



# Bien vieillir en Île-de-France

Soutenir les initiatives novatrices



## Le mot de la directrice de l'action sociale en Île-de-France de la Cnav



En 2017 et 2018, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) confirme son expertise, reconnue par la loi d'adaptation de la société au vieillissement<sup>1</sup>, en faveur du bien-vieillir des retraités. Cette mission dédiée à la prévention de la perte d'autonomie s'inscrit dans une approche territoriale et partenariale, dynamisée depuis plus de deux ans par la mise en place des conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie au sein de chaque département francilien.

Face au boom démographique de la population âgée au sein de notre société, la Cnav soutient, en Île-de-France, des actions de prévention en faveur de l'ensemble des retraités. Notre institution est guidée par des principes au cœur de nos valeurs de service public : l'approche positive du vieillissement, la non-stigmatisation et l'accessibilité des projets que les membres de la commission régionale d'action sociale Île-de-France et le conseil d'administration de la Cnav ont souhaité valoriser.

Ces projets visent à accompagner les effets de l'avancée en âge, le maintien du lien social des retraités, favorisent leur mobilité et l'amélioration de leur cadre de vie afin de prévenir la perte d'autonomie, et ce, à destination des nouveaux retraités, des retraités « installés » dans la retraite et des retraités en situation de fragilité.

Notre action se concrétise par le lancement d'appels à projets portant sur le bien-vieillir ou sur des thématiques telles que l'inclusion numérique ou l'aide aux aidants. De plus, l'action sociale de la Cnav en Île-de-France s'attache à financer des actions avec une approche innovante voire expérimentale, ayant vocation à toucher de nouveaux publics pour sensibiliser ces derniers à la prévention et bénéficier au plus grand nombre de seniors. C'est en ce sens que les actions s'adressent aux retraités vivant tant à domicile qu'en résidences autonomie.

En outre, la Cnav soutient également des projets dans le domaine de la silver économie avec, chaque fois, cette attention de jouer un rôle de coup de pouce au lancement et au déploiement de projets à vocation pérenne.

Tous ces projets traduisent notre volonté de répondre aux besoins des bénéficiaires par une approche globale et décloisonnée dans l'objectif d'une société plus inclusive.

Chaque projet présenté dans ce nouveau catalogue est le reflet de ce positionnement et traduit notre partenariat.

Bonne lecture !

**Christiane Flouquet**

-----  
1. Loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015.

# La Cnav et le bien-vieillir en Île-de-France

L'enjeu de la politique d'action sociale de la Cnav est clair : prendre en compte l'ensemble des éléments favorables au bien-vieillir pour lutter contre la perte d'autonomie et la rupture du lien social. Centrée à l'origine sur les personnes les plus fragiles, elle s'adresse aujourd'hui à l'ensemble des retraités.

## ●● La politique d'action sociale de la Cnav

Inscrite dans une approche globale, la politique d'action sociale de la Cnav s'articule autour de trois niveaux d'intervention.

**1. Informer et conseiller** l'ensemble des retraités afin de les sensibiliser aux enjeux du vieillissement.

**2. Développer les actions collectives de prévention et de sensibilisation au bien-vieillir** dans le cadre de ses appels à projets et de partenariats avec différents acteurs. En Île-de-France, cela se concrétise également par les missions du groupement Prévention retraite Île-de-France (Prif), qui associe l'Assurance retraite, la Mutualité sociale agricole (MSA) Île-de-France et la Sécurité sociale pour les indépendants (ex-Régime social des indépendants) pour proposer un parcours de prévention composé de plusieurs ateliers thématiques.

**3. Accompagner les retraités en situation de fragilité** via un dispositif d'évaluation globale à domicile qui permet d'identifier l'ensemble des besoins de ces retraités, en vue de faciliter leur maintien à domicile et de permettre la préservation de leur autonomie.

La visite d'évaluation peut aboutir à la proposition d'un plan d'action personnalisé (PAP) constitué de conseils et de services variés, susceptible de faire l'objet d'une participation financière de la Cnav.

**De manière transversale aux trois niveaux d'intervention, la Cnav développe particulièrement l'axe d'adaptation du logement** à travers son dispositif « habitat et cadre de vie ». Celui-ci repose sur le repérage des risques d'accident domestique et des situations de précarité thermique, la participation financière à des travaux d'aménagement et/ou de rénovation énergétique, le conseil et l'orientation en fonction des difficultés détectées et enfin le financement de l'achat et de l'installation d'aides techniques.

## ●● Les actions collectives de prévention en quelques mots

Depuis 2006, la Cnav publie chaque année des appels à projets articulés autour de deux thématiques majeures : la prévention de la perte d'autonomie et le développement du lien social des retraités.

Ouverts à tous types de promoteurs (publics ou privés à caractère lucratif ou non lucratif), ces appels à projets sont l'occasion de financer le lancement ou le déploiement d'actions ayant un caractère innovant.



La Cnav attache une importance particulière à l'ancrage territorial du projet afin de développer l'offre de prévention sur toute l'Île-de-France et d'être au plus près du cadre de vie des retraités. De plus, la diversité des projets permet de cibler des publics divers et de les sensibiliser, sous différentes formes, aux bons réflexes pour bien vieillir.

Ainsi, le panorama des actions financées est pluriel : activités de convivialité, cohabitation intergénérationnelle, ateliers de formation numérique, réseau de voisins, dispositifs de soutien aux personnes âgées migrantes, aménagement du logement, etc.

La prévention de la perte d'autonomie est également inscrite dans de nombreux partenariats avec lesquels la Cnav entretient un dialogue de gestion pluriannuel, notamment avec les fédérations départementales des centres sociaux et les foyers de travailleurs migrants.

La démarche inclusive de prévention portée, en Île-de-France, par l'action sociale de la Cnav vise donc tant à sensibiliser tous les retraités qu'à introduire de la prévention dans chacune de ses actions et chacun de ses partenariats.

## Un appel à projets pour l'inclusion numérique des retraités

2018 marque l'année de lancement, en Île-de-France, du réseau d'inclusion numérique de la Cnav, animé par WeTechCare. À la suite d'un appel à projets lancé en mars 2018 avec le soutien de quatre conférences des financeurs franciliennes (78, 91, 92 et 95), les porteurs de projets ont proposé leur candidature pour organiser des ateliers de formation au numérique à destination des retraités.

L'objectif ? Former les seniors, quel que soit leur niveau d'autonomie vis-à-vis des nouvelles technologies, à l'utilisation de ces dernières. Leurs capacités dans l'utilisation des services en ligne des administrations publiques, dans l'accès à l'information en matière de prévention et dans le développement de leur communication interpersonnelle s'en trouveront ainsi améliorées.

Les projets retenus doivent répondre à plusieurs caractéristiques dont la gratuité des ateliers pour les participants, la définition d'un référentiel de formation précis et l'inscription du projet dans le réseau d'inclusion numérique francilien animé par WeTechCare via la plateforme Les Bons Clics <sup>1</sup>.

1. [www.lesbonsclics.fr](http://www.lesbonsclics.fr)

# Le Prif<sup>1</sup>, groupement des caisses de retraite pour la prévention

Le Prif, groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS), est créé en 2011 sous l'impulsion des trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France : l'Assurance retraite (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA) et la Sécurité sociale pour les indépendants (ex-Régime social des indépendants [RSI] qui rejoint aujourd'hui le régime général).

## ●● Les missions

Créer, coordonner, développer et financer des actions de prévention santé à l'intention des personnes retraitées en Île-de-France, telles sont les missions du Prif. Il s'agit d'actions de prévention primaire qui visent à diminuer ou ralentir l'incidence de maladies ou d'altérations physiques, psychologiques ou sociales notamment liées à l'avancée en âge.

## ●● Les bénéficiaires

Le Prif s'adresse à l'ensemble des retraités autonomes en Île-de-France, quel que soit leur régime d'appartenance. Une attention est portée aux publics éloignés des messages de prévention dans le cadre d'une démarche de réduction des inégalités.

### LE PRIF EN QUELQUES CHIFFRES\*



Plus de  
**50 000**  
heures  
d'ateliers de  
prévention



Plus de  
**3 000**  
actions



Plus de  
**36 000**  
retraités  
participants

\* De 2011 à fin 2017.

## ●● Une offre de prévention...

... multifactorielle...

### FONCTIONS COGNITIVES

#### Les ateliers Mémoire 11 séances

Comment fonctionne la mémoire ? Quels en sont les leviers et les freins ? Les participants apprennent et mettent en pratique des techniques de mémorisation et de stimulation adaptées et efficaces.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Les ateliers l'Équilibre en mouvement® – 12 séances

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.

#### Les ateliers D-Marche® – 5 séances

Ce programme créé scientifiquement renforce la motivation des participants à marcher quotidiennement pour entretenir leur santé. À l'aide de leur podomètre, les retraités sont invités à redécouvrir leur environnement d'un bon pas.



