BILAN FINAL SOLID'R

2ème année d'expérimentation Aidants et Seniors

Novembre 2025 – Octobre 2026

Financé par MalakoU'Humanis

Piloté par Christine Charcellay

ETAPES CLES

Novembre 2025 : Démarrage 2e année d'expérimentation

Décembre 2025 Signature de la convention avec Malakoff Humanis

Janvier 2026

Aidants

- Fréquence du cours de yoga évolue de bimensuelle à hebdomadaire
- Planification de 4 Samedis Tranquille sur l'année 2026 pour enfants autistes avec *SensyCap78*
- 1eres formations à la démarche Humanitude avec *Age Village*, et à la Gestion de la charge mentale avec *La Soupape 78*
- Relance COPIL pour organiser la 2ème édition de l'Escale des aidants

Seniors

- Lancement d'un Café informatique hebdomadaire et de séances de sophrologie bimensuelles dans la *Résidence Seniors Stella* voisine
- Poursuite de l'engagement bénévole – lancement des déjeuners mensuels bénévoles en complément des déjeuners mensuels mentorat

Février 2026

Aidants

- Lancement des Permanences mensuelles aidants pour orientation individuelle
- 1ere formation Gestes qui sauvent avec *Sauve une Vie*
- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*
- Samedi Tranquille avec *SensYcap78*

Seniors

- 3e séminaire « Retraitez-vous » avec 5 seniors en démarrage de retraite

Mars 2026

Aidants

- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*

Avril 2026

Aidants

- 1ere Participation à la Semaine de l'autisme avec 3 ateliers
- Formation Gestion du stress avec *AJ Coaching*
- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*

- Samedi Tranquille avec *SensYcap78*

Seniors :
- Théâtre-forum avec *Ensemble2générations* sur la cohabitation intergénérationnelle
- Lancement du Café du Quai à vocation intergénérationnelle

Mai 2026
Aidants
- Atelier Arbre de vie avec *AJ Coaching*
- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*

Seniors
- Mobilisation bénévole autour de la Fête du Vélo

Juin 2026
Aidants
- Séances de soins énergétiques avec *Maelenn Le Ruyet*
- Atelier de socio esthétique avec *Eva Wallet*
- Atelier olfactif avec *Anne Goulay*
- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*

Seniors :
- Mobilisation bénévole autour du Repair Café

Juillet 2026
Aidants
- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*

Seniors
- Dégustation de thé avec la maison Seniors *Stella*

Septembre 2026
Aidants
- Atelier de socio-esthétique avec *Eva Wallet*

Seniors
- Lancement du Bistrot du Quai à vocation intergénérationnelle
- Mobilisation bénévole autour du Repair Café

Octobre 2026
Aidants
- 2e édition de l'Escale des aidants avec 60 partenaires et la venue du Maire de St Germain en Laye
- Yoga hebdomadaire avec *Mathilde Bendler*

Programmation pour les aidants

1. Consolidation et développement des partenariats

Dans cette 2e année d'expérimentation, nous avons consolidé nos liens avec nos partenaires aidants :

- La Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR) de Louveciennes, partenaire incontournable sur le territoire
- La nouvelle PFR HandiRépit78, portée par les Amis de l'Atelier depuis janvier 2026
- Le département des Yvelines
- La ville de St Germain en Laye – Pôle de la Ville inclusive et solidaire et CCAS
- La communauté professionnelle territoriale de santé Seine et Forêts (CPTS) qui couvre un territoire composé de 9 communes dans le nord-est des Yvelines et regroupe 280 professionnels de santé libéraux, au plus près des aidants
- Centr'Aider
- La Maison des associations de St Germain en Laye qui réunit 250 membres dont 20 associations intervenant auprès d'aidants (France Alzheimer, France Parkinson…) .
- Deux associations d'usagers: ESOR (soutien aux malades atteints de cancer et leurs aidants), SensYcap78 (soutien aux familles touchées par l'autisme)

Nous avons également développé de nouveaux partenariats avec :

- Age Village pour accueillir une session de formation à la démarche Humanitude
- La Soupape 78 pour animer des formations pour diminuer la charge mentale des aidants
- AJ Coaching pour animer des formations sur la gestion du stress des aidants et des ateliers Arbre de vie
- Déclic Eveil 78, agence de garde d'enfants handicapés à domicile qui a rejoint le COPIL de l'Escale des aidants
- Le réseau des associations solidaires de St Germain en Laye. Nous avons rejoint ce collectif local qui regroupe les associations de solidarité de la commune.
- Des professionnels bien-être qui ont animé bénévolement des sessions auprès des aidants : Anne Goulay (ateliers olfactifs), Maelenn le Ruyet (soins énergétiques), et 4 sophrologues qui ont animé les sessions bien-être de l'Escale des aidants (Fatima Baali, Christelle Alborna, Sophie Pierret, Sophie Loriné)

2. Solutions de répit

Nous avons continué à proposer des solutions de répit pour les aidants.

