemble pendant 3 jours non-stop. Le programme comprend de la sophrologie, de l'Activité Physique Adaptée, de la réflexologie, des temps de partages, de convivialité et du temps pour soi. Le/la sophrologue est le fil conducteur de l'action, il/elle anime le premier jour et le dernier jour lors du bilan (voir dossier de présentation en annexe).

Commune(s) concernée(s) : La Coustille, Saint-Léger-les-mélèzes

Nom du porteur : Relais du Bien-être

Contact : Stéphanie Saffre 06 78 37 11 44

Adresse mail : stephanie.saffre@relaisdubienetre.com

AidantSiel

L'action consiste à proposer un programme d'Activités Physique Adaptées « Aidant – Aidé » en collectif. Les publics bénéficiaires visés par l'action sont les Aidants prioritairement de plus de 60 ans ainsi que leurs aidés. Ce programme comporte une conférence : « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre : Soutien aux aidants proches et les bienfaits d'une pratique d'activité physique régulière ». Elle aura lieu en début de programme pour les aidants, en option pour les aidés (2h). Des séances d'APA (Activités Physiques Adaptées) : 1 fois par semaine 1h30 consécutif pendant 12 semaines pour les aidants et 4 séances (environ) « Aidant – Aidé ». Des intervenants extérieurs (diététicien.ne - ergothérapeute – psychologue) sont intégrés dans le programme : chacun proposera 1 atelier de 2h, environ toutes les 4 semaines pour les aidants, en option pour les aidés.

Communes concernées : Deux actions sont envisagées, l'une est ciblée sur la commune de Gap et l'autre sur celle de Briançon.

Nom du porteur : SIEL BLEU

Contact : BARBESIER MARION, 06.31.90.40.58

Adresse mail : marion.barbesier@sielbleu.org

Bien-être et estime de soi

Lutter contre l'isolement des personnes de 60 ans et plus sur le territoire du Guillestrois-Queyras en favorisant l'activité physique, l'équilibre et la prévention des chutes.

Proposer un cycle de 5 séances de marche nordique adaptée pour les personnes de 60 ans et plus, animée par une éducatrice sportive diplômée. La marche nordique adaptée en groupe permet, en plus de maintenir un lien social, de redonner le plaisir à pratiquer une activité physique, de travailler et retrouver l'équilibre, de stimuler et d'améliorer la santé cardiovasculaire mais aussi de retrouver confiance et l'estime de soi.

Commune(s) concernée(s) : Guillestrois-Queyras (Abriès-Ristolas, Aiguilles, Château-Ville-Vieille, Molines-en-Queyras, Saint-Véran, Arvieux, Ceillac, Guillestre, Vars, Risoul, Mont-Dauphin, Eygliers, Saint-Clément-sur-Durance, Réotier, Saint-Crépin.)

Nom du porteur : ACSSQ (Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras)

Contact : Mme GRICOURT : 04 92 46 89 69 / 06 30 10 30 52

Adresse mail : aines.acssq@queyras.org

Musicothérapie

La musicothérapie utilise la musique pour favoriser le développement intégral des personnes, c'est à-dire, promouvoir leur santé sur le plan physique, cognitif et socio-affectif. La musicothérapie fait appel aux diverses ressources intérieures des personnes pour les inciter à s'aider. La créativité, l'intuition, l'écoute active, la collaboration et la spontanéité sont à l'œuvre quand des personnes font de la musique ensemble.

La séance est programmée sur une durée d'une heure trente par semaine avec ½ heure de préparation en amont par séance. Les chants sont accompagnés par la musicothérapeute à la guitare. Le rythme et l'harmonie concrétisent et rendent perceptibles le phénomène groupal (sensation de plaisir, de réussite, de quelque chose de l'ordre du « beau »).

Commune(s) concernée(s) : Briançon

Nom du porteur : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de BRIANÇON

Contact : D'ÉLIA Emmanuel – 04 92 20 60 48 / 07 87 24 42 03

Adresse mail : emmanuel.delia@mairie-briancon.fr

Yoga sur chaise

Dans le cadre de son projet social, le Centre Social a pour objectif, notamment, l'animation de la vie sociale et familiale. Pour ce faire, elle propose et développe avec les habitants des activités de projet, d'épanouissement et des services. Elle s'attache à mettre en œuvre des actions et un projet global Tis'Ages sur la thématique du bien-être et de la citoyenneté senior.

Ce projet s'adresse aux personnes âgées du territoire briançonnais. Il vise à proposer un temps de rencontre et de plaisir autour du Yoga. C'est un lieu de rencontre et d'expression qui favorise le pouvoir d'agir en proposant des projets intergénérationnels en faisant intervenir une intervenante formée certifiée Vinyoga Fondation France et Yoga Vaidya Sala, R.V.H.Y.

Cet atelier offre la possibilité de :

- Changer le regard sur la vieillesse et le handicap
- Remettre le mouvement, c'est-à-dire la vie, au cœur du quotidien de chacun et ainsi à redonner de la vie aux années
- Le mieux-être global de la personne
- La qualité du vivre ensemble

Les ateliers ont lieu tous les mercredis hors vacances scolaires sur Puy st Pierre et Val des Prés, les jours et horaires pour les 2 autres communes restent encore à définir.

Commune(s) concernée(s) : Puy st Pierre ; Val des Prés ; Villar st Pancrace ; Monétier les Bains

Nom du porteur : Centre Social Intercommunal du Briançonnais

Contact : Valérie Bédelet 06 07 38 93 64

Adresse mail : valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr

Atelier chant

Le projet s'appuie sur les deux buts principaux du projet social en cours :

Favoriser le vivre ensemble entre les habitants par le biais de projets intergénérationnels. Développer les synergies entre le Centre social, les acteurs institutionnels et les acteurs locaux afin de porter une attention aux populations en situation de fragilité sociale sur le territoire.

Il s'agit d'un atelier chant destiné aux personnes retraitées, de 60 et plus, habitant sur le territoire briançonnais.

Cet atelier existe déjà depuis plusieurs années. L'idée est donc de continuer sur ce qui a déjà été proposé et de faire évoluer l'atelier selon les envies et les besoins des participants ainsi que des opportunités locales.

Les ateliers ont lieu tous les mardis après-midi de 14h à 15h 30 et de 15h30 à 17h hors vacances scolaires, 2 groupes sont constitués avec une trentaine d'inscrits.