## AMÉNAGEMENT DU DOMICILE

### Les ateliers Bien chez soi – 5 séances

Les participants découvrent tous les conseils et les astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable. Un atelier concret et ludique pour anticiper l'aménagement de son domicile.

C'est également l'occasion de découvrir le site du Prif [www.mieuxvivresonlogement.fr](http://www.mieuxvivresonlogement.fr)

## SANTÉ-FORME

### Les ateliers du Bien- vieillir – 7 séances

Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.

### Les ateliers Bien dans son assiette – 5 séances

Au menu de ces ateliers, conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné. Plaisir et convivialité pour stimuler le goût et l'appétit, et réalisation d'un repas à partager ensemble.

## APPROCHE ADAPTÉE POUR DIFFÉRENTS PUBLICS

### Les ateliers Tremplin – 3 journées

Les nouveaux retraités trouvent ici les informations indispensables pour se projeter dans une retraite active et en bonne santé.

### Les ateliers de Prévention universelle 5 séances

Mémoire, activité physique, alimentation, hygiène de vie, estime de soi... Autant de thèmes essentiels abordés dans ces ateliers mis en place dans des lieux susceptibles d'accueillir des personnes fragilisées et éloignées des messages de prévention.

## ... partenariale...



## ... évaluée<sup>2</sup>

**98 %** jugent l'atelier bénéfique ;  
**98 %** recommandent l'atelier suivi à leurs proches ;  
**95 %** envisagent de poursuivre une activité physique.

[www.prif.fr](http://www.prif.fr)  
[contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

1. Prévention retraite Île-de-France.  
2. Rapport d'évaluation du Prif (2017).

# Les projets soutenus

La Cnav a sélectionné pour ce catalogue  
20 projets soutenus en 2017 et 2018.

<b>●● LIEN SOCIAL</b>	<b>9</b>	<b>●● SOUTIEN AUX AIDANTS</b>	<b>23</b>
Toit+Moi	10	Le Relais des aidants	24
Les Talents d'Alphonse	11	Fédération ADMR 95	25
Ensembl', le Réseau des voisins	12	Prev & Care	26
Unis-Cité	13	Avec nos Proches	27
Voisins solidaires	14	Udaf 94	28
Louise & Lou	15		
<b>●● INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES</b>	<b>16</b>	<b>●● MOBILITÉ</b>	<b>29</b>
Life Plus	17	Movadom	30
Delta 7	18	<b>●● INCLUSION NUMÉRIQUE</b>	<b>31</b>
<b>●● HABITAT ET CADRE DE VIE</b>	<b>19</b>	WeTechCare	32
Aïna	20	Delta 7	33
Bel'Avie	21	Centre social Louise-Michel/Mikado	34
VoisinMalin	22		

Listes des lauréats et projets  
soutenus en 2017 et 2018

35



# Lien social

Recevoir des visites, rencontrer de nouvelles personnes... le développement du lien social est un élément essentiel du bien-vieillir. Mais avec les difficultés liées à l'âge, les liens peuvent se distendre, voire se rompre : dans son rapport sur les solitudes de 2014, la Fondation de France souligne ainsi que, parmi les plus de 75 ans, 50 % n'ont pas de réseau amical et 41 % n'ont pas ou peu de contact avec leurs enfants... Face à cette situation, de nombreux acteurs se mobilisent pour permettre aux personnes âgées en situation de fragilité de mener une vie sociale épanouie.



**1/ TOIT+MOI**  
Cohabitation  
intergénérationnelle

**2/ LES TALENTS  
D'ALPHONSE**  
Partager son  
savoir-faire

**3/ ENSEMBL', LE RÉSEAU  
DES VOISINS**  
Réseau social de proximité  
et d'entraide

**4/ UNIS-CITÉ**  
Rompre l'isolement grâce à  
des jeunes en service civique

**5/ VOISINS  
SOLIDAIRES**  
Créer des solidarités  
de proximité

**6/ LOUISE & LOU**  
Abonnement  
au bien-vieillir

# TOIT+MOI

Afin d'innover dans le développement de nouvelles solutions de prévention contre l'isolement des retraités, la Cnav et ses partenaires se sont associés autour d'un projet visant à soutenir la cohabitation intergénérationnelle entre étudiants et retraités : la plateforme numérique Toit+Moi ([www.toitplusmoi.eu](http://www.toitplusmoi.eu)).

## Projet

La plateforme [www.toitplusmoi.eu](http://www.toitplusmoi.eu)<sup>1</sup> met en relation des étudiants ou apprentis, y compris Erasmus, à la recherche d'un logement et des retraités disposant d'une chambre libre pour des cohabitations. Une association accompagne le binôme tout au long de la cohabitation. Celle-ci s'assure que le domicile du retraité est conforme pour une cohabitation intergénérationnelle, que la personne retraitée et le jeune présentent les qualités humaines et les aptitudes psychiques et physiques à la cohabitation ; fournit toute information nécessaire pour préparer sereinement la cohabitation ; intervient et joue le rôle de conciliateur à la demande des parties si besoin ; informe le binôme des activités du réseau des binômes résidant à proximité et les incite à y participer. Pour les retraités, ce dispositif permet une présence rassurante et une ouverture à une autre culture. Pour les jeunes, il supprime un frein à la mobilité en simplifiant l'accès au logement. Il n'y a pas d'engagement monétaire ou d'obligation de présence, uniquement une participation aux charges courantes (électricité, eau, Internet, etc.) dans la limite de 150 € mensuels.

## ●● Objectifs

Partager ses passions, vivre des moments de convivialité, transmettre son expérience grâce à un dispositif entièrement sécurisé.

## ●● Cible

Les retraités de GIR 5-6 ou non girés résidant dans le diffus ou dans le parc social.

## ●● Soutien de la Cnav

Via une délégation de gestion des fonds de la conférence des financeurs de Paris, une subvention de 63 040 € a été accordée pour l'accompagnement des binômes, la création d'une communauté des binômes et le développement d'activités collectives à l'attention des retraités.

## ●● Point d'étape

Développé à Lille et Bordeaux, le projet a été lancé à Paris fin 2017, en partenariat avec la conférence des financeurs de Paris : 40 000 retraités parisiens ont été contactés. Le projet essaime également dans le parc social, en partenariat avec Paris Habitat et la Mairie de Paris. D'autres bailleurs sociaux vont prochainement intégrer le dispositif.

1. Ce projet a remporté, le 16 mars 2017, le premier prix du service public innovant organisé par le SGMAP (Secrétariat général pour la modernisation de l'action publique).



**Toit+Moi**  
[www.toitplusmoi.eu](http://www.toitplusmoi.eu)

# LES TALENTS D'ALPHONSE

Créée en 2016, l'association Les Talents d'Alphonse permet à des retraités de s'épanouir en transmettant leur savoir-faire et en partageant leur passion avec d'autres générations.



## Projet

L'association Les Talents d'Alphonse permet à des retraités de s'épanouir en transmettant leur savoir-faire et en rencontrant d'autres générations autour de leur passion. La start-up connecte des jeunes retraités et anciens professionnels passionnés avec des personnes désireuses d'apprendre leurs savoirs. Les Alphons(in)e, membres de la communauté, sont des passionnés de couture et de tricot, de musique, de bricolage, de photographie et de langues étrangères. Ils proposent également une garde d'enfants éveillée. En rencontrant des « Curieux » qui souhaitent apprendre de son expérience, le retraité tisse de nouveaux liens. Le maintien de liens sociaux, d'activités et d'un rôle en société participent au bien-vieillir des retraités et représentent un facteur primordial dans le recul de la perte d'autonomie.

## ●● Objectifs

Améliorer l'accompagnement lors du passage à la retraite et rompre l'isolement.

## ●● Cible

Les retraités autonomes (GIR 5 et 6) en situation de fragilité : vivant ou se sentant seuls, ayant récemment connu un changement dans leur vie avec le passage à la retraite ou pouvant se trouver en situation de précarité financière.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 60 000 €, représentant 20 % du budget prévisionnel du projet, afin de soutenir le financement des ressources humaines, d'une

plateforme Web et l'achat de mobilier de bureau et de matériel informatique.

## ●● Point d'étape

Le projet est accompagné par le programme d'incubation de MakeSense à Paris-Bastille depuis avril 2016.

En 2017, plus de 500 Alphons(in)e ont rejoint la communauté francilienne et une vingtaine d'évènements conviviaux ont été organisés. Des échanges de savoir-faire personnalisés et des rencontres individuelles au domicile du retraité ou de l'apprenant ont été mis en place. De plus, des évènements conviviaux rassemblent régulièrement « Alphonse » et « Alphonsine ».

Aujourd'hui, Les Talents d'Alphonse souhaite accroître son impact social, en faisant grandir la communauté d'Alphons(in)e à Paris et sa région et en multipliant les animations afin de favoriser les rencontres intergénérationnelles et le partage de savoirs en Île-de-France. La communauté se développe désormais à Lille Métropole et espère devenir la première communauté intergénérationnelle de France.



