

Programme Agir âgé 2025



**ACTION ALIMENTATION,
PLAISIR, SANTÉ ET PETIT
BUDGET**



**PROGRAMME
GERONT' O SPORT**

**LE RÉSEAU D'ENTRAIDE
SOLIDAIRE DE LUTTE CONTRE
L'EXCLUSION NUMÉRIQUE**



Avec le soutien de la CNSA, dans le cadre de la Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du bel âge

Sommaire

01
—
02

L'association AGS

Présentation de l'association et des projets 2025

03
—
05

Alimentation, plaisir, santé et petit budget

Bilan 2024, programme 2025

06
—
08

Le RESLEN

Bilan 2024, programme 2025

09
—
10

Geront' O Sport

Bilan 2024, programme 2025

11
—
12

Résumé 2025

Chiffres clés et objectifs des trois projets

L'association AGS

L'association Actions Générations Seniors (AGS) est le résultat de la fusion des associations Geront' O Nord et Est Géronto qui portent respectivement les Pôles Infos seniors Marseille Nord et Marseille 4/12.

Suite à l'accord du CD13, l'association AGS porte désormais le Pôle Infos seniors Marseille Nord-Est.

Le Département chef de file de la politique en faveur des personnes âgées, pilote le dispositif des Pôles Infos seniors anciennement Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC).

Ce sont des lieux de coordination et de proximité destinés aux personnes de plus de 60 ans, aidants et professionnels.

L'association AGS développe et poursuit toutes actions individuelles et collectives, de partenariat et de réseaux avec pour valeurs fondamentales : l'humain, le respect et la solidarité.

L'historique des actions AGS

Depuis 2016, l'association Geront' O Nord a développé des actions, en articulation avec l'activité du Pôle Infos seniors, que la nouvelle association AGS va poursuivre.



2016 : L'association obtient un financement de la Conférence des Financeurs pour un programme de prévention innovant destiné aux seniors, leurs aidants et leurs aides ménagères ou auxiliaires de vie à domicile. Ce programme intitulé « **Alimentation, plaisir, santé et petit budget** » est entièrement gratuit et composé d'ateliers d'**informations et d'ateliers culinaires**.



2018 : l'association envisage, en référence à son projet associatif, de développer d'autres activités conformément à ses statuts qui le lui permettent. Le projet de création d'un **Réseau d'Entraide Solidaire de Lutte contre l'Exclusion Numérique** des seniors s'inscrit dans ce cadre et se développe depuis 2019.



2022 : Pour répondre à un besoin du public et pallier l'offre de service peu présente sur le territoire Nord, l'association envisage de construire un projet autour de l'activité physique adaptée : **Geront' O Sport**.

Alimentation, plaisir, santé et petit budget

Cette action, développée en 2016, propose des ateliers diététiques et culinaires à destination des seniors les plus précaires. Chaque atelier est gratuit et comprend une séance d'information (animée par une C.E.S.F et une diététicienne selon la thématique) et un atelier cuisine.

Depuis 2022 l'action est déployée sur deux autres pôles : le Pôle Infos seniors Marseille Centre et le Pôle Infos seniors Marseille 4/12.

Depuis 2016 :

8

éditions

33

sessions

210

seniors

54

intervenants
à domicile

3

Alimentation, plaisir, santé et petit budget

Programme 2025-2026 :

Le Pôle Infos seniors Marseille Nord-Est propose 5 sessions à l'année qui comprennent, pour l'année à venir :

- un diagnostic diététique individuel préalablement réalisé par la diététicienne nutritionniste pour les inscrits

Chaque session comprend 4 ateliers où différents thèmes sont abordés. Chaque atelier est composé d'un atelier d'information (2 h) suivi d'un atelier cuisine (2 h) à raison de 4 séances hebdomadaires consécutives.

A la fin des sessions, un repas de clôture est organisé avec tous les participants et partenaires.

Public : Les personnes âgées de plus de 60 ans, les aide-ménagères/auxiliaires de vie/SAAD et les aidants accompagnant une personne de plus de 60 ans.

Capacité d'accueil : groupes de 15 personnes maximum/session

Lieux :

Maison pour Tous de Saint Barnabé - 13012

Le **R**éseau d'**E**ntraide **S**olidaire de **L**utte contre l'**E**xclusion **N**umérique des seniors (RESLEN) a été créé en 2019 pour répondre à la problématique du numérique chez les personnes âgées.