Commune(s) concernée(s) : L'ensemble des communes du Briançonnais, action menée sur Briançon

Nom du porteur : Centre Social Intercommunal du Briançonnais

Contact : Valérie Bédelet 06 07 38 93 64

Adresse mail : valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr

Danse expression corporelle

Le projet s'appuie sur les deux buts principaux du projet social en cours :

Favoriser le vivre ensemble entre les habitants par le biais de projets intergénérationnels.

Développer les synergies entre le Centre social, les acteurs institutionnels et les acteurs locaux afin de porter une attention aux populations en situation de fragilité sociale sur le territoire.

Ce projet s'adresse aux personnes âgées du territoire briançonnais.

Le projet "Danse expression corporelle " vise à promouvoir les échanges et le rapprochement entre les générations en organisant des ateliers de mixage hip hop entre les grands-parents et les petits-enfants. En combinant la passion pour la musique et les compétences technologiques, ces ateliers offriront un espace de collaboration et de partage enrichissant pour les deux générations, favorisant ainsi l'inclusion sociale et le renforcement des liens familiaux.

Les ateliers ont lieu tous les mardis de 17h à 19h hors vacances scolaires.

Commune(s) concernée(s) : L'ensemble des communes du Briançonnais, action menée sur Briançon

Nom du porteur : Centre Social Intercommunal du Briançonnais

Contact : Valérie Bédelet 06 07 38 93 64

Adresse mail : valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr

Atelier Bien-être par la sophrologie

La pratique de la sophrologie peut vous apprendre à libérer les tensions et ainsi retrouver une détente physique qui vous mènera progressivement à un apaisement mental.

L'atelier "Bien être par la sophrologie" se déroule en 8 séances de 1h30 à raison d'une séance par semaine sur 8 semaines consécutives :

Séance 1 : Approche de la détente volontaire et du « savoir respirer »

Séance 2 : Connaissance de soi-même et expérience du niveau sophro-liminal

Séance 3 : Le lieu idéal de relaxation. L'imagination au pouvoir

Séance 4 : Développer ses 5 sens pour une meilleure qualité de présence

Séance 5 : Comprendre et canaliser les manifestations physiques de l'émotion

Séance 6 : Retrouver un sommeil serein et réparateur

Séance 7 : Capacités de concentration

Séance 8 : Qualité de présence à soi-même et à son environnement : prévention des chutes

Commune(s) concernée(s) : Puy-Sanières (25/02/2025 et 29/04/2025 de 10h30 à 12h), Saint André d'Embrun (24/02/2025 et 5/05/2025 de 10h à 11h30), Aspres-sur-Buëch

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 43 03 84 mairie.gestion@saintandredembrun.fr

04 92 43 38 88 mairie.gestion@saintandredembrun.fr

Formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93 - Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Yoga sur chaise

L'activité proposée est le yoga sur chaise : un yoga adapté à la pratique de nos aînés. Le mot « yoga » signifie « relier » ou « unir ». Il s'agit alors, pour le pratiquant de yoga, de relier les différentes parties de son être : physique, énergétique, émotionnel et mental.

Les personnes âgées ont besoin de prendre le temps, être dans une attitude de tranquillité et d'ouverture. Les mouvements sont réalisés de façon lente cependant les postures peuvent être maintenues un certain temps pour favoriser un travail en profondeur. Dans le Yoga des Aînés, les postures à dominante articulaire sont très

importantes. Elles sont là pour combattre la sédentarité, qui peut conduire lentement à l'ankylose et à l'atrophie. Les postures stimulent la circulation du sang dans les muscles et les tonifient.

Commune(s) concernée(s) : Briançon

Nom du porteur : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de BRIANÇON

Contact : D'ÉLIA Emmanuel – 04 92 20 60 48 / 07 87 24 42 03

Adresse mail : emmanuel.delia@mairie-briancon.fr

Atelier Danse adaptée

Les ateliers Danse amènent de la joie de vivre en dynamisant les capacités physiques et Mentales. C'est un moment de bonheur où chacun s'exerce, au fil des ateliers, dans un contexte ludique et convivial pour évoluer et gagner en autonomie.

La danse favorise l'expression de soi, la cohésion du groupe et le lien social entre les participants.

Il s'agit de développer sa mobilité articulaire des séniors dans un travail de conscientisation de son corps, de renforcer ses capacités musculaires, sa tonicité musculaire, souplesse, équilibre, coordination, mémoire, concentration...

Les séniors expérimentent la respiration dans le mouvement, l'automassage, le contact, la relaxation, l'improvisation et la visualisation.

Le rythme et la musique permettent une meilleure coordination dans le plaisir et la bonne humeur.

Vous pourrez ainsi explorer tout votre potentiel, vous initiez à de nouvelles techniques simples et accessibles, afin de se les approprier pour les pratiquer en toute autonomie.

L'atelier se compose de 5 ou 10 séances de 1h30 pour un groupe moyen de 15 personnes.

Commune(s) concernée(s) : Espinasses, Veynes.

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 43 77 31 sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr

Formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Atelier cap bien-être – réflexologie - relax

Atelier CAP BIEN-ÊTRE : Ma recette anti-stress ? Être bien avec soi et avec les autres.

Rythme de vie, activités de bénévolat, famille, amis, réalisation de soi, crise sanitaire... Nous sommes tous confrontés au stress. Sachant qu'un niveau de stress élevé engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de dire NON au stress !

L'atelier « Cap sur le bien-être » vous donnera des armes pour le combattre et vous défendre face aux épreuves de la vie. Il provoquera détente et calme.

Séance 1 : “ Émotions, bien-être et santé ”

Séance 2 : “ Gestion du stress ”

Séance 3 : “ Bien vivre avec soi ”

Séance 4 : “ Bien vivre avec les autres ”

Séance individuelle de bilan.

Commune(s) concernée(s) : Embrun, Sigoyer, Veynes, Aspres-sur-Buëch

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 43 77 31 sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr

Formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Atelier « prendre soin de soi »

Cet atelier composé de cinq séances hebdomadaires de 3 heures engage les participants dans une démarche de réflexion et de changement des habitudes de vie pour lutter contre le désinvestissement personnel et le repli sur soi. Il s'agit d'un atelier basé sur l'image social, animé par un conseiller en image. Cet atelier ludique valorise le « bien vieillir » psychique et social ; « fait du bien au corps et à la tête ».

Commune(s) concernée(s) : Les ateliers seront réalisés en partenariat avec les centres sociaux de l'Union Départementale des Centres Sociaux des Hautes Alpes (lieux exacts à déterminer).