## Les Talents d'Alphonse

37, boulevard Beaumarchais  
75003 Paris  
01 76 34 02 43

alphonse@lestalentsdalphonse.com  
www.lestalentsdalphonse.com

# ENSEMBL', LE RÉSEAU DES VOISINS

Créé en 2007, Ensembl', le Réseau des voisins (anciennement ma-residence.fr), est le premier réseau social de proximité et d'entraide en France.



## Projet

La mise en place d'un réseau social de « voisins solidaires » au sein d'une unité de lieu qu'est l'immeuble, associée à des relais de communication papier touchant les non-connectés, assure une dynamisation des relations sociales et de l'entraide. En créant un espace numérique « immeuble » porté par un relais local qu'est le bailleur, le dispositif permet la création d'une communauté solidaire au sein de l'immeuble pouvant relayer les besoins des aînés ou les propositions d'aide. Ce dispositif est complété par l'installation d'écrans numériques dans les halls de certains immeubles pour diffuser à tous l'information de quartier et de l'immeuble. Le dispositif est hybride entre numérique et moyens de diffusion traditionnels.

## ●● Objectifs

Faciliter, fluidifier et dynamiser les relations sociales au sein de l'immeuble (tout en les intégrant dans l'environnement local). Accompagner les retraités en situation de fragilité et favoriser la prévention et la lutte contre l'isolement social.

## ●● Cible

Si par définition le dispositif touche l'ensemble des voisins d'un immeuble quel que soit leur âge, la vocation du réseau est de se mettre au service des locataires vieillissants, soit 30,4 % des habitants d'un bailleur âgés de plus de 60 ans<sup>1</sup>.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 34 000 €, représentant 10 % du budget prévisionnel du projet, afin de soutenir le financement des ressources humaines et

contribuer à la campagne de communication ainsi qu'aux déplacements des salariés.

## ●● Point d'étape

Pour accompagner les retraités en situation de fragilité et lutter contre l'isolement social, des communautés de « voisins solidaires » ont été déployées au sein de 18 immeubles sur 5 communes. Des animations collectives ont été menées.

Ensembl' travaille à un déploiement territorial dans 50 départements. En fonction des contacts partenariaux des bailleurs partenaires, d'autres acteurs locaux de la solidarité sur la page « quartier de l'immeuble » (associations, centres sociaux, CLIC<sup>2</sup>, etc.) pourront être intégrés. Ensembl' élargit également son dispositif de solidarité aux bailleurs sociaux (100 000 logements) et se déploie dans des résidences services et des Ehpad.

1. Hypothèse de déploiement de 50 immeubles d'en moyenne 80 logements (soit 4 000 logements) sur 20 territoires d'Île-de-France, dont 30 à 40 % seront situés en quartier prioritaire de la ville. Le périmètre déployé sera co-construit avec les bailleurs partenaires.
2. Centres locaux d'information et de coordination.



### Ensembl'

43, rue Raspail  
92300 Levallois-Perret  
01 75 61 03 50  
anne.richard@ensembl.fr  
www.ensembl.fr

# UNIS-CITÉ

Créée en 2014, l'association Unis-Cité propose à des jeunes de 16 à 25 ans de mener en équipe, pendant une période de six à neuf mois et à temps plein, des projets d'intérêt général dans le cadre du service civique.



## Projet

Les volontaires en service civique proposent au public des visites individuelles et des ateliers collectifs (découverte des nouvelles technologies, sorties culturelles). La solution vient en complément d'interventions comme celles mises en place par les centres communaux d'action sociale (CCAS), les agents de convivialité, Les Petits Frères des Pauvres, etc.

## ●● Objectifs

Réduire l'isolement des personnes âgées recevant peu de visites de leur entourage par le biais de visites hebdomadaires réalisées par des binômes de volontaires ainsi que par des sorties culturelles ou de loisirs. Le programme des « Intergénéreux » permet de développer des liens intergénérationnels avec des jeunes engagés en service civique et valoriser les parcours de vie (activités ludiques, culturelles, recueil de mémoires). Il permet également de favoriser le bien-être et le bien-vieillir des retraités dans leur environnement (échanges sur les sujets d'actualité, initiation à l'utilisation des nouvelles technologies, stimulation de la mémoire, encouragement à la mobilité), et de contribuer à préserver l'autonomie et le maintien à domicile (sensibilisation/prévention des chutes).

## ●● Cible

Les retraités autonomes, GIR 5 ou 6, vivant à domicile ou en résidence autonomie et qui n'ont pas ou peu de liens avec des lieux d'échanges. Ces personnes ont rencontré dans leur parcours une situation d'isolement, une fragilité, un accident

de vie (veuvage, hospitalisation, placement du conjoint en établissement, déménagement, etc.), et manifestent l'envie d'accueillir des volontaires à leur domicile.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 23 000 €, représentant 36 % du budget prévisionnel du projet, pour soutenir le financement des ressources humaines et contribuer à la location de salles et à l'achat de matériel.

## ●● Point d'étape

32 jeunes en service civique sont allés à la rencontre de 26 retraités à Paris, Argenteuil et Bobigny pour une centaine de visites. La participation à la vie sociale a été encouragée avec l'organisation de 35 animations (activités manuelles, corporelles, jeux de société, accompagnement au numérique, goûters et repas conviviaux). Le programme proposé par Unis-Cité sera décliné sur de nouveaux territoires. Des échanges sont en cours avec le conseil départemental du Val-d'Oise dans le cadre de la dynamique Monalisa.

Unis-Cité

Unis-Cité

19, boulevard Ney  
75018 Paris  
[www.uniscite.fr](http://www.uniscite.fr)

# VOISINS SOLIDAIRES

Lancée par les créateurs de la Fête des voisins, l'association Voisins solidaires a pour objectif de développer les solidarités de proximité en complément des solidarités familiales et institutionnelles. Comment ? En mobilisant les voisins pour faire de l'immeuble ou du lotissement un lieu de solidarité, en sensibilisant les habitants, en identifiant des voisins volontaires et en animant ce réseau toute l'année...

## Projet

Le projet « Retraités solidaires » est un projet de création d'un réseau de solidarités de voisinage autour et avec les personnes retraitées. L'accent est mis à titre préventif sur les personnes retraitées autonomes.

La spécificité de Voisins solidaires est de disposer d'un réseau de 1250 mairies et bailleurs sociaux partenaires de la Fête des voisins, et de 150 000 voisins solidaires. Ces derniers se rendent directement dans les immeubles pour stimuler les solidarités de proximité.

Les solidarités de voisinage sont un élément de renforcement de la cohésion sociale face au vieillissement de la population.

L'une des convictions de Voisins solidaires est qu'il est indispensable de préserver des espaces de gratuité, où la relation l'emporte sur la transaction.

## ●● Objectifs

Recruter et mobiliser un réseau de 200 retraités acteurs ou bénéficiaires des solidarités.

Accompagner les personnes en situation de fragilité, les informer et les conseiller, et développer des actions collectives de prévention.

## ●● Cible

200 retraités, dont la moitié de retraités autonomes, résidant dans quatre villes pilotes : Breuillet (91), Les Mureaux (78), Villepinte (93) et un arrondissement parisien.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 50 000 €, soit 50 % du coût total, pour mettre en œuvre le projet de mobilisation du réseau de « Retraités solidaires ».

## ●● Point d'étape

L'association anime un réseau de 150 000 Voisins solidaires en leur proposant d'organiser des événements (la Fête des voisins, l'Été des voisins, la Rentrée des voisins, etc.).

Elle conçoit des campagnes thématiques et propose gratuitement aux habitants des kits (« Un voisin malade », « Grand froid », « Risque inondation », « Canicule », « Génération voisins », etc.), et établit des partenariats avec les mairies, les départements, les régions, les bailleurs, les associations et les entreprises. Voisins solidaires s'est récemment rapproché de Welp<sup>1</sup> afin de coupler son action terrain avec le réseau social et ainsi avoir une double approche.

1. Premier site d'entraide gratuite entre particuliers.



### Voisins solidaires

17, rue Vernier

75017 Paris

01 42 12 72 72

contact@voisinsolidaires.fr

www.voisinsolidaires.fr

# LOUISE & LOU

Louise & Lou, éditée par la société Xetclo Sasu, est la première box pour les retraitées. Celle-ci relie les générations tout en incitant à la prévention et au bien-vieillir grâce à un contenu différent chaque mois.



## Projet

La box Louise & Lou est une nouvelle forme d'abonnement pour offrir (ou s'offrir) chaque mois un contenu varié et adapté aux retraitées. Livrée à domicile, elle contient : un mini magazine, un cahier de jeux, des incontournables pour se faire du bien (décoration, cosmétiques, gourmandises), une photo personnalisée et une invitation à un rendez-vous collectif.

Le contenu de la box offre une stimulation cognitive. Comment ? En transmettant des messages de prévention et en incitant les retraitées à participer à des événements collectifs (conférences, ateliers de prévention).

