

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

Projets  
soutenus  
2026



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
amf05

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Agence Régionale de Santé  
Haute-Alpes  
Côte d'Azur

ars  
Agence Régionale de Santé  
Haute-Alpes  
Côte d'Azur

la sécurité sociale  
Hautes-Alpes

Carsat  
Sud-Est  
Retraite  
au travail

santé  
famille  
retraite  
services  
m  
sa

Agence  
nationale  
de l'habitat  
Anah

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

<b>ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES AIDANTS .....</b>	<b>4</b>
JOURNÉE ENTR'AIDANTS.....	4
UNE VIE D'AIDANT .....	4
THÉÂTRE FORUM « ET MOI, ÉMOI » .....	4
« UN TEMPS POUR SOI » POUR LES AIDANTS, AIDÉS ET ANCIENS AIDANTS À L'OUORT DE BENEVÈNT .....	4
ATELIERS RÉDUCTION DU STRESS POUR LES PROCHES AIDANTS .....	5
<b>BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI .....</b>	<b>5</b>
ATELIER BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI.....	5
YOGA SUR CHAISE (COMMUNAUTÉ DE COMMUNES).....	5
YOGA SUR CHAISE (COMMUNE).....	6
MUSICOOTHÉRAPIE .....	6
PRENDRE SOIN DE SOI.....	6
<b>LIEN SOCIAL .....</b>	<b>7</b>
ATELIER CHANT .....	7
HIP HOP ADAPTÉ .....	7
LES ATELIERS DU CCAS .....	7
BAO-PAO : MUSIQUE POUR TOUS !! .....	8
AIDE AUX ANIMATIONS, À L'OUORT DE BENEVÈNT .....	8
LIEN SOCIAL INTERGÉNÉRATIONNEL ET VALORISATION DES SAVOIRS .....	8
DEPUIS MA FENÊTRE .....	8
ATELIERS JARDIN.....	9
ADM'R'ANIMATION .....	9
ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL « SIMONE ET MILO » .....	9
S'ENGAGER POUR SOI ET POUR SA VALLÉE .....	10
SOLIDARITÉ SENIORS : DES VOLONTAIRES POUR ROMPRE L'ISOLEMENT DES SENIORS .....	10
<b>LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT .....</b>	<b>10</b>
AUTONO'VIE, UN OUTIL POUR REPÉRER LES FRAGilités ET VAINCRE L'ISOLEMENT.....	10
<b>MOBilité .....</b>	<b>11</b>
DÉVELOPPER DES SESSIONS SUR LA CONDUITE ROUTIÈRE AFIN DE PRÉSERVER L'AUTONOMIE.....	11
ATELIER MOBilité SENIORS.....	11
VÉLO THÉÂTRE 05.....	11
ACTIONS COLLECTIVES D'ACCOMPAGNEMENT À LA MOBilité .....	11
<b>PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION ET DU RISQUE SUICIDAIRE .....</b>	<b>12</b>
ATELIER CAP BIEN-ÊTRE .....	12
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIERS ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES .....</b>	<b>12</b>
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES .....	12
PRÉSERVER L'AUTONOMIE ET DÉVELOPPER LE MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DES SENIORS.....	12
ATELIER PHYSIQUE ADAPTÉ & ÉQUILIBRE.....	13
ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES ET GESTES PREMIERS SECOURS .....	13
ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES .....	13
PROGRAMME AUTONOMIE .....	14
ORGANISATION D'UN ATELIER « MARCHE NORDIQUE » .....	14
ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.....	14
ATELIER BIEN-ÊTRE ET GYMNAStIQUE SUR CHAISE .....	14
DES LOISIRS POUR TOUTES LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS .....	15
ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES.....	15

ATELIER « ÉQUILIBRE » .....	15
CONTES ET CONTRÉES .....	15
ATELIERS GYM SANTÉ.....	16
SPORTEZ-VOUS BIEN TOUT L'ÉTÉ EN CHAMPSAUR VALGAUDEMAR .....	16
SENSISIEL+ .....	16
<b>MÉMOIRE .....</b>	<b>17</b>
ATELIER MÉMOIRE (ASEPT) .....	17
ATELIER « MÉMOIRE » (MUTUALITÉ FRANÇAISE) .....	17
<b>NUTRITION.....</b>	<b>17</b>
ATELIER NUTRI'ACTIV.....	17
PROGRAMME MODÉLISÉ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION.....	17
ATELIERS NUTRITIONNELS .....	18
ATELIER « NUTRITION – MA SANTÉ AU MENU ».....	18
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION EN CHAMPSAUR VALGAUDEMAR .....	18
<b>SOMMEIL .....</b>	<b>19</b>
ATELIER SOMMEIL .....	19
<b>ACTIVITÉS COGNITIVES .....</b>	<b>19</b>
DÉVELOPPER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS COGNITIVES DES SENIORS DU GUILLESTROIS-QUEYRAS PAR LE JEU .....	19
ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE .....	19
AU COIN DU JEU - LUDOTHÈQUE .....	20
ATELIER SENSORIEL « LES 5 SENS » : STIMULER LES CAPACITÉS SENSORIELLES POUR MIEUX VIEILLIR .....	20
<b>SANTÉ GLOBALE.....</b>	<b>20</b>
CHECK-UP SANTÉ SENIORS – JOURNÉE DE REPÉRAGE .....	20
<b>USAGE DU NUMÉRIQUE .....</b>	<b>21</b>
ATELIER FRAUDES ET ARNAQUES .....	21
ATELIER AUTONOMIE NUMÉRIQUE ET LIEN SOCIAL .....	21
ORGANISATION D'ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA FRACTURE NUMÉRIQUE.....	21
MIEUX VIVRE AVEC L'INFORMATIQUE, INITIATION À L'ORDINATEUR POUR LES PLUS DE 60 ANS.....	21
PAROLE D'AÎNÉS, MÉMOIRE D'ANTAN .....	22
THÉÂTRE FORUM « LE WEB, LA BELLE ET LES TRUANDS » .....	22
NUMÉRIQUE UTILE ET LUDIQUE .....	22
LES LABOS DE L'EXPRESSION .....	22
"À LA CARTE" : MIEUX VIEILLIR GRÂCE AU NUMÉRIQUE .....	23

NB : Ces actions collectives de prévention de la perte d'autonomie sont destinées aux personnes de 60 ans et plus ou à leurs aidants. Les places sont limitées donc les inscriptions sont obligatoires.

