



NOS ACTIVITÉS

Pass'
Prévention

Pass'
Culture

Pass'
Aidant





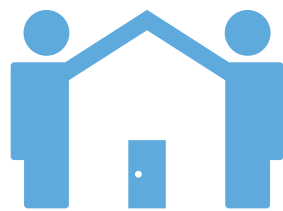
Siège Aid'Aisne

44, rue d'Isle – 02100 Saint-Quentin
03.23.06.12.64



Antenne Aid'Aisne

1, rue Pierre Curie – 02200 Soissons
03.23.74.51.50



Aid'Aisne
donne vie à vos projets

EDITO

Bienvenue au pôle Autonomie & Prévention de Aid'Aisne

Nous avons le plaisir de vous proposer le premier catalogue du pôle Autonomie & Prévention. Il présente notre offre de services en faveur des seniors, des personnes âgées, des personnes handicapées, des enfants, et de tous les aidants.

Ce livret est notre réponse à une démarche de prévention de la santé et de préservation de l'autonomie. Nous l'avons construit à partir des besoins que nous avons recensés au domicile des personnes que nous accompagnons au quotidien.

Il vise à apporter des réponses spécifiques et adaptées en fonction d'un plan personnalisé d'accompagnement. Chaque module de notre offre correspond donc à une proposition socio-médicale ou socio-culturelle dont l'objectif est l'amélioration du bien-être du bénéficiaire mais aussi de son entourage proche.

Aid'Aisne est un des premiers acteurs de la prévention de la santé dans l'Aisne et notre métier est de toujours anticiper les problèmes liés à l'âge, la maladie ou l'isolement.

N'hésitez donc pas à nous faire part de vos projets, de vos besoins et de vos envies. Nous pourrions ainsi construire ensemble de nouvelles activités fidèles à vos aspirations.

Nous vous remercions de votre confiance.

Dominique VILLA, Directeur Général
Aid'Aisne

Pôle Autonomie & Prévention

Prévention santé

- Des activités pour rester en forme ;
- Des conseils pour adopter un mode de vie sain.

Accès à la culture et aux loisirs

- Des ateliers pour découvrir de nouveaux savoir-faire ;
- Des moments d'échanges et de communication ;
- Des séances pour stimuler sa créativité et son imagination.

Les publics concernés

- Jeunes retraités ;
- Personnes en situation de handicap ;
- Seniors ;
- Aidants ;
- Enfants et adolescents ;
- Toute personne manifestant un intérêt pour une thématique ;
- Les institutions et les établissements médico-sociaux souhaitant ;
mettre en place des ateliers au sein de leur structure ou de leur collectivité.

Toutes les activités sont menées par une équipe de professionnels qualifiés et formés aux différentes thématiques proposées.

Sommaire



Pass'Prévention

FunnyTab	7
HappyMémoire	8
Fais de beaux rêves	9
Plaisir & Gourmandise	10
Sécurise ton logement	11
Maison à jouer	12
Kinect	13
Bien-être et confiance en soi	14
Bonjour la retraite	15



Pass'Culture

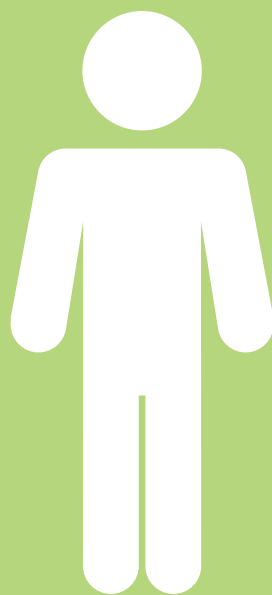
Mille et un talents à la maison	17
Mille et un talents	18
Mille et une sorties	19



Pass'Aidant

Entre Aidants	21
La ronde des mots	22
Évadez-vous et soufflez	23

Pass' Prévention



Avec l'appui de la Conférence des Financeurs, une prise en charge financière peut être accordée aux personnes de plus de 60 ans.

FunnyTab

Maîtrisez votre tablette !

Objectif

Initiez-vous à l'utilisation de votre tablette pour tous les besoins de la vie quotidienne et le plaisir de rester en contact avec votre famille ou vos amis.

Présentation

Séance 1 : La tablette tactile : quelle utilisation ?