La box joue le rôle de « passerelle » avec les activités du Prif : à l'issue de conférences, les participantes sont invitées à s'inscrire aux ateliers correspondants. Cette pratique est en cours d'expérimentation dans la ville de Chaville.

La box est disponible pour les particuliers et les institutionnels avec une proposition d'ateliers collectifs de prévention organisés par le Prif.

## ●● Objectifs

Diffuser des messages de prévention autour du bien-vieillir et renforcer le lien social et intergénérationnel, avec la famille en particulier. Préserver l'autonomie des retraitées avec la mise en place d'actions de prévention.

## ●● Cible

Les femmes retraitées, l'objectif étant de toucher au moins 100 abonnées GIR 5-6.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 15 000 €, soit 6,5 % du coût total, destinée à produire les box et à adapter le contenu éditorial aux messages de prévention.

## ●● Point d'étape

La première box Louise & Lou a été commercialisée en mars 2018.

Chaque mois, une nouvelle box est éditée et envoyée aux abonnées.



## Xetclo

1, place Paul-Verlaine  
92100 Boulogne-Billancourt  
06 03 25 92 93  
Cbaville@louiseetlou.com  
www.louiseetlou.com

# Innovations technologiques

Applications, services de téléassistance, domotique, etc. Depuis quelques années les technologies pour l'autonomie se développent afin de venir en aide aux personnes âgées en situation de fragilité et à leurs proches.

Les initiatives présentées ici soulignent la volonté partagée par un nombre croissant d'acteurs de concevoir des aides techniques et des services numériques susceptibles de favoriser le bien-vieillir, de raviver les liens sociaux et de faire reculer la perte d'autonomie.



1/ **LIFE PLUS**  
Montre connectée  
pour bien vieillir

2/ **DELTA 7**  
« Campus des seniors  
connectés »



# LIFE PLUS

Créée en 2015, l'entreprise Life Plus développe une solution de prévention de la fragilisation non stigmatisante pour les retraités. Celle-ci permet d'accompagner le retraité et sa famille en proposant des conseils de vie personnalisés tout en alertant quand il y a un problème.



## Projet

La solution « Life Plus » est une montre connectée qui permet de suivre son activité en mesurant ses paramètres physiologiques. Celle-ci détecte automatiquement les chutes ou les inactivités anormales.

En cas de problème, la montre transmet l'alerte aux proches aidants ou au centre de téléassistance sans avoir besoin d'une box dans le domicile.

« Life Plus », ce sont aussi des capteurs intelligents qui peuvent être installés chez le retraité pour analyser son environnement de vie (présence dans les pièces importantes, habitudes de déplacements, température ou humidité du logement).

Une fois les données analysées, l'application propose des conseils personnalisés.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 60000 €, représentant 18 % du budget prévisionnel du projet, pour soutenir le financement des ressources humaines et contribuer à l'achat de matériel.

## ●● Point d'étape

Des ateliers de co-développement avec les retraités et les aidants familiaux ont permis d'interroger le public pour évaluer l'intérêt du projet et les moyens de le rendre meilleur et mieux adapté aux besoins de la cible.

Une formation et une installation au domicile ont ensuite été effectuées afin de tester la solution. Grâce au soutien de la Cnav, la montre Life Plus pourrait être lancée sur le marché puis déployée via des partenaires comme La Poste ou Malakoff Médéric.

## ●● Objectifs

Aider les retraités à rester chez eux le plus longtemps possible et dans de bonnes conditions. Leur permettre de participer plus facilement et activement à la préservation de leur autonomie.

## ●● Cible

Les retraités de plus de 60 ans et les aidants familiaux dans le maintien de l'autonomie. 15 retraités franciliens (pré-GIR, GIR 5-6, aidants familiaux) vont réaliser une expérimentation.



### Life Plus

10, rue de Penthièvre  
75008 Paris  
contact@lifeplus.io  
www.lifeplus.io

# DELTA 7

Depuis sa création, en 1973, l'association Delta 7 lutte contre l'exclusion sociale sous toutes ses formes. À ce titre, elle met en œuvre des programmes d'innovation médico-sociale à l'attention des personnes âgées en perte d'autonomie. L'un de ses grands axes de travail est l'inclusion numérique.

## Projet

Le « Campus des seniors connectés », développé par Delta 7, s'articule autour de trois thématiques : l'autonomie de tous par les actes de la vie quotidienne nécessitant l'usage des services numériques, le bien-vieillir (en proposant des parcours de santé sur les plans cognitif, moteur, sensoriel) et le lien social (au travers d'activités culturelles variées). Trois modules sont développés. « Mon quotidien 2.0 » transmet des informations pour une intégration dans la société optimisée via l'utilisation du numérique au quotidien (tutoriels pour les démarches en ligne, informations de sécurité, etc.). « Stimulation 2.0 » propose des ateliers en groupe, animés par un professionnel, pour bien vieillir en travaillant ses capacités cognitives et motrices de chez soi. « Rencontres 2.0 » donne accès à des jeux en ligne, contribue à l'organisation d'événements, à l'animation de discussions connectées. Cet outil favorise les rencontres par centres d'intérêt, pour créer des liens et garder le contact avec ses collègues de formation.

## ●● Objectifs

Proposer à tous les retraités, vivant à domicile ou dans des résidences autonomie, de consulter et d'animer le Campus.

Les retraités, qui participent au programme de formation dispensé par Delta 7 ou par d'autres prestataires, sont invités à consolider leurs compétences numériques et à les utiliser en vue de favoriser le lien social, le bien-vieillir et la prévention de la perte d'autonomie.

## ●● Cible

2 000 retraités GIR 5-6 et non girés.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 22 828 €, soit 49,9 % du coût total du projet, destinée à financer des dépenses liées au projet au titre des ressources humaines déployant le projet et animant le Campus ainsi qu'à la réalisation du site et des modules.

## ●● Point d'étape

La réalisation du site et du module « Campus des seniors connectés » est prévue au cours de l'année 2018, avec une mise en ligne dès 2019.



### Delta 7

53, avenue de Saint-Ouen  
75017 Paris  
01 46 07 42 22  
info@delta7.asso.fr  
www.delta7.asso.fr

# Habitat et cadre de vie

C'est l'un des grands enjeux de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement : 80 % des retraités veulent vieillir chez eux, là où ils ont leurs repères, leurs souvenirs, mais aussi leur intimité et leur liberté.

Adapter le logement et proposer un cadre de vie adapté à la situation de chacun est donc la priorité des acteurs du champ gérontologique.

De nombreuses réponses existent et les initiatives innovantes présentées ici témoignent de la variété des pistes à explorer dans les années à venir.



## 1/ AÏNA

Mobilier de nuit innovant pour la prévention des chutes

## 2/ BEL'AVIE

Interlocuteur unique pour l'aménagement du logement

## 3/ VOISINMALIN

Sensibiliser les retraités aux chutes et repérer les situations de fragilité

# AÏNA

Aïna développe des solutions esthétiques et innovantes pour faciliter le quotidien des personnes âgées à domicile ou en hébergement collectif. Spécialiste des approches centrées sur les utilisateurs, elle co-crée ses produits avec des retraités et leurs aidants et les fabrique avec des partenaires industriels.

## Projet

Aïna propose du mobilier innovant et esthétique qui apporte confort, qualité de vie et sécurité dans le logement. Le chevet lumineux Lumaina répond aux problématiques des retraités la nuit. Esthétique, la solution permet de favoriser une adaptation des logements au plus tôt sans stigmatiser, et d'accompagner les retraités dans leur perte d'autonomie. De plus, les bénéficiaires, vivant à domicile ou en résidences autonomie, sont sensibilisés à la prévention nocturne.

## Objectifs

Améliorer et sécuriser le logement des retraités en proposant du mobilier adapté et non stigmatisant.

## Cible

55 retraités autonomes (GIR 5-6 ou non girés) seront bénéficiaires. 15 retraités autonomes seront, quant à eux, sensibilisés à domicile sur la prévention nocturne (sommeil, déplacement, prévention des chutes, etc.).

## Soutien de la Cnav

Une subvention de 52 300 € destinée à financer la sous-traitance des productions de Lumaina, des frais d'installation liés à l'expérimentation et aux ressources humaines (rémunération du personnel lié au projet, prestataire de services pour l'élaboration du protocole d'expérimentation).

## Point d'étape

En 2018, le chevet Lumaina va être commercialisé pour les particuliers et auprès des résidences autonomie.



# AÏNA

PLUS DE VIE AU QUOTIDIEN

**Aïna**

3, rue Montaigne  
42000 Saint-Étienne  
06 07 83 61 03

florence.mathieu@aina-lab.com  
www.aina-lab.com

# BEL'AVIE

Créée en 2016, Bel'Avie est une entreprise qui accompagne des personnes en situation de handicap, de vulnérabilité ou à risque de perte d'autonomie dans le cadre de projets de changements environnementaux (adaptation de domicile, relogement).

## Projet

La volonté des retraités de rester vivre confortablement et en toute sécurité chez eux est forte. Mais les obstacles (financiers, sociaux, administratifs, psychologiques) à la mise en place du projet sont grands et compromettent les projets d'adaptation du logement.