## **Actions d'accompagnement des proches aidants**

### **Journée Entr'Aidants**

Une journée dédiée aux proches aidants, ponctuée de moments pour prendre soin d'eux et également des temps d'échanges entourés des partenaires du Collectif Territoires Aidants (information, échanges, interconnaissance...). Les objectifs de cette journée pour les proches aidants sont de pouvoir s'accorder un temps pour soi autour de sa santé et de son bien-être. De favoriser la pair-aidance et développer les liens sociaux, de mieux identifier les solutions de soutien existantes et enfin de rencontrer les partenaires qui proposent des offres de soutien sur le territoire.

**Commune(s) concernée(s) :** Val d'Avance

**Nom du porteur :** Fondation Edith Seltzer / Démarche Territoires Aidants

**Contact :** Solenn QUÉMÉRÉ 07 85 85 01 28

**Adresse mail :** [s.quemere@fondationseltzer.fr](mailto: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](mailto: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) :** À déterminer

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

**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

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

« Un temps pour soi » contribue à prendre conscience de sa situation, à en mesurer l'impact sur son propre équilibre et à pouvoir s'appuyer sur des tiers et des professionnels. Déroulé type d'une journée : accueil suivi d'une séance d'expression créative, pique-nique partagé et temps de paroles, d'échange libres, puis 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.

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

**Nom du porteur :** Association L'Ouort de Benevènt

**Contacts :** Claire VOLTZ 04 92 50 49 70 /Janine BOHN 06 41 93 95 33

**Adresses mail :** [ouortbenevent05@gmail.com](mailto:ouortbenevent05@gmail.com) ou [claire.volt.z@hotmail.com](mailto:claire.volt.z@hotmail.com)

### **Ateliers réduction du stress pour les proches aidants**

Mise en place d'ateliers de réduction du stress, spécialement destinés et adaptés aux proches aidants et basés sur des techniques de pleine conscience. Ce programme structuré et progressif comporte 8 ateliers. L'objectif de ce projet est de préserver le capital santé des aidants et de renforcer leurs ressources individuelles afin de leur permettre de maintenir leur investissement quotidien auprès de leur proche.

**Commune(s) concernée(s) :** Embrun

**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](mailto:i.papin@fondationseltzer.fr)

## **Bien-être et estime de soi**

### **Atelier Bien-être et estime de soi**

Les ateliers visent à répondre aux besoins de bien être des seniors au sens général et leur permettre de mieux comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien être, les émotions et la santé. Les ateliers s'appuient sur les ressources personnelles des seniors et du groupe. L'animateur apporte des notions clés sur les composantes de la qualité de vie et les mécanismes en lien avec les émotions. Les ateliers Bien-être (sophro-relax-yoga du rire-auto-massages) se déroulent en 4 à 12 séances collectives de 1h30 chacune à un rythme hebdomadaire.

**Commune(s) concernée(s) :** Aspres-sur-Buëch, Sigoyer, Dévoluy et Orcières.

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### **Yoga sur chaise (Communauté de Communes)**

Dans le cadre de son projet global Tis'Agés, le Centre Social développe des ateliers de yoga sur chaise destinés aux personnes âgées ou à mobilité réduite, afin de favoriser leur bien-être physique et mental. Ce programme, déployé sur quatre communes, vise à remettre le mouvement au cœur du quotidien et à renforcer le lien social. Les séances hebdomadaires allient exercices doux, respiration, relaxation et interaction sociale. Ce projet s'inscrit dans une dynamique intergénérationnelle et territoriale pour valoriser la citoyenneté senior et soutenir les publics fragilisés.

**Commune(s) concernée(s) :** Puy St Pierre, Val des Près, Villard St Pancrace et Monêtier les Bains

**Nom du porteur :** Centre Social Intercommunal du Briançonnais

**Contact :** Valérie BÉDELET 06 07 38 93 64

**Adresse mail :** [valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr](mailto:valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr)

## **Yoga sur chaise (Commune)**

Le yoga sur chaise est adapté à la pratique de nos aînés, notamment ceux qui ont de la difficulté à se tenir debout. C'est un excellent moyen de se détendre et d'étirer les muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. Le yoga est un chemin pour aider chacun à bien vivre et à bien vieillir. Vieillir en préservant ou en améliorant son capital santé (sa force vitale, son équilibre, sa souplesse). Conserver ou retrouver son optimisme, sa joie de vivre, sa tranquillité et son courage pour se rendre disponible et vivre pleinement la vie qui s'offre à nous.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon

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

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

**Adresse mail :** [emmanuel.delia@mairie-briancon.fr](mailto:emmanuel.delia@mairie-briancon.fr)

## **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, à la créativité, à l'intuition, à l'écoute active, à la collaboration et à la spontanéité. Par le jeu vocal et rythmique, la musique a la capacité de signifier concrètement l'être ensemble. Elle est un facteur important de cohésion dans un groupe combattant ainsi l'isolement. La musique permet de rejoindre les personnes qui ont un déficit cognitif ou intellectuel. Leur capacité de penser peut être affaiblie mais cela n'empêche pas leur intuition, leur créativité ou leur spontanéité de s'exprimer dans une improvisation à travers leur sens du rythme ou de la mélodie. Certaines émotions sont très difficiles à communiquer par des mots. La musicothérapie permet de les exprimer.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon

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

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

**Adresse mail :** [emmanuel.delia@mairie-briancon.fr](mailto:emmanuel.delia@mairie-briancon.fr)

## **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 sociale, 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) :** À déterminer