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoye@sudmutualite.fr

Lien social

Lutter contre l'isolement des personnes de 60 ans et plus sur le territoire du Guillestrois-Queyras en favorisant le lien social, l'intergénérationnel et la valorisation des savoirs

Organisation de rencontres intergénérationnelles avec les enfants du centre de loisirs et le centre d'éveil du Queyras. Ces rencontres permettront de favoriser le lien social, les relations intergénérationnelles, ainsi que de valoriser les savoirs faire et les savoirs être des seniors ainsi que leur implication au sein du territoire.

Commune(s) concernée(s) : Guillestrois-Queyras (Abriès-Ristolas, Aiguilles, Château-Ville-Vieille, Molines-en-Queyras, Saint-Véran, Arvieux, Ceillac, Guillestre, Vars, Risoul, Mont-Dauphin, Eygliers, Saint-Clément-sur-Durance, Réotier, Saint-Crépin.)

Nom du porteur : ACSSQ (Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras)

Contact : Mme GRICOURT : 04 92 46 89 69 / 06 30 10 30 52

Adresse mail : aines.acssq@queyras.org

Rencontres solidaires, intergénérationnelles et partages de bons moments

L'idée principale est de proposer des activités sur les territoires couverts par les associations ADMR : en mobilisant les équipes de bénévoles, les salariés par le biais des équipes solidaires de proximité, les aidants et les bénéficiaires autour d'actions communes visant à favoriser le lien social.

L'objectif principal est de participer à la lutte contre l'isolement des personnes âgées en leur permettant de rester chez elle, de sensibiliser fortement à la prévention, et à créer du lien social bienveillant et amusant → donner du plaisir en partageant des temps conviviaux

Commune(s) concernée(s) : Les communes des Hautes-Alpes

Nom du porteur : Fédération ADMR

Contact : Mme Marie-Pierre ROUSSEL 04 92 52 81 25 / 06 03 24 63 98

Adresse mail : mrussel@admr05.org

Atelier Expression théâtrale

L'atelier Expression Théâtrale permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres et de révéler ses capacités enfouies. Une partie de plaisir, pour mettre en jeu des textes, des souvenirs, des improvisations.

Avec des techniques basées sur l'expression du corps et de la voix, cet art à la faculté de valoriser, mettre en confiance les participants et de créer du lien entre eux.

Atelier en 8 séances hebdomadaire de 2 heures chacune.

Commune(s) concernée(s) : La Freissinouse, Espinasses Les Orres La Bâtie-Neuve

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : formulaire de contact : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Les ateliers du CCAS

Mise en place d'un espace d'échange et de rencontre pour permettre aux habitants de rester en lien, en s'appuyant sur les initiatives du CCAS et les dispositifs existants. Cela inclut rompre l'isolement, dédramatiser le vieillissement, et permettre à chacun de trouver sa place. De plus, il est envisagé de proposer un atelier intergénérationnel au sein de l'Accueil Collectif de Mineurs de la ville d'Embrun, de février à août (voire septembre) 2025. Cet atelier vise à favoriser le partage de connaissances et d'expériences, ainsi que la notion de vivre ensemble à travers des activités de jardinage.

Commune(s) concernée(s) : Embrun

Nom du porteur : CCAS Embrun

Contact : GRENOT Marie-Gabrielle 04 92 43 77 31 ou GARCIN Sandrine 04 92 43 24 86

Adresse mail : sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr / direction.ccas@ville-embrun.fr

Aide aux animations 2025, à l'Ouort de Benevènt

Depuis 2017, tous les mercredis d'avril à fin octobre, après un pique-nique partagé, des activités sont mises en place dans le but de favoriser les rencontres intergénérationnelles qui aident à lutter contre l'isolement, la solitude, la sédentarisation. L'Ouort aide à bien vivre sa retraite, par un « mieux être » et un « mieux vieillir ». En favorisant la mobilité, l'autonomie, il aide au maintien à domicile le plus longtemps possible.

Commune(s) concernée(s) : Saint Bonnet en Champsaur, vallées du Champsaur-Valgaudemar et Gapençais.

Nom du porteur : Association L'Ouort de Benevènt

Contact : Claire VOLTZ, animatrice et coordinatrice, tél 04 92 50 49 70

Janine BOHN, Présidente, tél 06 41 93 95 33

Adresse mail : ouortbenevent05@gmail.com ou bien claire.volt.z@hotmail.com

Bao-Pao : Musique pour tous !!

Notre association a pour objectif de promouvoir la pratique collective de la musique grâce au bao-pao, un instrument innovant et accessible qui ne nécessite ni connaissances musicales ni dextérité. Ce dispositif à cordes laser, peu connu en France, permet une approche ludique de la musique. En 2025, nous organiserons cinq journées dans le Département des Hautes-Alpes pour faire découvrir le bao-pao et créer des liens autour de cet instrument. Ces ateliers, animés par des professionnels, comprendront des démonstrations, des jeux musicaux et des moments de pratique en groupe.

A découvrir sur le site www.bao-pao.com



Commune(s) concernée(s) : Gap, St Bonnet-en-Champsaur, Canton de Veynes, Canton de Serres et Embrun

Nom du porteur : Association La Puce à l'Oreille



Contact : Emeline Reynaud-Parassols, chargée de Développement, 06-47-47-76-13

Adresse mail : lapucealoreille.culture@gmail.com

Solidarité séniors

Le programme Solidarité Séniors est une de ces actions, mise en place pour lutter activement contre l'isolement des personnes âgées. Concrètement, il s'agit de binômes de volontaires en Service Civique qui agissent sur le « bien vivre » des personnes âgées en

réduisant leur isolement, et prévenant leur entrée dans la dépendance via des actions de convivialité ou des ateliers numériques hebdomadaires et des actions collectives en complémentarité des professionnels et des acteurs de terrain.

Commune(s) concernée(s) : Gap et alentours

Nom du porteur : Unis Cité

Contact : HURET Sylvain 07 65 16 54 02

Adresse mail : shuret@uniscite.fr

Lutter contre l'isolement

Autono'Vie, un outil pour repérer les fragilités et vaincre l'isolement

Autono'Vie s'adresse aux seniors isolés et en risque de fragilité, aux seniors nécessitant une coordination simple, aux aidants fragilisés par un accompagnement épuisant, aux médecins traitants, aux professionnels de santé et les services à domicile.