Ce projet met en lien des bénévoles formés par l'association et des personnes âgées ne pouvant se déplacer hors du domicile ou n'ayant pas les transports adaptés pour se rendre dans des ateliers numériques déjà existants. Le RESLEN propose des séances de formation à domicile entièrement gratuites.

Le RESLEN a pour champ d'action les territoires nord (13, 14, 15, 16ème arrondissements), les Pennes Mirabeau, Septèmes les Vallons et depuis 2022 les 1er, 3ème, 4ème et 12ème arrondissements afin d'ouvrir ces ateliers au plus grand nombre.

Depuis 2020 :

3800
heures
de
formation

158
seniors
touchés

Depuis 2023, le RESLEN est relai numérique et équipements, ce qui signifie que ses bénéficiaires peuvent obtenir du matériel et une connexion internet à un tarif solidaire.

Déroulement du programme :

- Premier contact par téléphone avec le senior intéressé et prise de rendez-vous à son domicile
- Premier rendez-vous au domicile pour présenter le RESLEN, les modalités d'accompagnement et recueillir les informations du senior
- Création d'une fiche de demande et d'un plan d'initiation personnalisé regroupant les besoins du senior, les supports utilisés et le nombre d'heures à prévoir
- Création du livret d'accompagnement pour le bénéficiaire et le bénévole avec toutes les trames d'animation et des fiches types
- Mise en place de l'accompagnement avec une première séance de présentation du bénévole avec la chargée de mission au domicile du senior
- Au fil de l'accompagnement, évaluation intermédiaire et suivi hebdomadaire du senior et du bénévole
- A la fin de l'accompagnement, une évaluation est réalisée afin d'observer la progression du bénéficiaire et recueillir les appréciations du bénévole
- Six mois après, reprise de contact avec le senior accompagné afin de faire un suivi sur le moyen terme

Les séances d'accompagnement se déroulent **au domicile des seniors** et sont réalisées par des **bénévoles** de l'association, le but étant de créer et renforcer les liens sociaux. A noter que des ordinateurs peuvent être mis à disposition pour les seniors qui n'en auraient pas.

Geront' O Sport

Depuis 2023, l'association développe un programme expérimental autour du bien-vieillir et du sport.

Un diagnostic réalisé sur les quartiers nord met en avant une grande disparité de l'offre sportive. Geront' O Sport souhaite lutter contre l'isolement des personnes âgées au sein de ces arrondissements en proposant des actions de sport adapté et de proximité.

Au total, ce sont :

220 seniors touchés

460 heures de cours

2 journées inter-générationnelles

60 élèves de lycée et collèges

Programme 2025-2026 :

Un programme sur 10 mois qui propose des séances de sport adapté (2h/semaine), réalisées par un professeur diplômé et totalement gratuites.

Cette action vise les personnes âgées de plus de 60 ans pouvant se déplacer hors du domicile.

Les ateliers auront lieu :

De septembre à juin ; dans les locaux du Centre Social Val Plan (13013), de la Fondation Saint-Jean de Dieu (13014) et du Centre Social les Flamants (13014) - lieux potentiels

L'année sera ponctuée d'un temps fort intergénérationnel au sein du centre sportif de Fontainieu (13014).

Chaque lieu pourra accueillir des groupes de 15 personnes

Objectifs 2025-2026 :

- Promouvoir le « bien-vieillir » au sein des zones blanches, en proposant des actions gratuites et de proximité
- Prévenir la perte d'autonomie en agissant sur les comportements alimentaires, la santé physique et l'inclusion sociale
- Réduire les inégalités sociales en agissant sur l'aspect budgétaire et l'accès au droit .
- Favoriser le lien social, les rencontres, l'échange de savoirs et le partage
- Ouvrir les actions aux plus grand nombre grâce aux partenaires de terrain

Ces trois projets s'articulent et complètent l'activité Pôle Infos seniors. Ils ont pour objectifs de lutter contre l'exclusion et l'isolement des personnes âgées, et de prévenir la perte d'autonomie en favorisant le bien-vieillir à domicile.

Alimentation, plaisir, santé et petit budget

- Plus de 100 personnes âgées visées
- 2 Pôles Infos seniors marseillais
- 20 ateliers gratuits d'informations et de cuisine



Réseau d'Entraide Solidaire de Lutte contre l'Exclusion Numérique

- 40 personnes âgées visées
- Plus de 900 heures de formation
- 8 arrondissements et deux communes couverts

Geront' O Sport

- 100 personnes âgées visées
- Plus de 180 heures de sport adapté
- Une action dédiée aux quartiers prioritaires de la Ville