À la découverte du matériel.

Séance 2 : Découverte des applications principales : l'appareil photo, la médiathèque, le calendrier.

Séance 3 : Qu'est-ce qu'Internet ? À quoi sert-il ? Première navigation.

Séance 4 : Création d'une boîte mail, initiation à l'envoi d'Email, avec pièce jointe.

Séance 5 & 6 : Découverte des principaux sites administratifs.

Séance 7 : Connexion aux réseaux sociaux : Facebook, Twitter, copains d'avant.

Séance 8 : Découverte de l'Apple Store et des différentes applications proposées : divertissements, jeux, forme et santé, voyages, actualités.

Séance 9 : Approfondissement personnalisé en fonction des besoins.

Séance 10 : Évaluation des acquis.

Nous mettons 8 tablettes tactiles à disposition, mais vous pouvez aussi venir avec votre propre matériel.



PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

Groupe de 2 à 10 personnes

*** Jeunes retraités, seniors, personnes en situation de handicap, aidants**

DURÉE

De 1h30 à 2h00 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

ou si vous souhaitez participer aux 10 séances, nous vous offrons la dixième

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

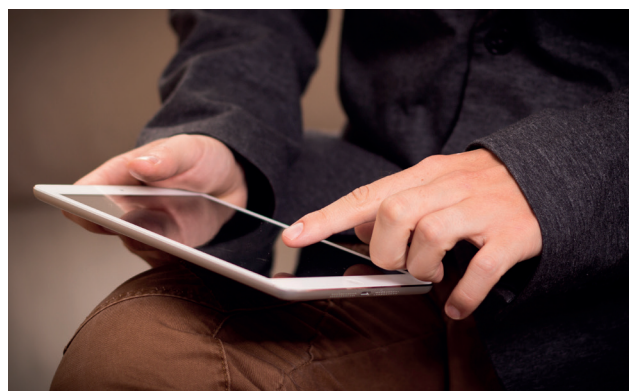
g.gatineau@aid-aisne.fr
e.lanez@aid-aisne.fr

HappyMémoire

Profitez d'un entraînement cérébral !

Objectif

Stimulez vos capacités cognitives via des jeux sur tablette tactile ou d'autres supports qui sollicitent votre réflexion cérébrale.



Présentation

Séance 1 : Qu'est-ce que la mémoire ? Testez-vous !

Séance 2 : Travaillez le repérage spatial.

Séance 3 : Travaillez votre mémoire verbale et votre maîtrise du langage.

Séance 4 : Travaillez votre logique et la numération.

Séance 5 : Travaillez votre mémoire auditive.

Séance 6 : Travaillez votre mémoire visuelle.

Séance 7 : Travaillez le repérage temporel.

Séance 8 : Conseils pratiques pour améliorer vos capacités de mémorisation et test final.



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation

Groupe de 2 à 8 personnes

DURÉE

De 1h30 à 2h00 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

ou

-10% sur le module de 8 séances

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

Fais de beaux rêves

Objectif

Développez vos connaissances autour du sommeil et découvrez des astuces pour vous relaxer au quotidien.

Présentation

Venez acquérir ou compléter vos connaissances grâce à ces différents ateliers.

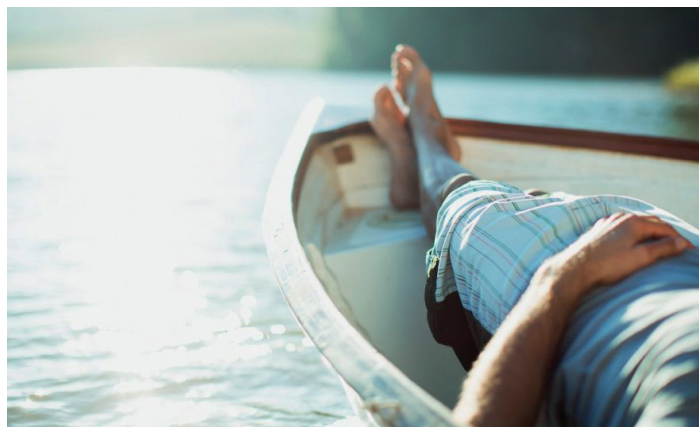
Séance 1 : Comprenez l'importance d'un sommeil de qualité.