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

**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

## **Lien social**

### **Atelier chant**

Il s'agit d'un atelier chant destiné aux seniors, habitant sur le territoire Briançonnais. Cet atelier chant permet aux personnes de se retrouver régulièrement dans un même lieu pour expérimenter ensemble le chant et l'expression vocale ainsi que de partager autour d'intérêt et envies communes. Les personnes partagent leurs envies de chansons, les travaillent ensemble, parfois même les écrivent. Enfin, elles les partagent avec d'autres, en dehors de l'atelier, pour le plaisir du chant et de la rencontre. Un travail autour de la voix est également proposé pour permettre aux personnes de s'exprimer plus librement et pour permettre à leur voix de trouver de nouveaux chemins d'expression. Autant que possible, des liens sont faits avec d'autres groupes et d'autres évènements sur le territoire briançonnais autour de projets intergénérationnels dans une dynamique de projets dans lesquelles les personnes âgées sont directement impliquées.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon et alentours

**Nom du porteur :** Centre Social Intercommunal du Briançonnais

**Contact :** Valérie BÉDELET 06 07 38 93 64

**Adresse mail :** [valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr](mailto:valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr)

### **Hip Hop adapté**

« Danse, expression de soi » est un projet intergénérationnel reconduit 2026 après son succès en 2025. Il propose aux personnes âgées de plus de 60 ans une pratique de danse contemporaine et hip hop adaptés, en lien avec des enfants et jeunes du territoire. L'action vise à rompre l'isolement, valoriser l'expression artistique et favoriser la mixité sociale par la co-création d'une performance publique. Elle offre une alternative innovante aux activités physiques classiques, en intégrant liberté de mouvement, estime de soi et lien social.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon et ses alentours

**Nom du porteur :** Centre Social Intercommunal du Briançonnais

**Contact :** Valérie BÉDELET 06 07 38 93 64

**Adresse mail :** [valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr](mailto:valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr)

### **Les ateliers du CCAS**

Le CCAS de la Ville d'Embrun propose un programme d'ateliers exclusivement dédié aux embrunais retraités de plus de 60 ans. Notre mission est de vous encourager à sortir de chez vous et à rencontrer de nouvelles personnes dans un cadre chaleureux. Certains ateliers sont ouverts aux personnes en situation de handicap (ateliers jeux de société et ateliers gym chaise selon les possibilités). Dans le cadre du « Bien vieillir », nous travaillons avec différents partenaires pour vous proposer des activités sportives adaptées, des ateliers culturels et des conseils pour votre bien-être. Rejoignez-nous pour partager des moments d'échanges et de vitalité, toujours dans la bienveillance et la bonne humeur !

**Commune(s) concernée(s) :** Embrun

**Nom du porteur :** CCAS Embrun

**Contact :** Sandrine GARCIN 04 92 43 24 86

**Adresse mail :** [sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr](mailto:sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr)

## **Bao-Pao : Musique pour tous !!**

Nous proposons cinq interventions musicales avec le Bao-Pao, instrument de musique à cordes laser, pour permettre au plus grand nombre de devenir musicien. Venez pratiquer une musique collective de manière ludique, intuitive et valorisante dans l'espoir de créer du lien social entre les bénéficiaires, qu'ils soient vieillissants ou aidants. Riche de notre expérience, nos interventions sur mesure permettent de vivre de belles émotions, de partager des instants en musique tout en valorisant chaque participant.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon, Guillestre, Tallard, Ancelle et Laragne-Montéglion.

**Nom du porteur :** Association La Puce à l'Oreille

**Contact :** Emeline REYNAUD-PARASSOLS 06 47 47 76 13

**Adresse mail :** [lapucealoreille.culture@gmail.com](mailto:lapucealoreille.culture@gmail.com)

## **Aide aux animations, 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 la solitude et 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) :** Vallées du Champsaur-Valgaudemar et Gapençais.

**Nom du porteur :** Association L'Ouort de Benevènt

**Contacts :** Claire VOLTZ 04 92 50 49 70/Janine BOHN 06 41 93 95 33

**Adresses mail :** [ouortbenevent05@gmail.com](mailto:ouortbenevent05@gmail.com) ou bien [claire.volt.z@hotmail.com](mailto:claire.volt.z@hotmail.com)

## **Lien social intergénérationnel et 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, ainsi que de valoriser les savoirs faire et les savoirs être des séniors, 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](mailto:aines.acssq@queyras.org)

## **Depuis ma fenêtre**

Le projet « depuis ma fenêtre » propose des ateliers artistiques et des rencontres intergénérationnelles entre les personnes âgées du quartier Toulouzane de Briançon et les élèves de l'école Oronce Fine. À travers le chant, l'écriture et la création audiovisuelle, il vise à lutter contre l'isolement, valoriser la mémoire des anciens et retisser du lien social dans un quartier fragilisé. Une restitution festive viendra clore ce cycle de rencontres sensibles et créatives, ancrées dans la vie du quartier.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon (quartier Toulouzane)

**Nom du porteur :** Centre Social Intercommunal du Briançonnais

**Contact :** Valérie BÉDELET 06 07 38 93 64

**Adresse mail :** [valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr](mailto:valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr)

## **Ateliers jardin**

Le CODES 05 poursuit les activités de Terre d'Hippocrate. Il propose aux personnes de 60 ans et plus, habitant sur l'agglomération gapençaise, un programme d'activités composé d'ateliers de jardinage, de séances d'Activités Physique Adaptée et d'ateliers nutritionnels. Composé de séances hebdomadaires ou tous les 15 jours selon l'activité choisie, vous serez encadré par des professionnels diplômés et ces ateliers seront ouverts en continu, avec une capacité maximum par atelier de 10 Bénéficiaires.

**Commune(s) concernée(s) :** Département des Hautes Alpes

**Nom du porteur :** Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

**Contact :** Anaïs PELLEGRIN 04 92 53 58 72

**Adresse mail :** [anais.pellegrin@codes05.org](mailto:anais.pellegrin@codes05.org), [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

## **ADMR'Animaction**

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

**Adresse mail :** [mroussel@admr05.org](mailto:mroussel@admr05.org)

## **Atelier intergénérationnel « Simone et Milo »**

Le projet proposé vise à organiser une série d'événements et d'ateliers au Café des Familles, un espace communautaire qui accueille des familles et des personnes de tous âges, afin de promouvoir le bénévolat des personnes retraitées et de favoriser les échanges intergénérationnels. En mobilisant l'expérience et les compétences des personnes âgées, nous souhaitons créer des ponts entre les générations, favoriser le partage de savoirs et renforcer le tissu social de notre communauté.