Commune(s) concernée(s) : 34 communes du Gapençais

Nom du porteur : Fédération ADMR

Contact : Mme Marie-Pierre ROUSSEL 04.92.52.81.25 /06.03.24.63.98

Adresse mail : mrroussel@admr05.org

Bien Vieillir dans le Buëch Dévoluy

Les agents de proximité du Buëch-Dévoluy couvrent l'ensemble du territoire Buëch-Dévoluy, leur rôle est de repérer et recenser des personnes isolées pour proposer et agir afin d'améliorer leur quotidien. La finalité est d'établir un lien de confiance avec les personnes âgées en situation d'isolement en prenant du temps, pour les emmener ensuite vers des actions collectives comme les visites guidées des médiathèques et bibliothèques du secteur. Par la suite ces personnes retrouvent de l'autonomie dans la vie quotidienne en mobilisant les aides adaptées à leurs besoins.

Commune(s) concernée(s) : les 20 communes du territoire Buëch-Dévoluy

Aspremont * Aspres-sur-Buëch * La Beaume * Chabestan * Châteauneuf d'Oze * Le Dévoluy * La Faurie * Furmeyer * La Haute-Beaume * Manteyer * Montbrand * Montmaur * Oze * Rabou * La Roche des Arnauds * Le Saix * St Auban d'Oze * St Julien-en-Beauchêne * St Pierre-d'Argençon * Veynes *

Nom du porteur : La Communauté de Communes Buëch-Dévoluy CCBD Pôle Services Aux Habitants Service « Séniors et leurs familles »

Contact : Patricia CARDOSO 06 66 86 33 25

Adresse mail : p.cardoso@ccbd.fr

Mobilité (dont sécurité routière)

Vélo Théâtre 05

Ateliers et rencontres autour de d'ateliers vélo-ludiques, accompagnés de scènes de théâtre.

Des ateliers pour être bien sur son vélo, des ateliers pour se déplacer en toute sécurité !
Des scènes de théâtre pour échanger et prendre du recul sur notre rapport à la mobilité !

Commune(s) concernée(s) : Hautes-Alpes

Nom du porteur : La Luba

Contact : Coline Mauméjean 06 22 09 09 30

Adresse mail : contact@laluba.org

Atelier Mobilité Seniors/Seniors au volant

« Révisez votre conduite pour prolonger votre mobilité au volant !

Nous vous proposons cet atelier :

- Pour confirmer sa connaissance des règles de sécurité routière.
- Pour s'approprier les nouveautés du code de la route.
- Pour conduire en toute sécurité.
- Pour préserver son autonomie.

Commune(s) concernée(s) : Remollon 8h30/17h le 6/02/2025 ; Val Buëch-Méouge 8h30/17h le 25/02/2025 ; Veynes, Gap, Saint-Bonnet-en-Champsaur

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact (nom + n° tél) : Mme DELAROZIERE 04 92 63 26 29 td@mairie-vbm.fr

Mme GIAIME 04 92 54 65 62 ccasremollon@free.fr

Formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Préparation à la retraite

Bienvenue à la retraite

Le passage à la retraite est un moment crucial où de nombreuses questions se posent.

Notre atelier en 9 à 11 séances vous prépare à gérer au mieux cette nouvelle vie !

Cet atelier s'articule autour de 6 modules :

MODULE 1 À la retraite : mes démarches administratives et financières (3 séances)

MODULE 2, Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo ! (2 séances)

MODULE 3, Je continue de prendre soin de moi (2 séances)

MODULE 4, Votre expérience nous intéresse (2 séances)

MODULE 5, Mon lieu de vie avance avec moi (1 séance complémentaire)

MODULE 6, J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre (1 séance complémentaire).

Commune(s) concernée(s) : Saint-Bonnet-en-Champsaur

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 49 98 69 elsa@planetechampsaur.fr

Formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Atelier Vitalité

Participez à l'Atelier Bien Vivre sa Retraite avec Vitalité en 6 séances de 2h30 pour adopter les bons réflexes pour votre santé, gagner en confiance et surtout bénéficier de conseils pratiques et utiles pour une meilleure qualité de vie.

Commune(s) concernée(s) : Chorges (4/02/2025 & 18/03/2025 de 9h30 à 12h), Sigoyer, Aspres-sur-Buëch, Remollon, Gap, La Freissinouse.

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 50 60 30 ccas@mairie-chorges.fr

formulaire de contact ASEPT PACA: <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Santé globale - Équilibre

Activités physiques et atelier Équilibre/prévention des chutes

Nous souhaitons au travers de nos 2 cours « bien vieillir en forme » et « gagner en mobilité et bien être », favoriser un meilleur vieillissement, développer le lien social, faire en sorte que certaines personnes aient un contact autre que familial, apporter des conseils au travers de nos animateurs qualifiés. Nous espérons ainsi donner envie aux Neffois de « bouger » (dans la limite de leur capacité) et qu'ils continuent à pratiquer une activité physique tout en travaillant également le plan cognitif.

Commune(s) concernée(s) : NEFFES

Nom du porteur : Mairie de Neffes

Contact : Marie Pierre COINTE 06 77 02 02 62

Adresse mail : contact@mairieneffes.fr

Atelier « Équilibre »

Cet atelier permet aux participants de reprendre une activité physique régulière et adaptée à leur âge afin de réduire leurs risques de chutes. Lors de cet atelier composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, l'éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée vise une progression personnalisée. Cet atelier est également l'opportunité de transmettre des conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie.

Commune(s) concernée(s) : 2 ateliers seront réalisés en partenariat avec le centre social Émile Meurier de Veynes et le Centre de Ressources Territorial (CRT) du Grand Briançonnais Écrins.

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoye@sudmutualite.fr

Atelier Form'Equilibre

L'atelier Form'Equilibre a pour objectif de :

- préserver l'autonomie,
- améliorer l'équilibre et la force musculaire,
- diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes,
- développer sa capacité d'aménager son domicile et d'opter pour des comportements sécuritaires.

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de 15 personnes maximum.

Les ateliers de 1h30 à raison d'une séance par semaine sur 12 semaines consécutives, sont animés par un professionnel.

Chaque séance se compose de 3 parties :

- Échauffements.
- Corps de la séance :
- Activité d'intégration de l'équilibre.
- Exercices de renforcement musculaire.
- Séquences de danses et de jeux.
- Étirements et assouplissements.

