

# ICOPE : Ressources non exhaustives

## La foire aux questions des professionnels - Fiche 6.a.

-  [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr) Site gouvernemental référençant l'ensemble des solutions proposées aux personnes âgées.
- Annuaire des lieux de renseignements locaux : antenne du conseil départemental, Clic, Centre Communal Action Social...
  - Structures d'hébergement, Aides à domicile, Aide financières, ...
-  **La Mairie**
- Trouver une **activité** physique ou de loisirs proposée par une association locale ou par la municipalité.
  - Se renseigner pour du **bénévolat**.
  - Aide sociale : financier, portage de repas, organisation d'aides à domicile...
-  **Le Conseil Départemental**
- information, orientation et accompagnement à la mise en oeuvre des solutions
  - information sur les différentes aides financières et les démarches à réaliser pour obtenir ces aides (APA, ASH, aide-ménagère à domicile).
  - évaluation de la perte d'autonomie par l'équipe médico-sociale APA ;
-  **L'action sociale des Caisses de retraite**
- des informations et des conseils pour bien vivre sa retraite ;
  - des programmes d'actions collectives de prévention sous forme d'ateliers
  - aide financière aide à la vie quotidienne, aménagement du logement, ...
  - Information auprès de sa/ses caisse(s) de retraite principale
-  **France Services** Service public de proximité pour accompagner les personnes dans les **démarches administratives et/ou numériques** : retraite, santé, impôts, ...  
[Trouver une France Services](#)
-  **Activité de proximité** Les activités physiques et de loisirs sont généralement organisées sur l'année scolaire par des associations ou des centres sociaux en lien avec la collectivité.  
Activités accessibles à tous, elles participent entre autres aux maintien des fonctions cognitives, motrices, psychologiques et sociales
-  **Ateliers de prévention** Activité collective de courte durée pour informer et sensibiliser sur des questions de santé.  
Pour les séniors, l'atelier est souvent réparti sur plusieurs séances (souvent 6 à 10) et aborde des thèmes comme l'alimentation, la mémoire, l'activité physique ou la prévention des chutes, le sommeil, la retraite, la sécurité routière, la gestion du stress...
-  [Pourbienvieillir.fr](http://Pourbienvieillir.fr) Site internet développé par les caisses de retraite :
- obtenir des **conseils de prévention**
  - **cartographie** des ateliers de prévention près de chez soi.
-  [Happyvisio.com](http://Happyvisio.com) Plateforme de **conférences multithématiques** et **ateliers** à destination des séniors et des aidants.  
Gratuit avec le code ICOPECVL

# ICOPE : Ressources non exhaustives

## La foire aux questions des professionnels - Fiche 6.b

-  [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr) Initié par Agirc-Arrco, Ma Boussole Aidants est une plateforme numérique gratuite, accessible à tous, conçue pour offrir aux **aidants** une réponse rapide et adaptée à leurs besoins. En quelques clics, grâce à des parcours guidés, elle permet d'identifier des ressources essentielles et des contacts clés.
-  [Mangerbouger.fr](http://Mangerbouger.fr) Site internet développé par Santé publique France :
  - obtenir des **conseils sur la nutrition** et l'activité physique
  - Aide à la construction des menus, idées de recettes
  - Le bon usage du Nutri-Score...
-  [Plan Antichute Centre-Val de Loire](http://Plan Antichute Centre-Val de Loire) Développé par l'ERVMA, avec le soutien de l'ARS Centre-Val de Loire, ce site est un espace ressource sur la **prévention des chutes** pour les professionnels et les séniors : initiatives locales, conseils, ...
-  [Maison Sport-Santé](http://Maison Sport-Santé) Constituées de professionnels de la santé et du sport, elles ont pour but **d'accompagner les publics vers une pratique d'activité physique durable**, grâce à des programmes sport-santé personnalisés.  
Orientation sur ordonnance  
[Trouver une Maison Sport-Santé](#)
-  [Ergothérapeute](http://Ergothérapeute) Il évalue l'environnement de la personne et propose des aménagements ou aide technique pour maintenir l'autonomie de la personne dans son quotidien. Pas de prise en charge par l'Assurance Maladie, mais des financements sont possibles (MDPH, APA, Caisse de retraite, ANAH, Mutuelle...)
-  [bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr) Site développé par l'Assurance retraite dans l'objectif de proposer un outil dynamique pour conseiller et informer au mieux les retraités sur toutes les **aides techniques** et technologiques existantes.
-  [Mon soutien psy](http://Mon soutien psy) Dispositif permettant à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'**accompagnement psychologique** avec une prise en charge par l'Assurance Maladie (jusqu'à 12 séances par an)  
Orientation médicale non nécessaire.  
[Trouver un psychologue conventionné](#)
-  [3114](http://3114) Numéro national **prévention des suicides** accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.  
En savoir plus sur le site internet dédié : [3114.fr](http://3114.fr)
-  [Sénior en vacances](http://Sénior en vacances) Accessible aux +60 ans et aux aidants de personnes âgées, l'**ANCV** propose un catalogue de séjours tout compris en France et en Europe à tarif préférentiel (hors transport)  
Selon les revenus déclarés, une aide financière supplémentaire peut-être accordée.