Avec le projet « Service innovant d'amélioration de l'accès aux aides techniques », Bel'Avie devient l'interlocuteur unique des retraités pour l'adaptation de leur logement.

Le projet global favorise l'acquisition d'aides techniques et technologiques par les retraités afin d'assurer une prévention des besoins (informations, évaluation du logement et acquisition du matériel à domicile) liés au vieillissement.

Ce service gratuit de visites à domicile permet d'obtenir des conseils, des diagnostics de professionnels du bien-vieillir (ergothérapeute, conseiller habitat, travailleur social), et d'être guidé dans l'installation des aides innovantes adaptées à ses besoins. Bel'Avie accompagne ainsi les retraités pour sécuriser leur logement.

## ●● Objectifs

Rendre le plus systématique possible l'accès à un diagnostic à domicile.

Activer des circuits de financement pour l'acquisition du matériel à domicile.

Diminuer les freins liés à l'acquisition des solutions.

Recueillir les besoins et améliorer le regard et la connaissance en aides techniques et technologiques des retraités.

## ●● Cible

Pour la phase d'expérimentation, le projet concerne 400 retraités dont 150 retraités autonomes de Paris et du Val-de-Marne.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 30 000 € destinée à financer les salaires en ressources humaines internes, la communication, le fonctionnement de l'activité (frais de déplacement, papeterie, etc.) et à acheter du matériel informatique.

## ●● Point d'étape

Bel'Avie met en œuvre ce projet depuis mars 2017 en s'appuyant sur une campagne d'information auprès de structures sociales et médico-sociales. 98 seniors dont 31 jeunes retraités ont bénéficié de son expertise, en particulier dans le Val-de-Marne. La société concentre désormais ses actions vers les résidences autonomie. Selon les résultats de l'expérimentation, les actions pourraient s'étendre sur l'ensemble du territoire de l'Île-de-France pendant la phase de lancement, puis nationalement pour un déploiement. La société élargit également ses actions en proposant des travaux et des services complémentaires.



### Bel'Avie

8, rue de la Porte  
94370 Sucy-en-Brie  
09 87 36 61 88  
contact@bel-avie.com  
www.bel-avie.com

# VOISINMALIN

Créée en 2010, l'association VoisinMalin fait émerger des réseaux d'« habitants ressources » dans les quartiers prioritaires. Salariés et formés, ces « voisins malins » vont au contact de l'ensemble des habitants de leur quartier, essentiellement en porte-à-porte. Ils les écoutent, transmettent des informations utiles, les informent sur les projets et les services, et leur donnent les clés des changements à l'œuvre dans leur vie quotidienne afin qu'ils puissent en bénéficier. Les « voisins malins » interviennent dans le cadre de missions construites avec des bailleurs sociaux, des institutions ou des entreprises. Chaque mission concerne un sujet d'intérêt général pour les habitants.

## Projet

L'équipe de « voisins malins » d'Aulnay-sous-Bois va à la rencontre de 840 familles en porte-à-porte.

Les « voisins » portent un message sur les risques domestiques (chutes, incendies, risques liés à l'humidité), en faisant preuve d'une vigilance particulière vis-à-vis des retraités. Ils sensibilisent les habitants à ces risques, en vue de diminuer leur survenance.

Lors de leurs visites en porte-à-porte, les « voisins » ont également un rôle de repérage des personnes âgées isolées ou fragiles.

Lorsqu'un « voisin » identifie une personne âgée isolée ou un ménage concerné par des difficultés liées au vieillissement, il l'informe sur les dispositifs d'aides, et l'oriente vers les structures de proximité susceptibles de proposer un accompagnement adapté.

de la Rose-des-Vents, à Aulnay-sous-Bois (93). Le nombre de bénéficiaires est estimé à 840 ménages, soit environ 3000 personnes. Dans cet ensemble, ce sont 240 ménages de retraités ou plus de 65 ans qui sont concernés.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 15 000 € pour soutenir le financement des ressources humaines et contribuer à l'achat de matériel.

## ●● Point d'étape

La mission de VoisinMalin se poursuit avec le même mode opératoire. De nouveaux secteurs d'Aulnay-sous-Bois sont ainsi bénéficiaires de ses actions. 489 logements sont concernés, avec une estimation de 108 locataires de plus de 65 ans.

## ●● Objectifs

Sensibiliser les personnes ciblées aux risques domestiques (en particulier les risques de chutes). Repérer et orienter des personnes fragiles qui rencontrent des difficultés au quotidien, notamment dans leur logement. Lutter contre l'isolement.

## ●● Cible

L'action est déployée en collaboration avec le bailleur social Logement francilien dans le quartier

VOISIN  
MALIN

### VoisinMalin

204, rue de Crimée  
75019 Paris  
01 42 09 59 39  
contact@voisin-malin.fr  
www.voisin-malin.fr

# Soutien aux aidants

En France, ils seraient 4,3 millions à aider au quotidien une personne de 60 ans ou plus, dont plus d'un million à être eux-mêmes âgés d'au moins 60 ans. Et pour les aidants, cette prise en charge n'a rien d'anodin. En termes de temps consacré, de sacrifices professionnels ou financiers et bien sûr d'impact sur la santé et le moral, le fait d'être aidant est parfois lourd à porter.

Formations, réseaux de soutien, plateforme d'aide à l'accès aux droits... Aujourd'hui les projets se multiplient pour soutenir les aidants retraités.



## 1/ LE RELAIS DES AIDANTS

Points d'accompagnement numérique pour les démarches administratives

## 2/ FÉDÉRATION ADMR 95

Salon et Café des aidants, des lieux d'échange privilégiés

## 3/ PREV & CARE

Plateforme de ressources et de soutien

## 4/ AVEC NOS PROCHES

Réseau de proximité

## 5/ UDAF 94

Plateforme de ressources

# LE RELAIS DES AIDANTS

Créé en 2010, Le Relais des aidants est une association d'accueil, d'écoute, d'orientation et de soutien des aidants familiaux et professionnels. Son objectif ? Apporter des solutions de soutien et de suivi des aidants basées sur un diagnostic précis et régulièrement actualisé des situations individuelles.

## Projet

Proposer un accompagnement aux aidants dès la phase de diagnostic, et ce, jusqu'au soutien effectif en passant par le bilan des besoins et la mise en relation // l'orientation. Les aidants sont identifiés lors des consultations mémoire. L'accueil de ces derniers se fait dans la continuité au sein de l'hôpital grâce à une permanence du Relais des aidants et au partenariat mis en place. Le Relais des aidants s'appuie sur des partenaires : le GHI Le Raincy-Montfermeil, la MAIA 93 Sud-Est, la Cnav, le Prif, le conseil départemental et l'ensemble du réseau partenarial présent sur le territoire du bassin sud-est. Le Relais des aidants propose ensuite aux aidants qui le souhaitent un soutien individuel ou collectif mené par ses psychologues ainsi qu'une orientation, vers les actions collectives du Prif notamment.

## ●● Objectifs

Permettre aux aidants et aux personnes aidées d'être écoutés, mis en relation et soutenus.  
Prévenir l'épuisement des aidants.  
Éviter les ruptures de prise en charge et d'accompagnement.  
Proposer des actions adaptées aux attentes et aux besoins des aidants en termes de formation, de soutien collectif, de soutien individuel et de répit aux aidants.  
Évaluer en situation réelle les apports de la démarche intégrative pour les aidants, les personnes aidées ainsi que les professionnels.  
Modéliser le process d'intervention, développer des outils techniques et de formation pour essaimer l'action à plus grande échelle par identification et formation de porteurs.

## ●● Cible

Les aidants de personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative et les actifs et retraités aidants GIR 5, 6 accompagnant les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative. Entre 250 et 300 aidants en soutien individuel, dont la moitié en GIR 5 et 6. Entre 50 et 65 aidants en soutien collectif, dont au moins la moitié en GIR 5 et 6.

## ●● Soutien de la Cnav et de l'ARS Ile-de-France<sup>1</sup>

Une subvention de 40000 € destinée principalement au financement des actions collectives, et plus globalement au cofinancement de cette action auprès des aidants.

## ●● Point d'étape

Cette action a débuté le 14 novembre 2017 au sein de la consultation mémoire de l'Hôpital du Raincy-Montfermeil. À ce jour, elle a touché, au titre du soutien individuel, 156 aidants et 112 personnes aidées, et 43 aidants au titre du soutien collectif.

1. Agence régionale de santé.



**Le Relais des aidants**

01 79 64 48 99

[contact@lerelaisdesaidants.fr](mailto:contact@lerelaisdesaidants.fr)



# FÉDÉRATION ADMR 95

Premier réseau associatif français de proximité, la Fédération ADMR<sup>1</sup> 95 est la référence du service à la personne depuis 70 ans. Dans le Val-d'Oise, les bénévoles et les salariés de ses neuf associations conjuguent leurs talents au quotidien pour accomplir leur mission au service des autres. Depuis 2015, l'ADMR est très attentive aux difficultés des aidants et a à cœur de leur proposer différentes actions en vue de les soutenir et de les aider à être mieux au quotidien.