La première action précise se réalise avec Petits Frères des Pauvres (PFP) et Grandir Ici, qui créent "Simone & Milo", un temps de rencontre, d'ateliers et d'échanges avec des seniors isolés, accompagnés par différentes structures partenaires en lien avec le public et des familles présentes au café.

**Commune(s) concernée(s) :** Gap

**Nom du porteur :** Grandir Ici

**Contact :** Coline MAUMÉJEAN 06 22 42 53 78

**Adresse mail :** [informations@lecafedesfamilles.fr](mailto:informations@lecafedesfamilles.fr)

## **S'engager pour soi et pour sa vallée**

Le Centre Social Planète ChampsaurValgo cherchait un lieu central pour favoriser l'engagement associatif et la participation des habitants. La création récente d'un café associatif par Sport et Culture en Champsaur répond à ce besoin en offrant un espace de rencontres, d'initiatives et de veille sociale. L'enthousiasme immédiat des habitants confirme l'importance d'un lieu commun pour créer du lien et imaginer des projets. Le centre souhaite désormais consacrer du temps à l'animation de la vie bénévole afin de soutenir, valoriser et accompagner cet engagement. Le projet vise ainsi à renforcer la qualité de vie sociale, lutter contre l'isolement et favoriser l'utilité sociale, notamment auprès des seniors.

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

**Nom du porteur :** Centre Social Planète ChampsaurValgo

**Contact :** Elsa BOUTELOUP 07 83 54 32 83

**Adresse mail :** [contact@planetechampsaur.fr](mailto:contact@planetechampsaur.fr)

## **Solidarité seniors : Des volontaires pour rompre l'isolement des seniors**

Le programme Solidarité Seniors est une mission réalisée par des volontaires en Service Civique pour lutter activement contre l'isolement des personnes âgées. Concrètement, il s'agit de trinômes de volontaires 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, des ateliers numériques hebdomadaires et des actions collectives en complémentarité des professionnels et des acteurs de terrain. Par ailleurs, cette année les volontaires vont aussi réaliser des actions de détection plus poussées. En effet, ils vont mobiliser leur temps pour aller à la rencontre de partenaires : bailleurs sociaux, cabinet médicaux ou paramédicaux, structures d'aide à domicile, CCAS... et du grand public sur les marchés, forum etc. Ils auront alors pour objectif de détecter des nouveaux bénéficiaires et de les inscrire dans notre programme d'accompagnement.

**Commune(s) concernée(s) :** Majoritairement Gap. Les volontaires s'ils ont le permis pourront se déplacer autour de Gap.

**Nom du porteur :** Unis Cité

**Contacts :** Floriane PERRONE 06 99 03 75 65 / Sylvain HURET 07 65 16 54 02

**Adresses mail :** [fperrone@uniscite.fr](mailto:fperrone@uniscite.fr) / [shuret@uniscite.fr](mailto:shuret@uniscite.fr)

## **Lutte 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 séniors 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 :** Marie-Pierre ROUSSEL 04 92 52 81 25 / 06 03 24 63 98

**Adresse mail :** [mroussel@admr05.org](mailto:mroussel@admr05.org)

## Mobilité

### **Développer des sessions sur la conduite routière afin de préserver l'autonomie**

Organisation de deux ateliers de prévention à la sécurité routière pour les personnes de 60 ans et plus. L'objectif est de garantir leur sécurité et celle des autres, leur autonomie, leur bien-être sur la route et de maintenir leur déplacement quel que soit leur mode de transport (à pied, à vélo, en voiture...).

**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](mailto:aines.acssq@queyras.org)

### **Atelier Mobilité Seniors**

Cet atelier gratuit en 4 séances de 2h avec un groupe de 15 personnes maximum se déroule sur une à deux demi-journées et apporte des informations sur les risques d'accidents, quel que soit le mode de déplacement. Il donne l'occasion de faire le point et d'étudier les parades et alternatives pour chacun. Marcher et conduire sont des activités anodines, qui ont toujours fait partie des habitudes et mode de vie. Cependant, malgré l'expérience, l'âge peut rendre plus vulnérable aux accidents de la route : le code de la route évolue, les routes changent, la marche à pied n'est pas sans danger.

**Commune(s) concernée(s) :** Savines le Lac, Briançon, Vallouise, Val Buech Méouge, Guillestre ou Dévoluy

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### **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](mailto:contact@laluba.org)

### **Actions collectives d'accompagnement à la mobilité**

Le projet vise à accompagner les seniors de la communauté d'agglomération Gap-Tallard-Durance vers une mobilité plus autonome, sécurisée et adaptée à leurs besoins. Wimoov propose cinq actions collectives pour renforcer les compétences mobilité : compréhension du territoire, usage des transports, sécurité routière, outils numériques et mises en situation. L'enjeu est de prévenir l'isolement, maintenir une vie sociale active et favoriser le « bien vieillir » grâce à des déplacements mieux anticipés et plus sereins. Les ateliers doivent améliorer la confiance, la sécurité, l'autonomie et renforcer les liens sociaux entre participants.

**Commune(s) concernée(s) :** Gap  
**Nom du porteur :** WIMOOV  
**Contact :** Fabien BENITO 06 59 60 27 86  
**Adresse mail :** [fabien.benito@wimoov.org](mailto:fabien.benito@wimoov.org)

## Prévention de la dépression et du risque suicidaire

### **Atelier Cap Bien-être**

Atelier gratuit, en petit groupe de 10 personnes maximum, de 2h30 à raison d'une séance par semaine sur 3-4 semaines consécutive, animé par un professionnel. 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 donnera des armes pour le combattre et se défendre face aux épreuves de la vie.