Séance 2 : Conseils et techniques pour améliorer votre sommeil.

Séance 3 : Relaxation par l'expression corporelle.

Séance 4 : Relaxation et respiration.

Séance 5 : Détente du visage.



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne présentant de légers troubles du sommeil

DURÉE

De 1h30 à 2h00 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

ou

-10% sur le module de 5 séances

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure



Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ

03.23.74.51.50

Plaisir et Gourmandise

Objectif

Retrouvez le plaisir de manger en alliant équilibre alimentaire et saveurs.



Présentation

Séance 1 : Bases de l'équilibre alimentaire et groupes d'aliments / Structure de la journée et répartition des repas / Création de menus équilibrés en lien avec votre quotidien.

Séance 2 : Prévention de la dénutrition / Les apports en protéines / Point sur la santé (diabète, cholestérol, hypertension artérielle ...) / Quantités et enrichissement des repas.

Séance 3 : Lecture d'étiquettes / Choix des produits alimentaires / Organisation du frigo, des placards / Organisation des courses / Alimentation et petit budget / Comment cuisiner quand on est seul / Choix du menu pour l'atelier cuisine.

Séance 4 : Confection d'un menu équilibré et sain / Montrer que l'on peut faire une cuisine simple, rapide, facile qui a du goût avec peu de matières grasses et de sel.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant équilibrer son alimentation
Groupe de 2 à 10 personnes

DURÉE

De 2h00 à 2h30 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance
ou
-10% sur le module de 4 séances

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50



Sécurise ton logement

Objectif

Apprenez comment reconnaître un logement dangereux et découvrez les solutions pour y remédier.

Présentation

Séance 1 : Analysez les situations dangereuses au domicile à partir de supports ludiques.

Séance 2 : A quelles aides financières pouvez-vous prétendre pour aménager votre domicile ?

Séance 3 : Comment améliorer la sécurité à votre domicile ? Conseils, aides techniques, travaux à envisager.

Séance 4 : Que faire en cas d'urgence ? Sensibilisation aux premiers secours.

Séance 5 : Comment faire des économies d'énergie ? Introduction au développement durable.



PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

Groupe de 2 à 10 personnes

*** Jeunes retraités, seniors, personnes en situation de handicap, aidants**

DURÉE

De 1h30 à 2h00 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

ou

-10% sur le module de 5 séances

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure



Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ

03.23.74.51.50

La maison à jouer

Objectif

Sensibilisez-vous à des questions sur l'hygiène, la santé, l'alimentation, la vie dans la cité ... autour d'un jeu de société.



Présentation

La Maison à Jouer est un jeu de société qui se déroule en trois étapes qui sont autant de facettes de l'existence.

La 1ère étape : « Incollable ! » est constituée de questions relevant de la vie courante et de la culture générale.

La 2ème étape : « Trop fort ! » oblige à passer des épreuves physiques, de dessin, de mime et d'élocution.

La 3ème étape : « Imagination ! » sollicite vos souvenirs et votre créativité.



PUBLIC CONCERNÉ

Groupe de 2 à 10 personnes

DURÉE

De 2h00 à 2h30 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

Kinect

Bougez et amusez-vous !

Objectif

Améliorez vos capacités physiques et votre équilibre en prenant part à des jeux ludiques.

Présentation

Avec la console X-Box Kinect, adonnez-vous à des défis et des jeux issus de la vie quotidienne.

Aucune manette n'est requise pour utiliser le jeu :

Seuls les mouvements du corps sont pris en compte.

Jouez au bowling, au golf ou même au tennis.

Prenez part à des chorégraphies ou à des promenades en canoë-kayak.

En somme, exercices physiques et bonne humeur seront de la partie !



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne ayant la volonté de reprendre une activité physique

Groupe de 2 à 6 personnes

DURÉE

De 2h00 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure



Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ

03.23.74.51.50

Bien-être et confiance en soi

Prendre soin de soi pour être bien

Objectif

Reprenez confiance en vous et valorisez votre image tout en partageant des moments conviviaux autour d'instantanés bien-être..



Présentation

Cet atelier est organisé autour de 5 séances axées sur la détente et la relaxation :

Séance 1 : Profitez d'un soin des mains et d'une manucure.