## Projet

L'ADMR 95, en réponse à ces problématiques, a donc développé un Salon et un Café des aidants. Ces deux actions développées en parallèle sont complémentaires.

Le Café est un lieu d'échange mensuel où un thème en particulier est abordé et permet d'avancer dans l'acceptation de la maladie.

Le Salon des aidants, hebdomadaire, est davantage considéré comme un lieu de détente, pour rire et se faire plaisir.

Ce Salon a été conçu comme une antenne-relais de la plateforme de répit de Corneilles.

La présence d'un nouveau Café à Domont permet d'apporter une réponse aux aidants de la zone, y compris les aidants de Montsoult et Attainville.

## ●● Soutien de la Cnav et de l'ARS Ile-de-France<sup>2</sup>

Une subvention de 30 000 € au titre de frais tels que les salaires liés aux animateurs des ateliers, à la permanence du psychologue, au personnel d'accueil, des intervenants chargés de s'occuper des aidés, des coûts liés au matériel nécessaire au bon fonctionnement des ateliers, etc.

## ●● Point d'étape

Le projet vise à organiser 62 séances d'actions favorisant le répit de l'aidant (40 séances pour le Salon et 11 séances pour les Cafés de Domont et d'Eaubonne) au bénéfice de 100 aidants familiaux.

1. Aide à domicile en milieu rural.
2. Agence régionale de santé.

## ●● Objectifs

Développer des actions de répit aux aidants autour de deux actions : un Salon hebdomadaire à Andilly et un Café des aidants mensuel à Eaubonne et à Domont. Ces moments permettent de rompre l'isolement, d'échanger librement sur les difficultés du quotidien, de se faire plaisir, de lâcher prise, de se détendre, de se relaxer et, enfin, de faire connaissance et nouer des liens avec d'autres aidants.

## ●● Cible

100 aidants familiaux autonomes du Val-d'Oise, en particulier autour d'Andilly, Eaubonne et Domont.



### Fédération ADMR du Val-d'Oise

4 bis, rue d'Eaubonne  
95580 Margency  
admr-montmagny@fed95.admr.org  
www.fede95.admr.org

# PREV & CARE

Prev & Care est une entreprise qui intervient auprès des familles et des entreprises pour prévenir la perte d'autonomie de l'aidant et de son proche et accompagner les aidants. Prev & Care coordonne l'ensemble des besoins à travers son rôle de *care manager*.

## Projet

Au sein d'entreprises<sup>1</sup>, Prev & Care propose deux axes d'intervention : une action de prévention tout au long de l'année sous forme d'informations, d'ateliers ludiques ou de conférences à destination des salariés selon des thèmes de référence autour de la famille ; et un accompagnement dans la gestion de ces problématiques familiales lourdes (recherche d'informations, identification de prestataires, mise en place et coordination des solutions d'aide retenues).

Le projet consiste donc à développer une plateforme de services destinée aux aidants avec un accompagnement personnalisé à travers les *care managers* dédiés, qui répondent aux demandes 6 jours sur 7, de 9 heures à 19 heures.

## ●● Objectifs

Proposer la première plateforme de prévention et de *care management* qui assiste les familles sur les aspects les plus sensibles, complexes ou chronophages dans l'accompagnement de la fragilité d'un proche.

Accompagner les salariés et les retraités aidants familiaux dans la recherche d'informations, l'identification des prestataires, la mise en place et la coordination des solutions d'aide retenues.

## ●● Cible

Les salariés aidants et les aidants retraités autonomes.

## ●● Soutien de la Cnav et de l'ARS Île-de-France<sup>2</sup>

Une subvention de 60 000 € destinée à développer la plateforme.

## ●● Point d'étape

La démarche « agile » adoptée dès le début du projet a porté ses fruits. 50 rendez-vous auprès de professionnels ont permis de renforcer la valeur ajoutée pour les aidants familiaux et les clients.

Des tests process ont été réalisés avec cinq aidants familiaux pilotes et un *care manager* ce qui a permis d'optimiser le processus de prise en charge des familles pour gagner en efficacité tout en respectant le rythme naturel de l'aidant familial (écoute, questionnement, recommandation, réassurance, plan d'action). Ces tests ont également permis d'aboutir à une interface plus claire et plus efficace.

1. Ce canal est privilégié pour repérer les aidants familiaux et les retraités.
2. Agence régionale de santé.

prev&care

### Prev & Care

66, rue de la Grande-Armée  
75017 Paris  
06 48 37 31 43  
b.penaud@prevandcare.com

# AVEC NOS PROCHES

Le réseau Avec nos Proches existe depuis 2012. Dès l'origine, sa ligne collaborative a été conçue de façon à pouvoir se déployer à grande échelle et à s'ancrer dans une démarche de proximité.

## Projet

Le projet « Ancrage » a été mis en place pour favoriser un développement territorial. La ligne d'Avec nos Proches étant une ligne dématérialisée, elle ne nécessite pas de local pour accueillir les bénévoles écoutants. Cependant, par le projet « Ancrage », le réseau a souhaité intégrer Avec nos Proches à une échelle locale, afin d'augmenter le nombre d'aidants bénéficiaires de la ligne et de favoriser le contact avec les acteurs locaux.

Pour commencer, quatre territoires cibles ont été choisis : les Hauts-de-France, l'Île-de-France, la Métropole de Lyon et l'île de La Réunion.

## ●● Soutien de la Cnav et de l'ARS Île-de-France<sup>1</sup>

Une subvention de 20 000 € afin de soutenir les frais de fonctionnement de la ligne, les frais de recrutement de nouveaux bénévoles et les frais de recrutement du délégué régional Île-de-France.

## ●● Point d'étape

Comme prévu, le réseau a recruté un délégué régional pour l'Île-de-France. L'ancrage avance correctement, avec des dizaines de rencontres organisées avec des partenaires, un premier financement par le conseil départemental du Val-d'Oise, des conventions signées, etc.

1. Agence régionale de santé.

## ●● Objectifs

Sensibiliser le grand public par des actions locales.

Apporter à l'offre territoriale un service complémentaire aux offres existantes.

Connaître l'organisation spécifique de l'aide aux aidants sur les territoires visés et personnaliser l'orientation.

Créer du lien avec les ressources territoriales et participer à la dynamique territoriale.

Développer des partenariats avec les antennes locales des partenaires d'Avec nos Proches.

Créer une communauté Avec nos Proches sur les territoires.

## ●● Cible

Les proches aidants de tout type : homme ou femme, de tout âge, soutenant un proche fragilisé par la maladie, l'avancée en âge et/ou le handicap, retraité ou non, etc.



### Avec nos Proches

239, rue des Pyrénées  
75020 Paris

alice@avecnosproches.com  
Giovanni@avecnosproches.com

# UDAF 94

L'Union nationale des associations familiales (Unaf) et les unions départementales des associations familiales (Udaf) ont été créées par l'ordonnance du 3 mars 1945, puis réformées par la loi du 11 juillet 1975. L'Udaf du Val-de-Marne, au travers de sa commission santé et des demandes des associations familiales (rencontres lors d'évènements comme le Forum de l'Udaf ou les rencontres locales), s'est investie depuis plusieurs années sur les problématiques d'accès aux soins et à l'information des personnes âgées et de leurs proches dans le département.



## Projet

La plateforme ressources pour les aidants familiaux est un espace ressources ouvert à tous, confidentiel et gratuit, et structuré autour des missions suivantes :

- une écoute des situations pour soutenir les familles dans leurs démarches ;
- la protection juridique : le service d'aide aux tuteurs familiaux ;
- la médiation familiale : des médiatrices pour rétablir le dialogue familial ;
- un soutien psychologique : une psychologue à l'écoute des familles ;
- des ateliers, activités plurielles de répit ou de formation.

## ●● Objectifs

Informers, orienter, accompagner sur les dispositifs existants du département.

Mobiliser toutes les formes de soutien (financier, à domicile, juridique, administratif, etc.)

## ●● Cible

Les personnes en perte d'autonomie et/ou dépendantes (maladie, handicap, etc.) et leurs proches, les aidants.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 20 000 € a été accordée.

## ●● Point d'étape

Le service de plateforme a ouvert en janvier 2018.

Une journée portes ouvertes a été organisée le 25 mai 2018, 45 personnes y étaient présentes.

La plateforme organise des Matinales sous forme d'actions collectives sur des thématiques variées : protection juridique, formation, présentation des symptômes de maladie, etc. La première Matinale s'est tenue le jeudi 28 juin 2018 et avait pour sujet : « La protection juridique : quelles sont les mesures ? Quelles démarches à entreprendre ? Quel impact pour le tuteur familial ? ».