Commune(s) concernée(s) : Les Orres Tallard, Veynes, Saint-Bonnet-en-Champsaur, Espinasses

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : formulaire de contact : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Sportez-vous bien tout l'été en Champsaur Valgaudemar

L'action consiste à proposer des séances d'activité physique durant l'été, période creuse en termes d'offre de pratique par les associations et clubs, afin d'éviter le déconditionnement physique chez les seniors, de maintenir une pratique régulière et de favoriser la découverte d'activités pouvant être pratiquées localement le reste de l'année. Pour ce faire, nous proposons un programme de 24 cours répartis sur 7 à 8 semaines durant l'été, encadrés par les enseignants en activité physique adaptée de notre Maison Sport Santé et par les clubs locaux partenaires (équilibre, renfo-cardio, stretching, gym douce, zumba gold, marche nordique, danse...) Les participants choisissent à la carte parmi les 24 cour, en fonction de leurs souhaits et de leurs disponibilités. Ils sont

également invités à clôturer l'action en visitant le Forum des associations du Champsaur Valgaudemar début septembre pour pouvoir s'inscrire à une activité à l'année.

Commune(s) concernée(s) : Communes du Champsaur Valgaudemar

Nom du porteur : Pôle Santé Champsaur Valgaudemar / Maison Sport Santé

Contact : Laurie Giraud, chargée d'accueil – 04 13 38 73 61

Adresse mail : contact@pscv.fr

Activités physiques adaptées

Le projet est de mettre en place des séances d'activités physiques adaptées, en partenariat avec Siel Bleu. L'objectif est de maintenir nos aînés en bonne santé tout en prévenant les risques de chute.

Nous avons prévu de mettre en place 12 séances à raison d'1h30/semaine.

Ces ateliers sont plébiscités et mis en œuvre pour les personnes âgées de plus de 60 ans.

Commune(s) concernée(s) : Gap et alentours (20 km).

Nom du porteur : AMICIAL

Contact : Agence Amicial de Gap 04 22 53 12 18

Mme Barbara OSIMANI 07 56 38 56 31 ou Mme Christine JANISZEWSKI 06 31 28 05 48

Adresse mail : barbara.osimani@amicial.fr / christinne.janiszewski@amicial.fr

Atelier Physique Adapté Pilate

Le Pilates, un sport qui donne force et souplesse. En effet, il renforce tous les muscles profonds en conjuguant des mouvements à la respiration.

Le Pilates a la capacité de restituer une certaine vitalité physique via un ensemble d'exercices peu contraignants, associés à la maîtrise de la respiration.

Ces enchainements sont très variés et ne sont ni douloureux, ni traumatisants pour le corps car effectués sans mouvements brusques.

Ils permettent de développer gainage, équilibre, musculation du dos et des abdominaux.

A la liste de ces bienfaits physiques s'ajoutent la stimulation de l'esprit, la coordination, la réduction du stress et le développement de la confiance en soi.

Atelier Pilates de 4 séances hebdomadaire de 1 heure chacune.

Commune(s) concernée(s) : Embrun, La Bâtie-Neuve, Chorges, Briançon, Aspres-sur-Buëch

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 43 77 31 sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr

formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93 - Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Prévention des chutes – équilibre

Ce programme permet également au public de reprendre confiance en soi et d'atténuer la peur de chuter.

La toute première séance est dédiée à la connaissance du public, avec un temps d'explication de tout ce qui sera travaillé au long de l'année. Les tests « UNIPODAL » et/ou « DIAGNOFORM » sont proposés afin d'avoir une idée du « niveau » des pratiquants. Ces tests seront réalisés en milieu et en fin d'année pour voir la progression de chacun.

Commune(s) concernée(s) : Briançon

Nom du porteur : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de BRIANÇON

Contact : D'ÉLIA Emmanuel – 04 92 20 60 48 / 07 87 24 42 03

Adresse mail : emmanuel.delia@mairie-briancon.fr

Des loisirs pour toutes les personnes de plus de 60 ans - 2025

Ce projet a pour but d'identifier et remobiliser au travers l'activité physique des seniors éloignés de la pratique physique en leur proposant de participer à un programme d'APA de 36 séances sur l'année. Dans l'optique d'améliorer leur état de santé et de poursuivre vers une pratique autonome grâce à un accompagnement gratuit et de proximité dispensé par le chargé d'accompagnement DAHLIR. L'enjeu étant de présenter un maximum d'activités sportives adaptées au fil des cycles pour amener les publics à découvrir des pratiques de proximité et in fine y adhérer.

Commune(s) concernée(s) : EMBRUN / GAP (QPV & QVA)

Nom du porteur : Association DAHLIR

Contact : ADRIEN MINOTTE - 06.62.56.94.86 JADE BELLANGER - 06 20 58 69 00

Adresse mail : ADRIEN MINOTTE – aminotte@dahlir.fr JADE BELLANGER – jbellanger@dahlir.fr

Ateliers équilibre et prévention des chutes pour les séniors dans le Briançonnais

Action de prévention auprès des séniors du grand Briançonnais présentant un risque de chutes : 2 sessions d'ateliers seront proposées pour 2 groupes de 6 personnes (soit 12 personnes).

Au programme : bilan initial, ateliers équilibre, renforcement musculaire, adaptation de l'environnement, conseils nutritionnels, bilan final en lien avec le médecin traitant.

Commune(s) concernée(s) : résidents du grand Briançonnais

Nom du porteur : FONDATION EDITH SELTZER

Contact : Agnès BLEIN – 06 08 55 71 78

Adresse mail : a.blein-canac@fondationseltzer.fr

Contes et contrées

Une balade « contes et contrées » et une séance unique de 3 heures animée par un conteur et un enseignant en activité physique adaptée. L'objectif est de connecter l'activité physique au plaisir de la découverte artistique et culturel pour favoriser la reprise d'une activité physique régulière.

Commune(s) concernée(s) : À déterminer

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoye@sudmutualite.fr

Atelier gym santé

L'action consiste à proposer des séances d'activité physique adaptée personnalisée, à l'année, sur les thématiques « mobilité » et « cardio », dans 3 communes du Champsaur Valgaudemar. Ces séances sont accessibles sur prescription médicale, après la réalisation d'un bilan individuel au sein de notre Maison Sport Santé. Elles sont encadrées par des enseignants formés à la prise en charge des personnes ayant des maladies chroniques ou présentant des limitations fonctionnelles ne leur permettant pas de pratiquer dans des groupes dits ordinaires. Cette action contribue au maintien de

l'autonomie et de la mobilité, ainsi qu'à la lutte contre la sédentarité dans une optique de prévention – promotion de la santé.