Séance 2 : Détendez-vous en participant à une séance d'expression corporelle.

Séance 3 : Créez vos produits naturels.

Séance 4 : Profitez d'un soin des cheveux et d'une mise en beauté.

Séance 5 : Prenez part à une sortie shopping et profitez de conseils vestimentaires.



Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

Groupe de 2 à 8 personnes

DURÉE

De 1h30 à 2h00

la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20 € la séance

ou

-10% sur le module de 5 séances

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure

Bonjour la retraite !

Objectif

Participez à des séances d'information concernant les droits, l'accès à la culture, la prévention santé et envisagez sereinement votre retraite.



Présentation

Séance 1 : La retraite : quelles sont les démarches et que dit la loi ?

Séance 2 : Comment envisager la retraite de façon positive : apprendre à vivre autrement.

Séance 3 : Comment réorganiser votre temps et votre vie quotidienne : Accès à la culture, aux loisirs.

Séance 4 : Comment prendre soin de vous et de votre santé une fois en retraite ?



PUBLIC CONCERNÉ

Jeunes seniors

Groupe de 2 à 10 personnes

DURÉE

De 1h30 à 2h00

la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20€ la séance

ou

-10% sur les 4 séances

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

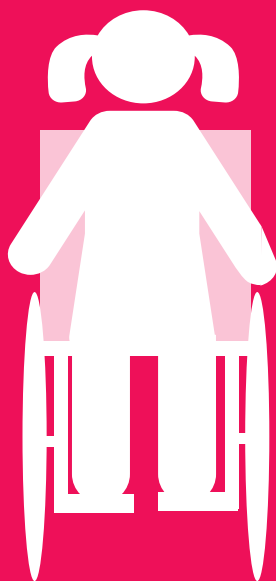
25€ de l'heure

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ

03.23.74.51.50

Pass' Culture



Mille et un Talents à la maison

Stimulation à domicile

Objectif

Nous réalisons des visites à votre domicile dans le but de rompre votre isolement et de favoriser les échanges et la communication.



Présentation

Nous vous proposons des activités stimulantes qui répondent à une logique d'accompagnement personnalisé : Activités manuelles, culinaires, culturelles, bien-être... Nous prenons en compte vos envies, vos besoins, vos potentialités ainsi que vos attentes.

Lorsque cela est possible, nous engageons une dynamique pour vous permettre, par la suite, de participer à des actions collectives et / ou ateliers de prévention.



PUBLIC CONCERNÉ

**Personne isolée, dépendante
ou immobilisée**

DURÉE

**À partir de 1h
la séance**

TARIF POUR LES PARTICULIERS

20 € la séance

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

g.gatineau@aid-aisne.fr
e.lanez@aid-aisne.fr

Mille et un Talents

Ateliers Stimulation

Objectifs

Accédez à la culture, valorisez vos savoir-faire, travaillez votre dextérité et votre motricité.

Présentation

Mise en place de projets :

Artistiques et créatifs : peinture, mosaïque, art floral, arts textiles.

Sensoriels : poésie, atelier écriture, création de jeux de mémoire et de stimulation cognitive.

Manuels : création de maquettes, couture, bricolage.

Participation à des actions sociales et caritatives :

Téléthon, SPA, Unicef ...

Les animatrices sont à l'écoute de vos attentes et peuvent organiser d'autres ateliers sur simple demande.



PUBLIC CONCERNÉ

Enfants, jeunes retraités, seniors, aidants, personnes en situation de handicap

Groupe de 2 à 10 personnes

DURÉE

De 2h00 à 2h30

la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

15 € la séance

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure



S'ENGAGE POUR LES SENIORS

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus.



Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ

03.23.74.51.50

Mille et une sorties

Objectif

Accédez à la culture et aux divertissements, ouvrez-vous sur le monde extérieur.

Présentation

Les sorties proposées sont adaptées à vos possibilités : Futuroscope, Puy du Fou, musée du chocolat, séjour à la mer ...

Nous nous renseignons sur l'accessibilité des lieux et infrastructures.

Nous mettons en place un taux d'encadrement suffisant afin de vous accompagner au mieux durant le séjour.

Nous prenons en compte vos attentes afin d'élargir notre programme d'activités.