- **Samedis tranquilles** pour des enfants atteints de troubles autistiques avec l'association *SensYcap78*.

Pour la 2e année consécutive, nous avons mis à disposition de l'association nos locaux pour qu'elle déploie ses Samedis Tranquille sur St Germain en Laye.

Le temps d'une journée, des enfants atteints de troubles autistiques sont pris en charge par des professionnels expérimentés. La journée est rythmée par des activités ludiques et créatives (ateliers théâtre, dessins, jeux de cartes…), des ateliers de bien-être (art thérapie, musico thérapie, …) et systématiquement par une activité sportive en groupe restreint ou en milieu

ordinaire pour favoriser l'inclusion (accrobranche, multisports…). Les familles sont ainsi invitées à souffler le temps de cette journée.

4 journées ont été programmés sur 2026 et 2 ont été réalisées à date : le 7 février (7 jeunes pris en charge), le 18 avril (10 jeunes pris en charge). Les dates programmées en juin et septembre ont été annulées.

20 aidants ont été soutenus sur les Samedis Tranquille.

- **<u>Yoga pour aidants</u>** avec la Plateforme de répit des aidants (PFR) de Louveciennes.



La PFR finance des séances de yoga ouvertes uniquement aux aidants, les samedis matin au Quai des possibles depuis mars 2025. Le rythme était tous les 15 jours en 2025 et a basculé à une fois/semaine depuis janvier 2026. Les inscriptions sont gérées par la PFR et le cours de yoga attire 7 à 10 aidants chaque samedi qui apprécient grandement ces séances détente. Ces cours sont animés par Mathilde Bendler.

De janvier à octobre 2026, nous avons proposé **34 séances de yoga dont ont bénéficié 24 aidants**

3. Accueil de formations pour aidants

Nous avons pour la première fois accueilli des formations à destination des aidants, en nous appuyant sur la compétence de partenaires :

- Formation à la démarche Humanitude avec *Age Village* les 16 janvier, 6 février et 13 mars (12 aidants)
- Formation Gestion de la charge mentale et du stress avec *La Soupape 78* le 9 janvier (5 aidants) et le 23 avril avec *AJ.Coaching* (7 aidants)



- Les Gestes qui sauvent avec *Sauve une Vie* et *la PFR de Louveciennes* le 13 février (12 aidants)
- Formations à l'attention d'aidants de personnes atteintes d'autisme avec *SensyCap78* dans le cadre de la Semaine de l'autisme les 1er et 2 avril. 3 ateliers ont été proposés autour de la méthode Barkley et la guidance parentale (6 aidants), des ateliers jeux (8 aidants) et la Fresque de l'autisme (10 aidants).

De janvier à avril 2026, nous avons accueilli **7 formations accueillant au total 60 aidants**

4. Ateliers bien-être aidants

De mai à septembre 2026, nous avons organisé **7 ateliers bien-être dont ont profité 30 aidants**.

- 1 atelier Arbre de vie, animé par Annabelle Jocquel, bénévole, le 22 mai
- 1 atelier olfactif, animé par Anne Goulay, bénévole, le 22 juin

- 3 séances de soin énergétiques, animées par Maelenn Le Ruyet, bénévole, les 11 et 17 juin et le 1er juillet
- 2 ateliers de socioesthétique, animés par Eva Wallet, financés par la PFR de Louveciennes, les 11 juin et 19 septembre

5. Orientation individuelle d'aidants



Christine Charcellay a lancé des permanences mensuelles Aidants à partir de février 2026 pour orienter les aidants de l'écosystème du Quai des possibles.

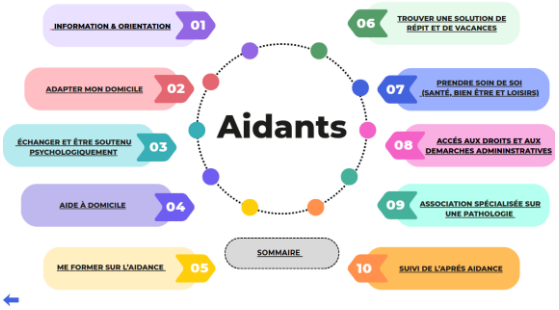
Elle a reçu individuellement et renseigné **18 aidants** sur l'année.

