



Bien vieillir dans le Pas-de-Calais ★ Un Département utile au quotidien

PROJETS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

COMMISSION DES FINANCEURS 2026 - 2027



1 Maison de la Mémoire OÙ SONT MES CLEFS

- Art thérapie
- Musicothérapie
- Stimulation cognitive et groupes de paroles
- Sophrologie
- Code de la route

☎ 06 62 88 40 41

Mme GOSSET Isabelle

✉ ousontmesclefs@orange.fr

2 Maison des Habitants BIEN VIEILLIR EN RURALITÉ

- Gi Gong
- Mémoire
- Marche tranquille et itinérante
- Yoga sur chaise
- Cuisine
- Bien être
- Créativités
- Cafés polyglottes
- Prévention sécurité routière
- Sorties culturelles

☎ 03 66 86 61 30

Mme RAUD Aurèle

✉ maisonsdeshabitants.fugeois@gmail.com

3 CIAS 7 vallées BIEN VIEILLIR EN SEPT VALLÉES

- Activité physique
- Artistiques et créatifs
- Sophrologie
- Nutrition

☎ 03 74 63 00 22

Mme DECOBERT Sylvie

✉ sylvie.decobert@7vallees.fr

4 Hôpital Maritime PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR APRÈS 60 ANS

- Relevé de chute
- Ergothérapie
- Diététique
- Chambre des erreurs
- Simulateur de vieillissement

☎ 03 21 89 26 71

M. LESPLULIER Samuel

✉ samuel.lesplulier@aphp.fr

5 CSCI d'Hucquelières BIEN VIEILLIR ENSEMBLE

- Sophrologie
- Gymnastique douce
- Diététique - Nutrition
- Yoga sur chaise
- Gi Gong

☎ 03 21 90 91 04 ou 07 49 50 19 80

Mme DELCROIX Marie Laure

✉ animation.csc.hucquelières@gmail.com

6 CSCI d'Hucquelières BIEN VIVRE ET NUMÉRIQUE HORS LES MURS

- Stimuler la mémoire
- Aménager le cadre de vie
- Informer sur l'accès aux droits
- Prendre la route en toute sécurité
- 2 temps forts Prévention Santé

☎ 03 21 90 53 85

M. DELASSURE Vincent

✉ numerique.csc.hucquelières@gmail.com

7 CCAS d'Étaples Service Bien vieillir BIEN VIEILLIR

- Yoga du rire
- Yoga sur chaise
- Activité physique

☎ 06 77 42 21 11

M. LEPRETRE Yoann

✉ ccas.ylepretre@etaples-sur-mer.fr

8 Centre Social Municipal Les Dunes BIEN ÊTRE À BERCK

- Pilate
- Gi Gong
- Gym douce
- Nutrition
- Informatique

☎ 03 21 89 90 00

M. POINCET Jérémie

✉ j.poincet@berck-sur-mer.com

9 Bouge et Vous ÇA BOUGE CHEZ NOS AÎNÉES

- Ateliers individuels à domicile d'activité physique et stimulation mémoire
- Ateliers collectifs en second d'activité physique et stimulation mémoire

☎ 06 18 44 58 17

Mme WILLAY Odile

✉ owillay115@gmail.com

10 Le Grand H ANIMATIONS COLLECTIVES AUTONOMIE SENIORS AIDANTS

- Yoga
- Sophrologie
- Gym douce
- Diététique
- Art thérapie
- Médiation animale

☎ 03 21 22 42 58

M. MERLIN Anthony

✉ legrandh.direction@gmail.com

11 Maison Sport Santé de l'Authie APA TERRE ET EAU

- Activité Physique et Stimulation mémoire : Activités Terrestres
- Activité Physique et Stimulation mémoire : Activités Nautiques

☎ 07 50 81 66 73

M. LAMOTHE Samuel

✉ mss.authie@gmail.com

12 Pôle Sport Santé Handicap de Montreuil SPORT SANTÉ EN ITINÉRAIRE SUR LE SECTEUR DE MONTREUIL

- Gym douce
- Prévention des chutes et maintien de l'autonomie
- Randonnées
- Bike adapté
- Bonnes pratiques en salle de sport
- Sport culture
- Sport santé
- Sophrologie
- Yoga

☎ 06 16 55 49 67

M. WYKA Anthony

✉ usjm.CMS@gmail.com

13 Maison Familiale Sport Santé de Campigneulle les Petites PRÉVENTION DES CHUTES ET TECHNIQUES DE RELEVÉ DE SOL

- Activité Physique adapté

☎ 06 58 01 73 56

M. LEBORGNE Alvin

✉ mfssdemontreuilsumer@gmail.com

14 Maison des Faiseurs DES SENIORS ACTEURS DANS UN CAFÉ PARTICIPATIF ET SOLIDAIRE

- Yoga
- Musicothérapie

☎ 06 73 34 44 70

M. BIRAULT Sébastien

✉ lamaisondesfaiseurs@gmail.com

15 GCSMS de l'Artois TOUS EN CUISINE AU CLOS DU MARAIS

- Jardin Potager
- Nutrition

☎ 03 21 89 09 09 ou 06 26 97 45 50

Mme LEREBOURG Marie

✉ m.lerebourg@gcsms.fr
s.avisse@residencesduclos.fr

16 Mairie d'Airon Notre Dame FORMATION AU NUMÉRIQUE

- Initiation ou perfectionnement à l'informatique sur tablette, téléphone ou ordinateur

☎ 03 21 84 39 04

Mairie d'Airon notre dame

✉ mairieaironnotredame@gmail.com

Bouger, Partager, Apprendre,
Prendre soin de soi...
à tout âge !

Des activités
près de chez vous
pour bien vivre
aujourd'hui
et demain !