PUBLIC CONCERNÉ

**Jeunes retraités, seniors,
aidants, personnes en
situation de handicap**

DURÉE

**Variable selon la nature
de la sortie**

TARIF POUR LES PARTICULIERS

Selon devis

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

Selon devis

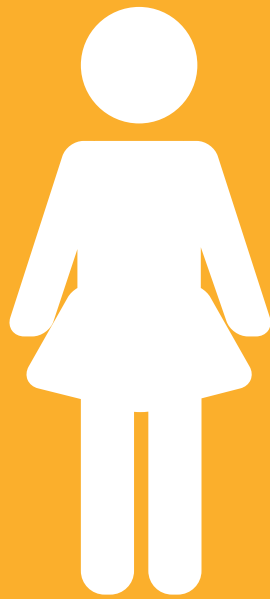


Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

Pass'

Aidant



Entre Aidants

Groupes de parole

Objectif

Informez-vous sur le statut d'aidant.
Confiez-vous et recevez une écoute attentive.

Présentation



Séance 1 : Pourquoi avoir franchi la porte de ce groupe de parole « Entre Aidants » ? Attentes et présentation des situations des participants.

Séance 2 : Être aidant, qu'est-ce que c'est ?

Séance 3 : La relation avec votre proche : entre déni, culpabilité, infantilisation, comment prendre le recul nécessaire ?

Séance 4 : Vos relations avec le personnel soignant et les équipes médico-sociales.

Séance 5 : Atelier de création en binôme avec votre proche.

Séance 6 : Et vous dans tout cela ? Votre vie professionnelle, vos loisirs, votre état d'esprit.

Séance 7 : Être aidant d'un point de vue légal et juridique.

Séance 8 : Information, orientation : qui peut vous aider ?

Séance 9 : Atelier détente, prendre du temps pour soi.

Séance 10 : Vos relations avec les autres membres de la famille, amis ...

PUBLIC CONCERNÉ

Les aidants d'un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap

Groupe de 4 à 10 personnes

DURÉE

De 1h30 - 2h00

la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

Gratuit

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

25€ de l'heure

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

g.gatineau@aid-aisne.fr
e.lanez@aid-aisne.fr

La ronde des mots

Groupes de parole à destination des parents d'enfants porteurs de handicap

Objectif

La Ronde des Mots vous apporte le soutien nécessaire dans la parentalité et vous conforte dans votre rôle éducatif.

Présentation

**Améliorez la parentalité et la relation avec votre enfant !
Identifiez les répercussions du handicap sur votre vie professionnelle, familiale et sociale.**

Séance 1 : Quand le handicap s'immisce dans la relation à l'enfant.

Séance 2 : L'annonce du handicap, le diagnostic et l'acceptation.

Séance 3 : Être aidant d'un enfant porteur de handicap : des besoins, des attentes, des limites.

Séance 4 : Être parent d'un enfant porteur de handicap, la confiance en soi.

Séance 5 : La relation avec son enfant au quotidien.

Séance 6 : Les répercussions sur la vie de couple, la fratrie, l'entourage : améliorer le mieux être dans la parentalité.

Séance 7 : Trouver sa place avec les professionnels.

Séance 8 : Les questions de la scolarité et l'entrée dans la vie professionnelle.

Séance 9 : Concilier sa vie de parent avec sa vie professionnelle, personnelle et sociale.

Séance 10 : Être acteur de l'évolution de la relation parent/enfant.

Séance 11 : Le projet de vie de l'enfant porteur de handicap.

Séance 12 : La poursuite du projet de vie de la famille.



PUBLIC CONCERNÉ

**Les parents d'enfants,
d'adolescents, de jeunes
adultes en situation de
handicap (tous types de
handicap)**

DURÉE

De 2h00 la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

Gratuit

Contacts :

Caroline LELOIR
03.23.74.51.50



c.leloir@aid-aisne.fr

Évadez-vous et soufflez

Objectif 🔍

Évadez-vous le temps de quelques jours, seul ou avec votre proche fragile.

Présentation

Nous pouvons vous proposer deux types de séjours :

Séjour aidants : vous permettre de vous retrouver avec d'autres aidants, en charge d'une personne fragile, vers une destination alliant détente, culture, gastronomie ...