### Udaf 94

4A, boulevard de la Gare  
94470 Boissy-Saint-Léger  
01 45 10 32 44  
aidants@udaf94.fr

# Mobilité

Pouvoir aller et venir chez soi sans craindre de tomber, pouvoir sortir faire ses courses librement, visiter ses amis, sa famille, ou tout simplement se promener.

Dans tous ses aspects, la mobilité est un axe central du bien-vieillir et une préoccupation majeure pour les seniors.

Longtemps centrées sur le curatif, les initiatives « mobilité » sont aujourd'hui de plus en plus ciblées sur la prévention et au service d'un vieillissement actif, vecteur d'inclusion.



## 1/ MOVADOM

Accompagner dans leur déménagement les retraités en situation de fragilité

# MOVADOM

Créée en 2015, Movadom est la première entreprise française à se positionner sur le créneau du déménagement des retraités. Inspiré du modèle de plusieurs sociétés de service américaines, le projet fait suite à la participation de Movadom au projet de recherche européen Lisohasif 2030 (LIen SOcial, Habitat, Situation de Fragilité).



## Projet

Movadom propose un accompagnement complet, avant, pendant et après le déménagement des seniors. L'entreprise travaille ainsi sur deux axes. Le premier consiste à enrichir l'aide apportée aux retraités isolés en intégrant de nouveaux services : l'aide à la revente et au recyclage du mobilier, les petits travaux d'installation (remise en place des lustres, tableaux), le gros ménage dans l'ancien logement et la réalisation de l'état des lieux de sortie. Le second vise à développer et augmenter le volume de seniors déménagés en travaillant en collaboration avec des acteurs engagés (Paris Habitat, la ville de Saint-Denis, etc.).

## ●● Objectif

Aider les retraités en situation de fragilité et isolés à déménager vers un lieu de vie plus adapté à leurs besoins, en termes d'autonomie comme de lien social.

## ●● Cible

Les personnes isolées de plus de 60 ans localisées en Île-de-France. Movadom épaulé celles qui n'ont pas envie ou ne sont pas en capacité de gérer un déménagement et les formalités associées.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 42 210 € destinée à soutenir le financement des ressources humaines.

## ●● Point d'étape

27 retraités d'Île-de-France ont été accompagnés. Après le développement de l'offre en Île-de-France dans le cadre de l'appel à projets, Movadom envisage un déploiement dans la France entière via la formation d'un réseau de conseillers en *home transition*.

De plus, le modèle économique de Movadom pourrait évoluer avec la mise en place de partenariats avec des bailleurs sociaux, des résidences autonomie, des résidences seniors.



### Movadom

2, esplanade de la Gare  
95110 Sannois  
09 51 00 35 84  
[contact@movadom.com](mailto:contact@movadom.com)  
[www.movadom.com](http://www.movadom.com)

# Inclusion numérique

Si, pour beaucoup de personnes, le développement du numérique facilite le quotidien, il ne faut pas perdre de vue qu'une partie de la population, notamment les seniors, n'est pas encore rompue à ces nouveaux usages.

Parce que le manque d'aisance numérique ne doit pas devenir facteur d'exclusion, de nombreux outils et actions sont mis en place pour lutter contre la précarité numérique.



1/ **WETECHCARE**  
Réseau d'inclusion  
numérique francilien

2/ **DELTA 7**  
Irrigation  
numérique

3/ **CENTRE SOCIAL  
LOUISE-MICHEL/  
MIKADO**  
Appui numérique et liberté

# WETECHCARE

Depuis sa création, en 2015, l'association WeTechCare, émanant d'Emmaüs Connect, œuvre à faire du numérique une chance pour tous. Celle-ci développe aujourd'hui avec la Cnav un réseau d'inclusion numérique des retraités franciliens.



## Projet

WeTechCare accompagne la construction d'un réseau francilien d'inclusion numérique des retraités. Comment ? En déployant un dispositif global qui s'articule autour de deux grands axes complémentaires :

- le déploiement de la plateforme Les Bons Clics<sup>1</sup>, en soutien à l'accompagnement des structures de terrain, qui, à l'image d'un centre de ressources, propose des parcours pédagogiques adaptés pour la découverte et l'apprentissage des usages numériques essentiels ;
- la mobilisation d'un vaste écosystème d'aidants numériques, partageant des pratiques collaboratives efficaces et co-construites avec les acteurs des réseaux locaux, en prenant en compte les spécificités de leur territoire et de leurs rôles respectifs.

## ●● Objectifs

Améliorer les échanges entre les usagers et l'administration publique.  
Cibler un accompagnement spécifique pour les publics les plus fragiles.

## ●● Cible

Les retraités GIR 5-6 et non girés, exclus du numérique.

## ●● Soutien de la Cnav

Des subventions de 87 600 € en 2017 et de 41 460 € en 2018 ont été accordées dans le cadre d'un dialogue de gestion pluriannuel.

## ●● Point d'étape

Suite à une expérimentation menée fin 2017, la Cnav et WeTechCare ont lancé un appel à projets « Inclusion numérique des retraités » pour lequel 20 structures ont été retenues afin de constituer le réseau d'inclusion numérique des retraités franciliens, animé par l'association, sur 2018-2019.

1. [www.lesbonsclics.fr](http://www.lesbonsclics.fr)

**WETECHCARE**

**WeTechCare**

204, rue de Crimée  
75019 Paris  
[www.wetechcare.org](http://www.wetechcare.org)



# DELTA 7

Depuis sa création, en 1973, l'association Delta 7 lutte contre l'exclusion sociale sous toutes ses formes. À ce titre, elle met en œuvre des programmes d'innovation médico-sociale à l'attention des personnes âgées en perte d'autonomie.

## Projet

Le projet « Irrigation numérique » propose la mise en œuvre de 150 ateliers de formation collective de huit séances. Outre l'apprentissage à l'utilisation de la tablette numérique, les ateliers permettront aux seniors de favoriser l'accès à leurs droits via des formations sur l'utilisation des services en ligne tels que ceux proposés sur le site de l'Assurance retraite.

Toutes les formations donneront lieu au prêt d'une tablette, gratuitement, pendant la durée de la formation, mais aussi au-delà, pour une durée de trois mois. Ce prêt sera géré et centralisé par la structure elle-même, qui détient son propre parc.

Au terme de la formation, les bénéficiaires seront intégrés au « Campus des seniors connectés » (voir p. 18). Une attention particulière sera portée sur les territoires les plus isolés. Pour cela, le projet intègre le recours à une voiture pour couvrir les zones les plus mal desservies.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 148 957 € a été accordée. Un soutien de la part des conférences des financeurs des départements des Yvelines, de l'Essonne, des Hauts-de-Seine et du Val-d'Oise pourrait être envisagé.

## ●● Point d'étape

Dans le cadre de ce projet seront programmés 150 ateliers dont 30 ateliers par département sur les Yvelines, l'Essonne, les Hauts-de-Seine et le Val-d'Oise, et 30 ateliers sur les autres départements franciliens.

Delta 7 prévoit de former environ 1 200 personnes sur la durée du projet.

## ●● Objectif

Proposer aux retraités un programme d'inclusion numérique complet par de la formation et de l'autonomisation dans l'utilisation de la tablette numérique.

## ●● Cible

Les retraités de GIR 5-6 ou non girés résidant à domicile ou dans une résidence autonomie.

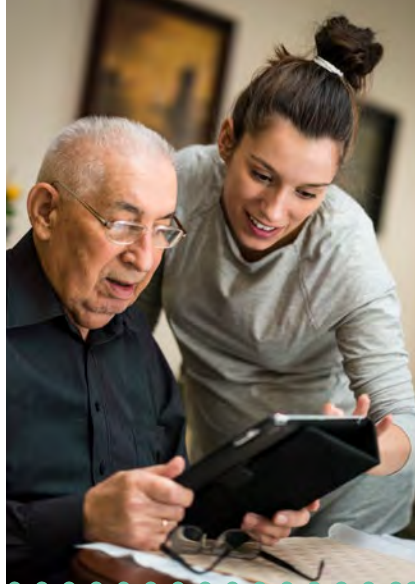


### Delta 7

53, avenue de Saint-Ouen  
75017 Paris  
01 46 07 42 22  
info@delta7.asso.fr  
www.delta7.asso.fr

# CENTRE SOCIAL LOUISE-MICHEL/MIKADO

Le centre social Louise-Michel/Mikado se donne pour objectifs de créer du lien social, de la solidarité, de rompre l'isolement et de lutter contre les discriminations. Il propose un soutien individuel à travers différentes permanences et lutte contre le non-recours aux droits. Depuis quelques années, les retraités sont nombreux à participer au projet social de la structure.



## Projet

Le projet « Appui numérique et liberté » consiste à mettre en place quatre types d'activités gratuites à disposition de ses bénéficiaires. Celles-ci répondraient à de la prévention, de l'apprentissage collectif, mais aussi à de la création du lien social. Il s'agira alors de mettre en place un atelier par semaine d'apprentissage et de découverte de l'environnement numérique. Deux matinées thématiques intergénérationnelles seront aussi mises en œuvre pour découvrir les sites de démarches administratives en ligne tels que celui des Impôts et de l'Assurance retraite. Trois institutions seront d'ailleurs sollicitées pour co-animer des sessions de création et de gestion de son compte. L'espace numérique de l'établissement sera mis à disposition des bénéficiaires en libre accès, deux demi-journées par semaine.