Commune(s) concernée(s) : Saint Bonnet en Champsaur, Chauffayer, Saint Jean Saint Nicolas

Nom du porteur : Pôle Santé Champsaur Valgaudemar / Maison Sport Santé

Contact : Laurie Giraud, chargée d'accueil – 04 13 38 73 61

Adresse mail : contact@psc.v.fr

SensiSiel

L'action consiste à proposer un programme d'Activités Physiques Adaptées seniors en collectif. Ce programme comporte une conférence qui a pour but de sensibiliser les bénéficiaires sur le processus du vieillissement et la gestion des modifications corporelles au cours de la vie. Des séances d'APA (Activités Physiques Adaptées) : 18 séances d'1h30 à raison d'une fois par semaine. Ces séances d'APA aborderont des thématiques différentes afin de faire découvrir plusieurs disciplines. Un programme nutrition : 2 séances de 2h sur la diététique y est associées, dans le but que les participants adoptent ou reprennent de bonnes habitudes alimentaires. Une sensibilisation à la mobilité active, se déplacer est devenu une telle habitude que nous nous interrogeons sur la pertinence du mode de transport utilisé. Certes la voiture, c'est facile, mais remplaçons-la dans un contexte pour qu'elle redevienne un mode de transport parmi tant d'autres, à utiliser à bon escient.

Communes concernées : Deux actions sont envisagées, l'une est ciblée sur la commune de Baratier et l'autre sur celle des Orres. D'autres communes seront étudiées si les actions initialement prévues ne peuvent pas se mettre en place sur les communes dites. Les lieux sont encore incertains.

Nom du porteur : SIEL BLEU

Contact : BARBESIER MARION, 06.31.90.40.58

Adresse mail : marion.barbesier@sielbleu.org

Programme d'activité physique en complément d'ateliers de jardinage et d'ateliers nutritionnel pour la prise en charge des maladies cardio-vasculaires et du diabète dans les Hautes-Alpes

Terre d'Hippocrate accompagne les personnes touchées par une maladie cardiovasculaire ou du diabète dans des activités de soins non-médicamenteuses. En

plus de proposer des activités de jardinage et des ateliers nutritionnels, l'association propose des séances de sport-santé toutes les semaines. Des séances de marche, de renforcement musculaire et de gym sont proposées par groupe de niveau.

Commune(s) concernée(s) : Gap

Nom du porteur : Association Terre d'Hippocrate

Contact : MONOT Raphaël 06 06 50 12 91

Adresse mail : contact@terredhippocrate.org

Santé globale – Mémoire

Atelier Mémoire

Nous avons souhaité mettre en place des ateliers mémoire à l'intention des personnes accompagnées de plus de 60 ans à travers la mise en place de 6 séances d'1h00. Ces ateliers, en partenariat avec Pleine Conscience prendront la forme d'activités ludiques visant à stimuler la mémoire, l'attention et les fonctions exécutives, afin de développer la pratique d'activités cognitives et favoriser un sentiment d'accomplissement à travers des activités engageantes et valorisantes.

Commune(s) concernée(s) : Gap et alentours (20km)

Nom du porteur : AMICIAL

Contact : Agence Amicial de Gap 04 22 53 12 18

Mme Barbara OSIMANI 07 56 38 56 31 ou Mme Christinne JANESZEWSKI 06 31 28 05 48

Adresse mail : barbara.osimani@amicial.fr christinne.janeszewski@amicial.fr

Atelier Mémoire

Tonifier votre mémoire ! Pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et les stratégies de mémorisation. Pour entretenir optimiser et stimuler ses capacités cérébrales. Pour s'enrichir, se divertir et échanger avec les autres. Pour prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver.

Ateliers en 10 séances hebdomadaires de 2h pour un groupe moyen de 15 personnes qui comportent des exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire : mémoire ancienne, mémoire immédiate, mémoire visuelle et auditive,

logique et imagination. Les exercices sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Commune(s) concernée(s) : La Bâtie-Neuve, Remollon, Saint-Bonnet-en-Champsaur, Veynes, Tallard

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : formulaire de contact : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Atelier « Mémoire »

Cet atelier, composé de 8 séances collectives hebdomadaires et d'un bilan individuel, permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. La méthode d'entraînement utilisée est encadrée par un protocole reconnu afin de stimuler et restaurer les mécanismes de base sous-jacents aux phénomènes de mémorisation : acuité visuelle, attention, langage, repères dans l'espace et dans le temps.

Commune(s) concernée(s) : 2 ateliers seront réalisés : 1 atelier à Gap (lieu à déterminer) et 1 atelier à Embrun en partenariat avec le CCAS de la commune.

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoye@sudmutualite.fr

Les rendez-vous Chauffe Citron

Dans le cadre du programme « Village d'Avenir », la commune de Val Buech-Méouge met en place un programme nommé « Mieux Vivre Ensemble à Val Buech-Méouge : Santé, Citoyenneté, Environnement ». Dans ce cadre, elle met en place des actions de prévention à destination de séniors ; les ateliers de Chauffe citron rentrent dans ce programme en proposant des actions de prévention à visée sociale et cognitive en partant de jeux et de la curiosité des participants (18 séances d'une heure).

Commune(s) concernée(s) : Val Buëch-Méouge : intervention sur les 3 communes historiques : Ribiers, Châteauneuf-de-Chabre et Antonaves.

Nom du porteur : Commune Val Buëch-Méouge

Contact (nom + n° tél) : DELAROZIERE Tattiana 04 92 63 20 16

Adresse mail : td@mairie-vbm.fr

Santé globale – nutrition

Atelier « Nutrition – Ma santé au menu »

Cet atelier, composé de 6 séances de 2h30 est confié à un diététicien diplômé et un éducateur sportif en activité physique adapté. Il permet de prévenir les risques de malnutrition et de dénutrition par la mise en place d'actions d'éducation nutritionnelle et l'application des recommandations d'activités physiques recommandées pour les personnes âgées. Il s'inscrit dans le cadre des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Commune(s) concernée(s) : 1 atelier sera réalisé en partenariat avec le CCAS de la commune de La Freissinouse et 1 atelier sera co-organisé avec l'hôpital de proximité d'Aiguilles en Queyras.