Les situations d'aidance sont très variées. Toutes les personnes découvrent la variété des aides et des dispositifs en place.

6. Création d'un cahier interactif

Pour ne pas perdre les informations recueillies pendant la 1ere édition de l'Escale des aidants en octobre 2025, nous avons rassemblé les offres aidants non recensées dans le livret de Centr'Aider dans un cahier interactif. Cet outil est à destination des professionnels et est libre de droit. Il a été testé pendant la 2e édition de l'Escale des aidants en octobre et est à la disposition de la CPTS Seine et Forêts et la PFR de Louveciennes.





7. L'Escale des aidants

Le Quai des possibles, en partenariat avec la PFR de Louveciennes a organisé la 2e édition de l'Escale des aidants le samedi 3 octobre 2026 dans ses locaux. Une journée dédiée à tous ceux qui prennent soin d'un proche, qu'il soit **âgé, malade ou en situation de handicap. Nous avons accueilli 200 aidants.**

Le Comité de pilotage, piloté par Christine Charcellay du Quai des possibles est constitué de 9 membres : une élue de la Ville de St Germain en Laye et présidente d'ESOR, une membre du département des Yvelines, la Directrice de la PFR de Louveciennes, une membre de la CPTS Seine et Forêt, la responsable de l'Agence Autonomy et la responsable de



Déclic Eveil78. La directrice adjointe des Amis de l'atelier, en charge du lancement de la nouvelle PFR HandiRépit 78 nous a rejoint en avril 2026. Le COPIL s'est réuni 6 fois entre février et septembre 2026.

L'escale des aidants est une journée dédiée aux aidants. Elle leur a offert un espace pour souffler, se ressourcer, échanger et découvrir des ressources concrètes sur le territoire. Les aidants ont pu, dans un même lieu, rencontrer de nombreux acteurs du territoire (institutionnels, privés, associatifs…) pour répondre à leurs questions, les informer et les orienter selon leur situation.





La journée s'organisait de la façon suivante :

- **3 pôles d'information et d'orientation** autour de **l'Accès aux droits**, des **Solutions de répit** et du **Bien-Etre des aidants**.

  Ces pôles étaient animés par des professionnels. De nouvelles structures nous ont rejoint cette année dont la PFR HandiRépit 78, la MDPH, la CAF, la CPAM et Malakoff Humanis.





Tous les intervenants étaient à disposition pour écouter avec attention chaque situation et répondre/orienter au mieux les aidants.

- **10 conférences** ont été proposées sur les thèmes suivants :
  - Vers qui se tourner quand on est aidant de personnes handicapées ?
  - Vers qui se tourner quand on est aidant de personnes âgées ?
  - Prendre soin de soi pour mieux accompagner
  - Vivre avec un proche atteint de maladies neurodégénératives
  - Comment rester bienveillant avec mon proche ?
  - Bienfaits du soutien psychologique et des pratiques bien-être



- Des **ateliers collectifs de bien-être** de 30 mn ont été proposés pendant toute la journée.



Des bénévoles prenaient en charge les aidés si besoin pour libérer leurs aidants.

Cette journée a mobilisé 60 professionnels et bénévoles qui se sont mobilisés pour accueillir et répondre aux besoins des aidants et faire de cette journée un véritable succès !



Nous avons eu l'honneur d'accueillir M. Le Maire de St Germain en Laye, Arnaud Péricard, et de nombreux élus qui sont venus témoigner sur place de leur soutien à la cause des aidants.

Un questionnaire d'évaluation a été administré sur place. 62 personnes y ont répondu. **Le taux de satisfaction est très fort (4.69/5).**

Les aidants ont apprécié les rencontres individuelles avec des professionnels engagés qui ont pris le temps nécessaire pour les écouter et les orienter.

Ils ont découvert au travers d'ateliers de sophrologie et de relaxation le bienfait de pratiques bien-être.

Ils ont trouvé réconfort, conseils et contacts et ont été unanimes sur la qualité de l'organisation et l'esprit de bienveillance, d'écoute et de solidarité qui se sont dégagés tout au long de la journée !

Cet évènement a permis également de renforcer fortement les liens entre professionnels du territoire sur la thématique des aidants.