**Commune(s) concernée(s) :** Gap, Veynes, Aubessagne et Puy-Sanières  
**Nom du porteur :** ASEPT PACA  
**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93  
**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

## Activités physiques et ateliers équilibre et prévention des chutes

### **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  
**Contacts :** Agence Amicial de Gap 04 22 53 12 18  
Barbara OSIMANI 07 56 38 56 31 / Christinne JANISZEWSKI 06 31 28 05 48  
**Adresses mail :** [barbara.osimani@amicial.fr](mailto:barbara.osimani@amicial.fr) / [christinne.janiszewski@amicial.fr](mailto:christinne.janiszewski@amicial.fr)

### **Préserver l'autonomie et développer le mieux-être physique et psychologique des seniors**

Développer le lien social, l'épanouissement personnel dans des espaces de convivialité, d'échanges qui stimulent la créativité. Permettre aux personnes de 60 ans et plus de rester autonome et de vieillir en bonne santé, par des activités luttant contre l'isolement en créant du lien social + la pratique d'activités physiques et sportives ciblées+ des ateliers de sophrologie associés à des activités manuelles créatives en conscience, gym douce adaptée : 31 séances d'1H/an - yoga 3 crs adaptés : 31 séances d'1H30/an - bouger autrement : 31 séances d'1H/an - sophrologie/ateliers créatifs manuels cognitifs : 31 séances d'1h30/an + des ateliers spécifiques en complément sur demande et selon besoin (ex : gestion du stress(5X2H), sommeil(2h)).

**Commune(s) concernée(s) :** St Jean St Nicolas, Ancelle, St Léger les Mélèzes, Orcières, St Julien en Champsaur ; St Michel de Chaillol, Chabottes, Buissard, Champoléon, St Bonnet en Champsaur, Forest St Julien

**Nom du porteur :** Association Sportive Culturelle Rurale (ASCR)

**Contact :** Monique PORPORA 06 61 59 84 88

**Adresse mail :** [bureau.ascr05260@gmail.com](mailto:bureau.ascr05260@gmail.com)

### **Atelier physique Adapté & Équilibre**

Il s'agit d'un programme d'activité physique adaptée et de prévention des chutes destiné aux seniors. Des personnes qui se sont éloignées de la pratique d'activité physique et qui ont besoin de conforter leurs capacités en participant à une activité physique (Pilate, yoga douceur, équilibre, gym douce, marche active). De ce fait, le professionnel adapte le contenu de l'activité de telle sorte que toutes les personnes puissent participer sans dénaturer la logique interne de l'atelier. Les ateliers sont gratuits et se déroulent en 4 à 12 séances collectives de 1h30 chacune à un rythme hebdomadaire.

**Commune(s) concernée(s) :** Saint André d'Embrun, Embrun, Veynes, Briançon, Champsaur, Aspres sur Buëch, Valdoule, La Bâtie Neuve, Gap, Baratier, Chorges, Saint Sauveur et Savines le lac

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### **Atelier prévention des chutes et gestes premiers secours**

Les ateliers Prévention des chutes et Gestes premiers secours mis en place par l'ASEPT apportent des réponses concrètes aux seniors en matière de prévention des risques de chutes et favorisent le maintien de leurs capacités physiques et psychologiques qui concourent à leur qualité de vie. L'évaluation positive des ateliers des ateliers permet à l'ASEPT PACA de solliciter le renouvellement ce programme d'actions qui incite les participants à pratiquer une activité pérenne, adaptée à leur situation et environnement à leurs capacités.

**Commune(s) concernée(s) :** Saint André d'embrun, Embrun, Veynes, Briançon, Champsaur, Aspres sur Buech, Valdoule, La Bâtie Neuve, Gap, Baratier, Chorges, Saint Sauveur et Savines le lac

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### **Équilibre/Prévention des chutes**

Ce programme a pour objectif d'inculquer aux bénéficiaires les bonnes postures et attitudes à adopter afin de limiter le risque de chute et garder ou reprendre toute confiance en soi. Atténuer l'appréhension et la peur de chuter dans son quotidien. Cette action a pour finalité de préserver la qualité de vie et maintenir également le lien social afin de prévenir la perte de l'autonomie.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon

**Nom du porteur :** Centre communal d'Action Sociale de la Ville de Briançon (CCAS)

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

**Adresse mail :** [emmanuel.delia@mairie-briancon.fr](mailto:emmanuel.delia@mairie-briancon.fr)

## **Programme autonomie**

Un projet sur le maintien de l'autonomie en partenariat avec la Maison Sport Santé de Laragne-Montéglin, les activités seront conduites par des professionnels de santé donc en toute sécurité pour les résidents. Ce projet regroupe différents axes du maintien de l'autonomie : santé physique et psychique, lutte contre la sédentarité, la mobilité, la motricité, la nutrition et le lien social.

**Commune(s) concernée(s) :** Laragne-Montéglin

**Nom du porteur :** Centre communal d'Action Sociale de la Ville de Laragne-Montéglin (CCAS)

**Contact :** Nadine SERRA 04 92 65 03 50

**Adresse mail :** [residenceautonomiesoleil05@gmail.com](mailto:residenceautonomiesoleil05@gmail.com)

## **Organisation d'un atelier « marche nordique »**

La volonté du Centre Social « Émile MEURIER » est de proposer cet atelier plus particulièrement aux personnes isolées et/ou qui ne pratiquent pas d'activité. La marche nordique permet de prévenir le vieillissement et de promouvoir le lien social. Les seniors pourront découvrir en toute sécurité la marche nordique, en développant la technique, l'endurance, la coordination et le plaisir de marcher. Dix séances de 2 heures.

**Commune(s) concernée(s) :** Communauté de Communes Buëch-Dévoluy

**Nom du porteur :** Centre Social Émile MEURIER

**Contact :** Jacques ROUY 04 92 58 16 58

**Adresse mail :** [csveynes@free.fr](mailto:csveynes@free.fr)

## **Ateliers activité physique adaptée**

Le CODES 05 reprend les activités de Terre d'Hippocrate. Il propose aux personnes de 60 ans et plus, habitant sur l'agglomération gapençaise, un programme d'activités composé d'ateliers de jardinage, de séances d'Activités Physique Adaptée et d'ateliers nutritionnels. Composé de séances hebdomadaires ou tous les 15 jours selon l'activité choisie, vous serez encadré par des professionnels diplômés et ces ateliers seront ouverts en continu, avec une capacité maximum par atelier de 10 Bénéficiaires.

**Commune(s) concernée(s) :** Département des Hautes Alpes

**Nom du porteur :** Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

CODES 05

**Contact :** Anaïs PELLEGRIN 04 92 53 58 72

**Adresse mail :** [anais.pellegrin@codes05.org](mailto:anais.pellegrin@codes05.org), [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

## **Atelier bien-être et Gymnastique sur chaise**

En partenariat avec la Dynamique Neffoise, nous souhaitons proposer 2 cours hebdomadaires animés par une personne diplômée et qualifiée dans l'accompagnement des seniors.