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact (nom + n° tél) : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes, 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoie@sudmutualite.fr

Ateliers nutritionnels en complément d'ateliers de jardinage et de séances d'APA pour la prise en charge des maladies cardio-vasculaires et du diabète dans les Hautes-Alpes

Terre d'Hippocrate accompagne les personnes touchées par une maladie cardiovasculaire ou du diabète dans des activités de soins non-médicamenteuses. En plus de proposer des activités de jardinage et du sport-santé, l'association organise des ateliers nutritionnels pour apprendre à bien manger. Un atelier est composé d'un cours de cuisine et d'un cours de diététique. Un cycle complet se fait sur 6 ateliers.

Commune(s) concernée(s) : Gap

Nom du porteur : Association Terre d'Hippocrate

Contact (nom + n° tél) : MONOT Raphaël - 06 06 50 12 91

Adresse mail : contact@terredhippocrate.org

Santé globale – sommeil

Atelier Sommeil

Améliorez la qualité de votre sommeil !

Atelier qui se déroulera en 5 séances hebdomadaires de 2 heures chacune :

Séance 1 : le sommeil, les mécanismes et les effets du temps

Séance 2 : Troubles du sommeil - Pathologies du sommeil- analyse agenda du sommeil- Les mauvaises habitudes- Ce qu'il est bon de faire- Pathologies du sommeil : jambes sans repos (JSR), apnée du sommeil.

Séance 3 : Identification des pratiques selon la vie de chacun

Séance 4 : Les outils du quotidien pour bien dormir

Séance 5 : Techniques de relaxation

Commune(s) concernée(s) : Les Orres, La Batie-Neuve

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact (nom + n° tél) : formulaire de contact ASEPT PACA: <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Santé globale - Autres actions

Au coin du jeu - Ludothèque

Le Jeu est un outil extraordinaire pour pouvoir prévenir la perte d'autonomie.

Lors de ces séances nous explorons les jeux de société traditionnels, les jeux de mémoire, d'agilité, d'adresse, d'ambiance, de coopération, de connaissance, de logique ou de précision.

Des expériences ludiques plus novatrices pourront également être proposées comme le e-jeu (jeux vidéo, jeux numériques, casque à réalité virtuel), les jeux « d'escape game », la « rigolothérapie » (jeux théâtraux et de socialisation) qui permettent des aventures ludiques plus immersives.

Les ateliers proposés sont hebdomadaires et bi-hebdomadaire durant les vacances scolaires. La notion de régularité étant importante afin de mettre à profit leur efficacité. "Tel un muscle, le cerveau a besoin d'être sollicité régulièrement."

Commune(s) concernée(s) : Briançon

Nom du porteur : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de BRIANÇON

Contact : D'ÉLIA Emmanuel – 04 92 20 60 48 / 07 87 24 42 03

Adresse mail : emmanuel.delia@mairie-briancon.fr

Atelier Yoga Douceur

Le Yoga Douceur, qui permet de travailler le corps et l'esprit, produit de nombreux bienfaits.

Garder forme, santé et joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer équilibre et souplesse...

Chaque séance est ponctuée d'exercices, de conseils pour reproduire cette activité physique quotidiennement chez soi et d'explications sur le fonctionnement du corps humain.

L'atelier se compose de 6 séances hebdomadaires de 1h30 pour un groupe moyen de 15 personnes. Les séances se déroulent dans des lieux adaptés favorables à la détente et relaxation.

Commune(s) concernée(s) : Gap, Val Buëch-Méouge

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : Tiphaine Altié - 04 94 60 39 93

Formulaire de contact ASEPT PACA: <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Former et initier les personnes de 60 ans et plus du territoire du Guillestrois-Queyras aux gestes de premiers secours

Organisation d'une journée de formation aux gestes de 1^{er} secours pour les personnes de 60 ans et plus. L'objectif étant d'informer et de former les seniors aux gestes qui sauvent et aux situations simples qui leur permettront de réduire fortement le risque d'accidents à la maison. L'enjeu est d'éviter les blessures, les hospitalisations souvent longues et de prolonger leur autonomie à la maison.

Commune(s) concernée(s) : Guillestrois-Queyras (Abriès-Ristolas, Aiguilles, Château-Ville-Vieille, Molines-en-Queyras, Saint-Véran, Arvieux, Ceillac, Guillestre, Vars, Risoul, Mont-Dauphin, Eygliers, Saint-Clément-sur-Durance, Réotier, Saint-Crépin.)

Nom du porteur : ACSSQ (Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras)

Contact : Mme GRICOURT 04 92 46 89 69 / 06 30 10 30 52

Adresse mail : aines.acssq@queyras.org

Atelier Yoga du rire

L'atelier Yoga du Rire : méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

Saviez-vous que le rire procure les mêmes bienfaits, qu'il soit spontané ou forcé ?

- L'endorphine et la sérotonine relâchées dans le corps apportent une sensation de bien-être et sont un remède contre la dépression,
- L'air expulsé nettoie à fond les muqueuses des poumons,
- Le relâchement musculaire soulage les douleurs,
- Les pensées négatives sont évacuées,
- Le système immunitaire est stimulé,
- La digestion est facilitée, etc...

À chaque séance, des techniques et des exercices sont proposés pour mettre en place le mécanisme du rire.

- Réveil musculaire.
- Adaptation de la respiration.
- Connexion afin de libérer son cerveau des pensées parasites et cultiver un état d'esprit joyeux.
- Partage des émotions et relaxation en fin de séance.

Le Certificat médical n'est pas obligatoire car "Le yoga du rire n'est pas une activité à risque.

Toutefois, en cas de doute, consulter d'abord un professionnel de la santé à titre indicatif.

L'atelier se déroule en 5 séances de 1h00 à raison d'une séance par semaine sur 5 semaines consécutives pour un groupe moyen de 15 personnes maximum.

Commune(s) concernée(s) : Valdoule (25/02/25 & 25/03/25 de 14h à 15h), Embrun, St André d'Embrun, Puy Sanières, Aspres sur Buech, Sigoyer, Briançon, Dévoluy, Orcières, Saint Firmin, Aubessagne.

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact : 04 92 66 04 21 mairie.valdoule05@orange.fr

Formulaire de contact ASEPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Check-up santé seniors - Journée de repérage

Il s'agit d'une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposées aux seniors divers bilans de prévention et de dépistages santé personnalisés. L'originalité de cette action est de proposer le même jour, dans un même lieu, plusieurs bilans individuels avec des professionnels de santé. Au regard des bilans, les seniors peuvent être orientés vers des ateliers prévention ou vers une prise en charge plus spécialisée.