Quelques témoignages :

« Merci pour l'organisation remarquable de cette journée du 3 octobre qui m'a beaucoup apporté. Je me sens mieux outillé pour accompagner mon épouse malade. » Henry F., aidant

« Merci de m'avoir permise de rencontrer des professionnels de la CPAM et de la MDPH qui m'ont aidée à débloquer administrativement la situation de mon fils handicapé » Laura H, parent aidante

« Ce qui m'a frappé, c'est la gentillesse des intervenants et des bénévoles, la qualité de l'accueil, le professionnalisme des réponses à mes questions. Je me suis sentie écoutée et soutenue. Un conseil : recommencez, ne changez rien ! » Valérie B., aidante de sa maman âgée.

« Les personnes rencontrées se sont senties comprises, entendues et soutenues pendant la journée. J'ai eu des retours très touchants à chaud. » Annabelle Jocquel, conférencière bénévole.

« Un grand merci à toute l'équipe. L'organisation était remarquable et l'ambiance bienveillante et solidaire. » Nathalie Laugerie, bénévole écoute-experte, CPTS Seine et Forêts

« Nous retenons avant tout la richesse des rencontres réalisées tout au long de cette journée qui a également mis en lumière la complémentarité et la dynamique collective qui existent entre les acteurs du territoire. Tous étaient réunis autour d'un objectif commun : accompagner, soutenir et orienter les aidants au plus près de leurs besoins. Cette synergie a sans aucun doute contribué à la réussite de l'événement. Encore un grand merci à l'ensemble des équipes mobilisées pour la qualité de l'organisation et leur engagement tout au long de cette journée. » Géraldine Dambly Lambert, Chargée de développement social, Malakoff Humanis

« Cette participation s'inscrit pleinement dans notre volonté d'aller vers les proches aidants, en venant directement à leur rencontre pour les écouter, répondre à leurs questions, les informer et les orienter vers les ressources adaptées. Plus d'une trentaine de personnes ont pu ainsi être informées et orientées par nos collaborateurs présents. » CPAM des Yvelines

RECAPITULATIF AIDANTS

352 aidants soutenus vs objectif de 200 aidants = objectif largement atteint

- 36 évènements de répit (Samedis Tranquille et yoga hebdomadaire)
- 7 formations
- 7 ateliers bien-être
- 18 orientations individuelles
- 2e édition de l'Escale des aidants avec 200 participants

Programmation pour les retraités

1. Développement des activités loisirs et bien-être



Nous avons maintenu pour cette 2e année d'expérimentation les cours hebdomadaires de Feldenkrais, animés par Jérôme Pisani qui réunissent 25 retraités chaque semaine et le cours de dessin hebdomadaire intergénérationnel, animé par Fanny Goiffon qui en attire 10 autres.



Depuis le mois de février, une bénévole, Fatima Baali, offre des séances de sophrologie aux résidents de la Résidence Seniors voisine attirant tous les 15 jours une dizaine de résidents. A vu du succès des séances, la direction lui a proposé d'en animer à destination du personnel encadrant de l'établissement, ce qu'elle a mis en place généreusement tous les 15 jours également.

2. Engagement bénévole

Nous continuons à rencontrer régulièrement de nouveaux bénévoles

Pendant l'année, nous avons engagé 18 nouveaux bénévoles dont **10 retraités** sur des missions variées : tenue de stand lors d'un évènement, mentors pour accompagner des entrepreneurs, montage d'évènement.



Un jeune retraité, engagé au Quai des possibles depuis un an, nous a convaincu de relancer des **Repair Café**. Avec 3 autres bénévoles (1 retraité, 2 actifs), ils ont monté le projet, trouvé des bénévoles bricoleurs et mobilisé le grand public. 2 Repair cafés ont ainsi été organisés les dimanche 7 juin et 27 septembre avec une trentaine de réparation à chaque fois. C'était une première pour lui d'être en charge d'un projet. Les Repair Cafés sont dorénavant rentrés dans la programmation du Quai des possibles à un rythme trimestriel.



Nous avons également mobilisé le club Mentorat de l'association pour réfléchir à notre **nouvelle offre de co-working**. Un groupe de 7 mentors dont 5 retraités ont été extrêmement actifs pendant 6 semaines pour finaliser le projet et ont apprécié les échanges avec l'équipe de salariés de moins de 30 ans.



Le dimanche 31 mai, la Ville de St Germain en Laye a lancé son premier **Festival du vélo**, sur la place voisine du Quai des possibles.