Favoriser le lien social, éviter l'isolement et lutter contre la sédentarité.

**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](mailto:contact@mairieneffes.fr)

## **Des loisirs pour toutes les personnes de plus de 60 ans**

Ce projet a pour but d'identifier et remobiliser au travers l'activité physique des séniors éloignés de la pratique physique en leur proposant de participer à un programme d'activité physique adaptée 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) :** À déterminer

**Nom du porteur :** Association DAHLIR

**Contacts :** Adrien MINOTTE 06 62 56 94 86 - Jade BELLANGER 06 20 58 69 00

**Adresses mail :** [a.mинotte@dahlir.fr](mailto:a.mинotte@dahlir.fr) / [j.bellanger@dahlir.fr](mailto:j.bellanger@dahlir.fr)

## **Atelier prévention des chutes**

Dans le cadre de la loi *Bien vieillir*, la Maison Sport-Santé du Grand Briançonnais, en partenariat avec le Centre Médical de la Fondation Edith SELTZER, propose un atelier collectif de prévention des chutes destiné aux personnes de plus de 60 ans vivant à domicile. Ce programme, gratuit et encadré par une équipe pluridisciplinaire (IDE, enseignant en activité physique adaptée, ergothérapeute, diététicienne), combine bilans individualisés, ateliers collectifs d'équilibre et de renforcement musculaire, prévention nutritionnelle et conseils personnalisés. L'objectif est de réduire le risque de chute, renforcer l'équilibre et la confiance en soi, favoriser le maintien à domicile et lutter contre l'isolement social. L'action s'inscrit dans une dynamique territoriale coordonnée, en lien avec les acteurs de santé et du médico-social du Briançonnais et des Écrins.

**Commune(s) concernée(s) :** Communauté de commune du Grand Briançonnais et Communauté de communes du Pays des Écrins

**Nom du porteur :** Fondation Edith SELTZER/ Maison Sport Santé du Grand Briançonnais

**Contacts :** Anne RICHETON 04 92 25 30 40 / Sébastien MARTIN 04 92 25 31 74

**Adresses mail :** [a.richeton@fondationseltzer.fr](mailto:a.richeton@fondationseltzer.fr) / [s.martin@fondationseltzer.fr](mailto:s.martin@fondationseltzer.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) :** À déterminer

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

**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.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 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

### **Ateliers Gym santé**

Nos ateliers Gym Santé proposent des cours à l'année (de janvier à juin et de septembre à décembre) autour de 2 thématiques : Gym Cardio (renforcement musculaire, exercice cardio) et Équilibre-Prévention des chutes (posture, mobilité, équilibre, prévention des chutes). L'atelier Gym Cardio est accessible par des personnes disposant d'une prescription médicale, quand l'atelier équilibre-prévention des chutes est ouvert à tous, avec un focus sur le public senior.

**Commune(s) concernée(s) :** St Bonnet, Chauffayer et Saint Jean-Saint Nicolas.

**Nom du porteur :** Pôle Santé Champsaur Valgaudemar

**Contact :** Laurie GIRAUD 04 13 38 73 61

**Adresse mail :** [contact@psc.v.fr](mailto:contact@psc.v.fr)

### **Sportez-vous bien tout l'été en Champsaur Valgaudemar**

Sportez vous bien tout l'été en Champsaur Valgaudemar est un programme d'Activité Physique estival permettant aux habitants de la vallée de profiter d'activités chez les clubs et structures sportives du territoire, à tarif réduit, sur les deux mois d'été juillet et août. Avec l'arrêt des activités à l'année sur cette période, nous proposons 3 séances d'activité par semaine, sur 8 semaines, avec un objectif de faire bouger les bénéficiaires et de leur faire découvrir les activités praticables sur le territoire, dans une logique de prévention de la perte d'autonomie. 5€ la séance à destination des séniors principalement.

**Commune(s) concernée(s) :** Saint-Bonnet en Champsaur, Aubessagne, Saint-Laurent du Cros, Chabottes et Saint-Jean Saint-Nicolas.

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

**Contact :** Laurie GIRAUD 04 13 38 73 61

**Adresse mail :** [contact@psc.v.fr](mailto:contact@psc.v.fr)

### **SensiSiel+**

L'action propose un programme collectif d'Activités Physiques Adaptées (APA) pour les séniors, visant à prévenir la perte d'autonomie et à favoriser le bien-être. Il comprend une conférence sur le vieillissement et la gestion des modifications corporelles, 16 séances d'APA d'1h30 explorant différentes thématiques pour découvrir plusieurs disciplines et encourager la cohésion de groupe, une séance nutrition de 2h pour adopter ou renforcer de bonnes habitudes alimentaires, ainsi qu'une sensibilisation à la mobilité active pour promouvoir des déplacements adaptés et équilibrés. Enfin, un accompagnement au numérique et l'accès à Siel Bleu en ligne offrent un suivi et des ressources complémentaires pour maintenir l'activité physique et le bien-être à domicile.

**Commune(s) concernée(s) :** 2 Communes sur les Hautes-Alpes

**Nom du porteur :** Association SIEL BLEU

**Contact :** Marion BARBESIER 06 31 90 40 58

**Adresse mail :** [marion.barbesier@siebleu.org](mailto:marion.barbesier@siebleu.org)

## Mémoire

### Atelier Mémoire (ASEPT)

Les ateliers mémoire sont composés d'exercices ludiques qui sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent à la fois l'attention, la concentration, la logique, la perception, le langage. Atelier gratuit, en petit groupe de 10 à 15 personnes maximum à raison d'une séance de 2h par semaine sur 5 à 10 semaines consécutives, animé par un professionnel.

**Commune(s) concernée(s) :** Veynes, St-Sauveur, L'Argentière-La-Bessée, Embrun, Rémollon, Les Orres et le Guillestrois

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### Atelier « Mémoire » (Mutualité Française)

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) :** À déterminer

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

**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

## Nutrition

### Atelier Nutri'Activ

Atelier gratuit constitué d'environ 15 personnes à raison d'une séance de 2h par semaine sur 6 semaines consécutives animé par un professionnel expert. Au menu de ces 6 séances, du bon, du beau et du liant !!! On est gourmandes et gourmands mais on partage 😊. On se dépense mais on maîtrise l'addition parce qu'on est des chefs ! L'inscription est obligatoire.