Commune(s) concernée(s) : Une journée prévue sera réalisée en partenariat avec la CPTS Champsaur Valgaudemar sur la commune de Saint Bonnet. Le lieu de la deuxième journée reste à confirmer (Pays des Écrins sur la commune de l'Argentière-la-Bessée.)

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoye@sudmutualite.fr

Usage du numérique

Lutter contre l'isolement des personnes de 60 ans et plus du territoire Guillestrois-Queyras en favorisant l'utilisation du numérique.

Organiser des ateliers à l'utilisation des outils de nouvelles technologies (ordinateurs, tablettes, smartphone ...) Le but est d'accompagner les seniors à avoir les connaissances nécessaires à une utilisation quotidienne des TIC et donc de bénéficier d'une ouverture sur le monde numérique grâce à la possibilité d'accéder aux informations en fonction de leurs besoins et de leurs centres d'intérêts. C'est aussi un moyen pour les seniors de gagner en autonomie dans la réalisation des démarches administratives de plus en plus dématérialisées.

Commune (s) concernée(s) : Guillestrois-Queyras (Abriès-Ristolas, Aiguilles, Château-Ville-Vieille, Molines-en-Queyras, Saint-Véran, Arvieux, Ceillac, Guillestre, Vars, Risoul, Mont-Dauphin, Eygliers, Saint-Clément-sur-Durance, Réotier, Saint-Crépin.)

Nom du porteur : ACSSQ (Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras)

Contact (nom + n° tél) : Mme GRICOURT : 04 92 46 89 69 / 06 30 10 30 52

Adresse mail : aines.acssq@queyras.org

Atelier smartphone/tablette

Cet atelier vise à former les seniors détenteurs d'un smartphone qui ont besoin d'être guidés pour profiter pleinement de ses fonctionnalités :

- Comprendre le fonctionnement d'un smartphone,
- savoir envoyer un SMS, reconnaître les widgets et icônes...
- Et à un degré plus élevé, savoir envoyer et transférer des mails, effectuer des sauvegardes et utiliser les outils du smartphone au-delà du simple téléphone.

Atelier qui se déroule en 4 séances de 2h à raison d'1 séance par semaine.

Commune(s) concernée(s) : Dévoluy (27/01/25 & 17/02/2025 de 14h à 16h), Veynes, Briançon

Nom du porteur : ASEPT PACA

Contact (nom + n° tél) : M.BECU METAILLER-DEVOLUY 06 85 73 96 27 drbm@orange.fr

Formulaire de contact ASERPT PACA : <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/>

Tel : 04 94 60 39 93- Tiphaine Altié

Adresse mail : contact@asept-paca.fr

Parole d'aînés

Le projet "Paroles d'Aînés, récits de vie" vise à valoriser les expériences de vie des aînés en créant des espaces d'expression et de transmission intergénérationnelle avec des élèves de 2^{nde} professionnelle du Lycée Sévigné.

Lors de ces temps d'échanges, les différents acteurs, jeunes, aides à domicile et aînés seront accompagnés pour mettre en page des livres numériques multimédias incluant images et enregistrements, qui pourront ensuite être transmis aux familles ou à leurs pairs. Ce projet cherche à renforcer le lien social et à promouvoir un savoir être et préserver la mémoire individuelle et collective.

Commune(s) concernée(s) : GAP

Nom du porteur : LA BULLE – Emma Houziel / Emma Fevre

Contact (nom + n° tél) : 06 71 80 86 99 / 07 83 61 59 55

Adresse mail : laboratoirelabulle@gmail.com

Théâtre forum « Le Web, la Belle et les Truands »

Cette représentation théâtrale interactive permet d'aborder les dangers des arnaques numériques dont les seniors sont très souvent la cible. « Monsieur Mercier, septuagénaire vivant seul dans sa ferme décide de rompre sa solitude en s'inscrivant sur les réseaux sociaux. Néophyte dans l'art d'utiliser le web et notamment les réseaux sociaux, il va succomber à l'arnaque à l'amour illusoire avec une belle virtuelle. Piégé dans la toile du far west numérique, Monsieur Mercier se retrouve rapidement désarmé face aux démarchages téléphoniques et autres tentatives d'hameçonnages. Il devient alors la proie de truands autant cupides que manipulateurs... ».

Commune(s) concernée(s) : Maison des Services à la population de la Communauté de Communes du Guillestrois Queyras, la représentation théâtrale se déroulera à la salle polyvalente de Guillestre.

Nom du porteur : Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur

Contact (nom + n° tél) : Olivier ANTOYÉ – Responsable de l'Activité Prévention et Promotion de la Santé des Hautes-Alpes 06 23 72 53 12

Adresse mail : olivier.antoie@sudmutualite.fr

Numérique Utile et Ludique

Organisation et animation d'ateliers et de permanences informatiques et numériques ainsi que la gestion d'une ressource numérique.

Commune(s) concernée(s) : Communes du territoire Champsaur Valgaudemar

Nom du porteur : Centre Social Planète ChampsaurValgo

Contact (nom + n° tél) : Benjamin ALLEC - 04 92 499869

Adresse mail : contact@planetechampsaur.fr

Ateliers thématiques "à la carte" : mieux vieillir grâce au numérique

Les ateliers numériques thématiques "à la carte" proposent à tout public senior, les jeudis après-midi, à l'UTL, des formations collectives (capacité d'accueil de 12 personnes) axées sur la maîtrise de l'ordinateur et d'Internet sur inscription à la séance avec un accompagnement personnalisé pour chaque participant visant l'autonomie de tous.

Exemples de thématiques abordées : communiquer sur Internet, effectuer ses démarches en ligne, ses achats sur le Web, une recherche d'informations...

Cette action est destinée à des personnes retraitées, âgées de 60 ans et plus, ayant un degré d'autonomie suffisant pour utiliser un ordinateur, un téléphone, une console de jeu et pouvant se déplacer.

Commune(s) concernée(s) : Communes des Hautes-Alpes et plus particulièrement Gap.

Nom du porteur : Université du Temps Libre du Pays gapençais

Contact (nom + n° tél) : Florence Reynier / 06 31 53 19 36

Adresse mail : florence.reynier@gmail.com



Hautes-Alpes

le département

Département des Hautes-Alpes

Hôtel du Département
Place Saint Arnoux - CS 66005
05008 GAP Cedex

[hautes-alpes.fr](https://www.hautes-alpes.fr)