À cette occasion, le Quai des possibles disposait de 2 stands : un bar à smoothies et un stand de présentation de l'association.

Nous avons mobilisé nos bénévoles et 3 retraités sont venus nous aider à animer les stands.

Les **déjeuners mensuels bénévoles**, lancés en mai 2026 sont appréciés. De 8 à 12 bénévoles y participent et apprécient de partager leur engagement et de mieux connaitre les différentes activités du lieu.

3. Lutte contre la fracture numérique



En 2026, nous n'avons pas pu poursuivre les séances informatiques avec la Maison de l'Europe des Yvelines qui n'a pas vu ses financements se renouveler.
Nous avons choisi de monter un nouveau partenariat avec la Résidence Seniors Stella, voisine du Quai des possibles. 80 résidents y habitent.
De mi-janvier à fin juin, Francisco, un jeune en service civique au Quai des possibles pour une durée de 6 mois, a animé tous les mardis matin un **Café Informatique** dans la résidence. Les séances alternaient entre formation thématique et accompagnement individuel. 7 à 10 résidents ont participé au rendez-vous hebdomadaire et ont énormément apprécié ces temps d'échange avec un jeune engagé et bienveillant !

4. Théâtre-débat avec Ensemble 2 générations



Le Quai des possibles a permis à *Ensemble2Générations,* soutenu par Malakoff Humanis, d'accéder à la grande salle de la Maison des Associations de St Germain en Laye et d'y organiser le 7 avril un théâtre débat autour de la cohabitation intergénérationnelle. L'évènement a attiré 55 seniors et la nouvelle élue aux Seniors de la Ville. Les retours étaient très positifs, le format a beaucoup plu et des premiers rendez-vous avec des seniors intéressés ont suivi dans la foulée.

« Cela montre l'intérêt de travailler en synergie, notamment avec les communes, et de bien cibler les territoires selon plusieurs critères (nombre de seniors, présence d'écoles supérieures, accès aux transports…).» Géraldine DAMBLY LAMBERT, Malakoff Humanis

5. **Séminaire Retraitez-vous**

Nous avons accueilli pour la 3e fois les 30 janvier et 13 février la formation de Préparation à la retraite organisée par Retraitez-vous. Elle a accueilli 4 futurs retraités et 1 jeune retraitée. Les retours étaient extrêmement positifs.

"Ce parcours m'a permis de clarifier où je vais et ce qui m'attend. Il m'a apporté une vision beaucoup plus positive de ce moment de passage à la retraite et une belle énergie pour commencer des projets davantage en adéquation avec qui je suis. A travers les thèmes abordés et les retours des participants du groupe, l'atelier favorise de réelles prises de conscience. J'ai pu structurer mes aspirations et mes priorités. " Franck, jeune retraité.

Une prochaine session est prévue les 6 et 20 novembre. 5 personnes y participent.

6. **Café et Bistrot intergénérationnel**



Mi-avril, le Quai des possibles a décidé d'ouvrir son rez-de-chaussée au grand public toute la journée de 9h à 18h en offrant un espace Café.

Et en septembre 2026, de revoir son offre de restauration en embauchant un Chef et proposant une cuisine de qualité en circuit court sur l'heure du déjeuner.

Ce café/bistrot s'inscrit dans la même énergie que le Quai des Possibles : favoriser les rencontres, créer du lien social et partager des moments simples mais précieux.

Au cœur d'un quartier intergénérationnel dans lequel il y a peu d'espaces de rencontres, Le Café/Bistrot du Quai se veut un lieu de vie où les uns et les autres peuvent se restaurer, travailler, discuter, se retrouver entre amis ou simplement s'offrir une pause dans la journée.

Les résidents de la résidence senior voisine et de l'EHPAD ont été les premiers à profiter de cette opportunité ! Le Quai des possibles est devenu avec cette expérimentation un espace intergénérationnel où les retraités se sentent bien, écoutés et avec une vraie reconnaissance.

RECAPITULATIF RETRAITES

155 retraités touchés vs objectif de 150 sur l'année = objectif atteint

- 35 viennent toutes les semaines à des ateliers dessin ou Feldenkrais
- 10 bénéficient tous les 15 jours de séances de sophrologie
- 10 formés à une meilleure utilisation des outils numériques pendant 6 mois
- 10 nouveaux bénévoles engagés dans l'association
- 10 préparés à la retraite
- 25 nouveaux habitués au Café et au Bistrot du Quai
- 55 venus s'informer à la cohabitation intergénérationnelle