**Commune(s) concernée(s) :** Veyne, le Guillestrois, Gap, Embrun et La Bâtie neuve

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### Programme modélisé activité physique et alimentation

Le CODES 05 propose aux personnes de 60 ans et plus, habitant dans les Hautes-Alpes, un parcours de prévention et de promotion de la santé intégrant l'activité physique et l'alimentation. Composé d'un cycle de 12 séances, sur un rythme hebdomadaire, vous serez encadré par une enseignante en activité physique adaptée et une diététicienne. Vous bénéficierez d'une évaluation complète par le biais de 3 bilans individuels centrés sur vos capacités physiques et les habitudes alimentaires.

**Commune(s) concernée(s) :** Département des Hautes Alpes  
**Nom du porteur :** Comité Départemental d'Éducation pour la Santé  
**Contact :** Anaïs PELLEGRIN 04 92 53 58 72  
**Adresse mail :** [anais.pellegrin@codes05.org](mailto:anais.pellegrin@codes05.org), [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

### **Ateliers nutritionnels**

Le CODES 05, reprenant les activités de Terre d'Hippocrate, propose aux personnes de 60 ans et plus, habitant sur l'agglomération gapençaise, un programme d'activités composé d'ateliers de jardinage, de séances d'Activités Physique Adaptée et d'ateliers nutritionnels. Composé de séances hebdomadaires ou tous les 15 jours selon l'activité choisie, vous serez encadré par des professionnels diplômés et ces ateliers seront ouverts en continu, avec une capacité maximum par atelier de 10 Bénéficiaires.

**Commune(s) concernée(s) :** Département des Hautes Alpes  
**Nom du porteur :** Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Hautes-Alpes  
**Contact :** Anaïs PELLEGRIN 04 92 53 58 72  
**Adresse mail :** [anais.pellegrin@codes05.org](mailto:anais.pellegrin@codes05.org), [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

### **Atelier « Nutrition – Ma santé au menu »**

Ce stage, composé de 6 séances de 2h30, est confié à un diététicien diplômé et à un éducateur sportif en activité physique adaptée. 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) :** À déterminer  
**Nom du porteur :** Mutualité Française Provence Alpes-Côte d'Azur  
**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12  
**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

### **Activité physique et nutrition en Champsaur Valgaudemar**

Programme sur 12 semaines axé sur l'activité physique et la nutrition pour les seniors (+ 60 ans). Objectif : Proposer aux personnes de 60 ans et plus (notamment celles en situation de vulnérabilité) un parcours de prévention et de promotion de la santé intégrant l'activité physique et l'alimentation afin de favoriser l'adoption durable de comportements favorables à la santé.

**Commune(s) concernée(s) :** Saint-Bonnet en Champsaur  
**Nom du porteur :** Pôle Santé Champsaur Valgaudemar  
**Contact :** Laurie 04 13 38 73 61 / Morgane PERCHET 07 67 75 46 74  
**Adresse mail :** [contact@pscv.fr](mailto:contact@pscv.fr) / [promotionssante@pscv.fr](mailto:promotionssante@pscv.fr)

## Sommeil

### Atelier Sommeil

Les ateliers sommeil sont composés d'exercices ludiques qui sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent à la fois l'attention, la concentration, la logique, la perception, le langage. Atelier gratuit, en petit groupe de 10 à 15 personnes maximum à raison d'une séance de 2h par semaine sur 5 à 10 semaines consécutives, animé par un professionnel.

**Commune(s) concernée(s) :** Veynes, St-Sauveur, L'Argentière-La-Bessée, Embrun, Rémollon, Les Orres et le Guillestrois.

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

## Activités cognitives

### Développer la pratique d'activités cognitives des seniors du Guillestrois-Queyras par le jeu

Organiser des rencontres pour développer la pratique d'activités cognitives des séniors du Guillestrois-Queyras par le jeu, afin de stimuler le cerveau pour en améliorer et de surtout d'en préserver ses capacités. L'activité par le jeu permet notamment de lutter contre la maladie d'Alzheimer ou la démence, créer du lien social, stimuler la mémoire tout en s'amusant et en prenant du plaisir. Avec des jeux bien spécifiques, ils travailleront la logique, la concentration, la réflexion et la motricité.

**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 et 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](mailto:aines.acssq@queyras.org)

### Atelier de stimulation cognitive

Les ateliers cognitifs sont composés d'exercices ludiques qui sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent à la fois l'attention, la concentration, la logique, la perception, le langage. Atelier gratuit, en petit groupe de 10 à 15 personnes maximum à raison d'une séance de 2h par semaine sur 5 à 10 semaines consécutives, animé par un professionnel.

**Commune(s) concernée(s) :** Veynes, St-Sauveur, L'Argentière-La-Bessée, Embrun, Rémollon, Les Orres et le Guillestrois.

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

## **Au coin du jeu - Ludothèque**

Ce programme qui est essentiellement basé sur le jeu est un outil extraordinaire pour pouvoir prévenir la perte d'autonomie. En effet, il existe une multitude de jeux s'adaptant parfaitement aux problématiques liées à cet accompagnement. Les jeux de société traditionnels, les jeux de mémoire, d'agilité, d'adresse, d'ambiance, de coopération, de connaissance, de logique ou de précision seront proposés durant les séances. Ces expériences ludiques, novatrices et immersives raviront l'ensemble des participants.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon

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

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

**Adresse mail :** [emmanuel.delia@mairie-briancon.fr](mailto:emmanuel.delia@mairie-briancon.fr)

## **Atelier sensoriel « Les 5 sens » : stimuler les capacités sensorielles pour mieux vieillir**

En permanence, nous sommes connectés à l'extérieur et percevons le monde grâce à nos organes des sens. Nous les utilisons plus ou moins consciemment, sans vraiment en connaître le fonctionnement. Et si nous agissions pour mieux les protéger ? Cet atelier en 5 séances vous permettra d'en savoir plus sur les 5 sens, leur évolution dans le temps. Atelier pédagogique et ludique, gratuit, en petit groupe de 12 à 15 personnes à raison d'une séance de 2 heures par semaine sur 5 semaines consécutives animé par un professionnel.