Séjour aidants-aidés : vous permettre de partir conjointement avec votre proche en toute sécurité en bénéficiant d'une prise en charge médicale adaptée et en profitant d'un programme d'activités variées.



PUBLIC CONCERNÉ

Les aidants d'un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap

Groupe de 2 à 10 personnes

DURÉE

De 1h30 - 2h00

la séance

TARIF POUR LES PARTICULIERS

Variable selon la sortie

TARIF POUR LES INSTITUTIONS

Variable selon la sortie

Contacts :

Gwenaëlle GATINEAU & Élodie LANEZ
03.23.74.51.50

Fiche d'inscription

Nom

Prénom

Adresse

Ville

Téléphone fixe / port

Adresse mail

Si vous souhaitez connaître le calendrier des activités auxquelles vous voulez participer, merci de nous retourner la fiche ci-après par courrier à :

Aid'Aisne
Pôle Autonomie et Prévention

1, rue Pierre Curie
02200 Soissons
ou

Gwenaëlle GATINEAU au 07.79.92.63.78
Élodie LANEZ au 07.76.00.48.54



Pass'Prévention

La liste de mes envies :

FunnyTab	☐ Oui ☐ Non
HappyMémoire	☐ Oui ☐ Non
Fais de beaux rêves	☐ Oui ☐ Non
Plaisir & Gourmandise	☐ Oui ☐ Non
Sécurise ton logement	☐ Oui ☐ Non
Maison à jouer	☐ Oui ☐ Non
Kinect	☐ Oui ☐ Non
Bien-être et confiance en soi	☐ Oui ☐ Non
Bonjour la retraite	☐ Oui ☐ Non

Pass'Culture

La liste de mes envies :

Mille et un talents à la maison	☐ Oui ☐ Non
Mille et un talents	☐ Oui ☐ Non
Mille et une sorties	☐ Oui ☐ Non

Pass'Aidant

La liste de mes envies :

Entre Aidants	☐ Oui ☐ Non
La ronde des mots	☐ Oui ☐ Non
Évadez-vous et soufflez	☐ Oui ☐ Non



Gwenaëlle GATINEAU et Élodie LANEZ

Responsables du pôle Autonomie & Prévention

Élodie et Gwenaëlle, quelles sont vos missions ?

« Nous sommes chargées de réaliser les évaluations personnalisées des besoins et des attentes des personnes accompagnées. Nous sommes dans la boucle de coordination avec les coordinatrices de parcours de Aid'Aisne, les équipes médico-sociales et les partenaires concernés par le suivi des bénéficiaires.

Par ailleurs, nous avons en charge la gestion des relations partenariales ainsi que la majeure partie de la communication du pôle Autonomie et Prévention.

Nous sommes également responsables de la création de nouveaux projets et des modules de prévention. Sans oublier de trouver de nouvelles sources de financement.



Et vos perspectives pour l'avenir ?

« Nous souhaitons ouvrir le domaine de la prévention santé à un large public et faire en sorte que chaque bénéficiaire soit acteur de son parcours de vie.

Nous voulons apporter un réel soutien partenarial aux structures dans la mise en œuvre de leurs projets de prévention de la santé.

Enfin, notre ambition est de tout mettre en œuvre pour que le statut d'aidant familial soit

Témoignage de Sophie BOULATE, Aide Médico-Psychologique

Sophie, quel est le rôle d'une AMP au sein du pôle Autonomie & Prévention ?

« Je mets en place des actions et activités en lien avec le projet de vie des personnes et j'évalue ensuite leurs impacts.

J'accompagne également les personnes (seniors, personnes en situation de handicap, enfants) dans les actes de la vie quotidienne lors des sorties collectives. »

NOS COLLABORATEURS



Gwenaëlle LARDINOIS et Hélène BOURGEOIS,
Animatrices socio-culturelles du pôle Autonomie & Prévention



ANIMATEUR / ANIMATRICE



AIDE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE



ERGOTHÉRAPEUTE

Le pôle Autonomie & Prévention peut intervenir sur l'ensemble du département de l'Aisne mais également auprès des institutions des départements limitrophes.



Rédaction
Pôle Autonomie Prévention



Pôle Autonomie & Prévention

1 rue Pierre Curie – 02200 SOISSONS
03.23.74.51.50