Un journal de bord numérique sera également réalisé pour y inclure des témoignages et le portrait de quelques personnes qui détailleraient leur parcours.

## ●● Objectif

Permettre aux retraités les plus isolés d'avoir accès aux outils numériques.

## ●● Cible

Retraités de GIR 5-6 ou non girés, habitant dans la ville de Tremblay-en-France, dont certains retraités migrants résidant en foyer de travailleurs migrants.

## ●● Soutien de la Cnav

Une subvention de 14 060 € a été accordée.

## ●● Point d'étape

Sur la durée du projet, sont programmées 32 séances d'atelier, 2 matinées thématiques et 1 session pour la formation aux outils des institutions.

La création d'un journal de bord est également prévue. Ce sont au total 60 bénéficiaires que le centre social souhaite former.

## Centre social Louise-Michel/Mikado

Mairie de Tremblay-en-France  
18, boulevard de l'Hôtel-de-Ville  
93290 Tremblay-en-France  
01 48 61 87 87  
[www.tremblay-en-france.fr](http://www.tremblay-en-france.fr)

## LISTE DES LAURÉATS ET PROJETS SOUTENUS EN 2017 ET 2018

### **Action culturelle Alzheimer**

L'art accessible à tous, projet d'accompagnement à domicile

### **Aidéale**

L'espace convivial B.U.S. 77 et le « Cool Home Yeah »

### **Aïna**

Mobilier de nuit innovant pour la prévention des chutes

### **ALDS**

Les ateliers répit des aidants

### **Association ADC – Jeanne Garnier**

Forfait bien-être à domicile

### **Association Mont-Blanc Oxygène**

« Séjour Oxygène, les vacances-ressources pour tous à la Maison de répit Les Grands Monts »

### **Aster ICF**

Ateliers pratiques

### **Aster ICF**

« Les rencontres solid'air »

### **Avec nos Proches**

Réseau de proximité pour les aidants

### **Bel'Avie**

Interlocuteur unique pour l'aménagement du logement

### **Brain Up**

Être accompagné en situation de deuil

### **CCAS de Beauchamp**

Café des aidants

### **CCAS de Combs-la-Ville**

Atelier sophrologie : réussir sa vie sociale à la retraite

### **CCAS de Villiers-le-Bel**

Café des aidants

### **Centre social Albert-Schweitzer**

« Écran total : la crème des seniors branchés »

### **Centre social Louise-Michel/Mikado**

Appui numérique et liberté

### **Centre 77**

Ateliers « Tablette »

### **CetteFamille**

Soutien à l'accueil familial

### **Colombbus**

Parcours d'appropriation des outils numériques (PAON)

### **Compagnie des aidants**

Site internet de la Compagnie des aidants

### **Couleurs d'avenir**

Éveiller l'existence et favoriser le maintien à domicile

### **Culture & Hôpital**

Favoriser le quotidien des aidants : accompagner les fragilités invisibles dans une approche bio-psycho-sociale

### **Delta 7**

« Aidants 2.0 »

### **Delta 7**

« Campus des seniors connectés »

### **Delta 7**

« Irrigation numérique »

### **Destination multimédia**

Minibus numérique et cybercafé seniors

### **D2L**

« École des 62 »

### **Emmaüs Connect**

Faciliter le quotidien et améliorer l'insertion sociale des seniors en les accompagnant dans une découverte et une meilleure utilisation des outils numériques et d'Internet

## LISTE DES LAURÉATS ET PROJETS SOUTENUS EN 2017 ET 2018

### **Ensemble et solidaires – UNRPA**

Le numérique : outil de prévention et de citoyenneté

### **Ensembl', le Réseau des voisins**

Réseau social de proximité et d'entraide

### **Escapade, le réseau d'entraide de voisinage**

Répit à domicile en Sud-Essonne

### **Espace 19**

Café des seniors connectés

### **Fédération ADMR 95**

« Les RDV du numérique »

### **Fédération ADMR 95**

Actions de répit pour les aidants

### **Fingertips**

Coussin intelligent relationnel connecté  
« Viktor™ »

### **Life Plus**

Montre connectée pour bien vieillir

### **Fondation Léonie Chaptal**

Ateliers d'activités ludiques et de détente sur tablette tactile à destination des aidants familiaux

### **Fondation Odilon Lannelongue**

Formation pratique pour les aidants

### **Foyer de Grenelle**

Inclusion numérique des personnes âgées du 15<sup>e</sup> arrondissement

### **F.T.C.R**

« Ma tablette et mes droits après la retraite »

### **GRDR**

Favoriser le bien-vieillir des personnes âgées immigrées (accès aux droits, santé, préservation de l'autonomie, lutte contre l'isolement)

### **Grey Pride**

Habitat : cohabitation des retraités

### **Groupe SOS Seniors**

Seniors connect +

### **Hôpital Broca – APHP**

Ehpad Aidant – Numériser et évaluer le programme d'accompagnement des aidants à l'entrée en institution de leur proche

### **Hôpital de Houdan**

Espace de parole pour les aidants

### **Hôpital Nord 92**

« Carrefour des aidants »

### **Kocoya**

Le numérique, un outil pour bien vieillir

### **La Porte verte**

Forfait temps libre et activités pour les aidants

### **La Valériane**

« EMA-Care » : expérimentation de déploiement d'un outil informatique au service du dispositif de l'aide à domicile mutualisée pour les personnes GIR 5 ou 6 en situation de fragilité ou de perte d'autonomie à domicile

### **Le Relais des aidants**

Accompagner les aidants du diagnostic au soutien. Favoriser l'intégration des champs sanitaires et médico-sociaux pour éviter toute rupture d'accompagnement

### **Le Relais 59**

Le numérique et les seniors au Relais 59

### **Les Abondances**

Formation des aidants et « Cuisinons ensemble »

### **Les Magnolias**

« Nymphéas »

### **Les Talents d'Alphonse**

Partager son savoir-faire

### **Ligue de l'Enseignement 78**

« Le bus numérique : des ateliers pour les seniors »

### **Louise & Lou**

Un abonnement au bien-vieillir

### **Medappcare**

Kiosque de recommandation d'applications mobiles, objets connectés et sites internet liés au mieux-vivre et à l'autonomie

### **Movadom**

Accompagner les retraités en situation de fragilité à déménager vers un lieu de vie plus adapté

### **MSA Île-de-France**

Session d'échanges et d'information à destination des aidants familiaux

### **Nouveau Souffle**

Plaisir et projets à tout âge !  
Un accompagnement à domicile pour aider les retraités en situation de fragilité à se ressourcer et entretenir des liens sociaux/familiaux en concrétisant un projet personnel

### **OSE – Centre Renée Ortin**

Aide aux aidants du Val-d'Oise

### **Partage 94**

Savoir se ménager pour mieux accompagner

### **Passerelle Assist'Aidant**

Réseau de soutien aux aidants familiaux

### **PIMMS Antony**

Programme personnalisé d'inclusion numérique des seniors : « Internet ? Pourquoi pas moi... »

### **PIMMS Melun**

La petite école du numérique PIMMS

### **PIMMS Noisy-le-Grand**

« Les vendredis Seniors »

### **PIMMS Paris**

Déploiement et renforcement des PANDA (Points d'accompagnement numérique pour les démarches administratives)

### **Présence verte Île-de-France**

Promouvoir l'aménagement du logement

### **Prev & Care**

Plateforme de ressources et de soutien des aidants

### **Réseau 92 Nord**

Soutien des aidants sur le Nord-92

### **Résidence médicalisée Zemgor/Société philanthropique**

« Relais répit plus ! »

### **Résidences services ABCD**

Atelier de relaxation par le « Do In »

### **Responsage**

Formation active à destination des aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie neurodégénérative et accompagnement individuel à distance

### **Saint-Quentin-en-Yvelines**

Mise en œuvre et déploiement d'un programme de soutien aux aidants à Saint-Quentin-en-Yvelines

### **Toit+Moi**

Cohabitation intergénérationnelle

### **Udaf 94**

Plateforme de ressources pour les aidants

### **Unis-Cité**

Rompre l'isolement avec des jeunes en service civique

### **VoisinMalin**

Sensibiliser les retraités aux chutes et repérer les situations de fragilité

### **Voisins solidaires**

Créer des solidarités de proximité

### **WeTechCare**

Réseau d'inclusion numérique

### **Wimoov**

Projet mobilité des seniors dans le Val-de-Marne







Plus d'informations sur nos appels à projets et l'implication  
de la Cnav pour le bien- vieillir en Île-de-France sur  
[www.lassuranceretraite-idf.fr](http://www.lassuranceretraite-idf.fr)



Retrouvez-nous sur :  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)  
et [Twitter](#).