**Commune(s) concernée(s) :** Aspres sur Buëch, Sigoyer et La Freissinouse.

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

## **Santé globale**

### **Check-up santé seniors – Journée de repérage**

Il s'agit d'une journée de repérage et de proximité durant laquelle sont proposés 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) :** À déterminer

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

**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

## **Usage du numérique**

### **Atelier fraudes et arnaques**

Hameçonnage, chantage, arnaques sentimentales, faux QR code ou faux sites bancaires, pièces jointes infectées permettant le piratage des mots de passe, fausses annonces alléchantes... Internet demeure le terrain de jeu favori des cyber-escrocs qui ne manquent pas d'imagination pour extorquer données personnelles, argent... personne n'est épargné. L'atelier se compose d'une séance de 3 heures en petit groupe de 10 à 15 personnes maximum. La participation est gratuite.

**Commune(s) concernée(s) :** La Bâtie-Neuve- La roche des Arnauds- Neffes-Tallard-Val Buech Méouge-Aspres sur Buech- L'Argentière la Bessée – Briançon- Champsaur-Aiguilles

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### **Atelier autonomie numérique et lien social**

Au-delà des fonctions principales d'appel et d'envoi de SMS, les smartphones offrent de multiples usages comme accéder à Internet, partager des photos ou des vidéos, jouer, s'informer, recevoir et envoyer des mails... Cet atelier a pour but de vous former afin de profiter pleinement de ces possibilités en toute sécurité. Atelier gratuit, en petit groupe de 10 personnes maximum, de 2h à raison d'une séance par semaine sur 4 semaines consécutives et animé par un professionnel.

**Commune(s) concernée(s) :** Dévoluy, Gap, Embrun, Saint Sauveur, Guillestre, Veynes, Chorges et La Freissinouse.

**Nom du porteur :** ASEPT PACA

**Contact :** <https://www.bienvieillir-sudpaca.fr/contact/> 04 94 60 39 93

**Adresse mail :** [contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

### **Organisation d'actions de prévention de la fracture numérique**

Le Centre Social propose des activités pour permettre aux seniors de se familiariser avec les outils numériques ou/et de renforcer leur maîtrise de ces mêmes outils. Différents ateliers d'initiation (les clés du numérique, Smartphones et tablettes) et de perfectionnement (les portes du numérique) sont proposés en fonction du niveau de chaque participant.

**Commune(s) concernée(s) :** Communauté de Communes Buëch-Dévoluy

**Nom du porteur :** Centre Social Émile MEURIER

**Contact :** Jacques ROUY 04 92 58 16 58

**Adresse mail :** [csveynes@free.fr](mailto:csveynes@free.fr)

### **Mieux vivre avec l'informatique, initiation à l'ordinateur pour les plus de 60 ans**

L'atelier numérique pour les plus de 60 ans vise à accompagner les seniors dans la découverte et la maîtrise de l'outil informatique à travers un cycle de 10 séances de 2 heures. Adapté aux débutants, ce programme aborde les usages essentiels : navigation internet, messagerie, démarches en ligne, sécurité numérique et communication avec les proches. L'action permet de renforcer l'autonomie, lutter contre l'exclusion numérique et favoriser le lien social dans un cadre convivial et bienveillant.

**Commune(s) concernée(s) :** Briançon

**Nom du porteur :** Centre Social Intercommunal du Briançonnais

**Contact :** Valérie BÉDELET 06 07 38 93 64

**Adresse mail :** [valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr](mailto:valerie.bedelet@ccbrianconnais.fr)

### **Parole d'aînés, mémoire d'antan**

Le projet *Paroles d'Aînés, mémoire d'antan* valorise les parcours de vie des personnes âgées à travers des temps d'échanges intergénérationnels avec des élèves du lycée de Veynes et des aides à domicile. Ensemble, ils recueillent et mettent en forme des récits de vie sous forme de livres numériques multimédias (textes, photos, audio), destinés aux familles et à d'autres aînés. Le projet favorise le lien social, la transmission de la mémoire et le respect mutuel. Un travail de mise en mots des ressentis est mené avec l'accompagnement de la compagnie théâtrale Les Pas de l'Oiseau, donnant lieu à une restitution scénique lors d'un spectacle final réunissant l'ensemble des participants.

**Commune(s) concernée(s) :** Veynes

**Nom du porteur :** LA BULLE Laboratoire d'arts numériques

**Contacts :** Emmanuelle FEVRE 07 83 61 59 55 / Emma HOUZIEL 06 71 80 86 99

**Adresse mail :** [laboratoirelabulle@gmail.com](mailto: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 séniors 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) :** À déterminer

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

**Contact :** Olivier ANTOYÉ 06 23 72 53 12

**Adresse mail :** [olivier.antoye@sudmutualite.fr](mailto:olivier.antoye@sudmutualite.fr)

### **Numérique Utile et Ludique**

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

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

**Nom du porteur :** Centre Social Planète ChampsaurValgo

**Contact :** Benjamin ALLEC 04 92 49 98 69

**Adresse mail :** [contact@planetechampsaur.fr](mailto:contact@planetechampsaur.fr)

### **Les labos de l'expression**

Les labos sont des lieux d'expérimentation, de créativité, d'échanges de savoirs pour les retraités de la vallée. Des habitants se retrouvent pour vivre une passion commune dans une ambiance conviviale. Les créations de l'année sont présentées en festival et expositions locales et nationales.

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

**Nom du porteur :** Centre Social Planète ChampsaurValgo

**Contact :** Charline ALLEMAND 04 92 49 98 69

**Adresse mail :** [contact@planetechampsaur.fr](mailto:contact@planetechampsaur.fr)

### **"À la carte" : mieux vieillir grâce au numérique**

Les ateliers numériques thématiques "à la carte" proposent à tout public séniors, 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 :** Florence REYNIER 06 31 53 19 36

**Adresse mail :** [florence.reynier@gmail.com](mailto: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](http://hautes-alpes.fr)

