

ANNEXE 1 : RECENSEMENT DES OFFRES DIGITALES ACCESSIBLES ET GRATUITES POUR LES PERSONNES AGEES

Actualisé au 25 mai 2020

Surlignés en jaune : les partenaires financés par la Cnav et/ou les caisses régionales, leur permettant ainsi de proposer des actions gratuites à destination des retraités.

Promotion du bien vieillir

- **Siel Bleu**

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Plusieurs programmes gratuits sont proposés : séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h, séances vidéos accessibles en ligne (activité physique, diététique, détente, ateliers ludiques), fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes adaptées.

- **Happy Visio**

www.happyvisio.com

Programme exceptionnel gratuit d'activités ludiques et culturelles en ligne pour les seniors avec le code **ENSEMBLE**

- **DELTA 7**

www.canaldelta7.org

- Deux solutions à distance pour tous les seniors :

Le Canal Delta 7, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme "Restez en Forme" pour rompre le monotonie et l'isolement du senior. Il propose des ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation (accès libre sur www.canaldelta7.org puis choisissez l'onglet Restez en forme).

Le Campus des seniors connectés, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose : des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé. (Accès libre sur www.delta7.org, puis cliquez sur le bouton Accès Campus).

- Une solution expérimentale pour accompagner à distance les seniors en perte d'autonomie :

Le Canal Delta 7, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme d'activités "Casa en ligne" à visée thérapeutique pour les seniors atteints de maladie d'Alzheimer et maladies apparentées. Ces ateliers audiovisuels de stimulation sont la continuité de ceux développés par Delta 7 dans les 4 accueils de jour spécialisés créés par l'association (accès libre sur www.canaldelta7.org puis choisissez l'onglet Casa en ligne).

- **Outils déployés par les CARSAT**

Activités gratuites ouvertes à tout retraité quel que soit son lieu de résidence.

- Ateliers mémoire en ligne : <https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/participer-a-un-atelier-memoire-en-ligne>
- Communauté de seniors : <https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/rejoindre-la-communaute-seniors>
- Témoignages, conseils, bons plans, jeux : <https://www.leszastuces.com/>

- **KiwiCube**

Accès gratuit une plateforme permettant aux personnes âgées de suivre un programme d'activités physiques adaptées à domicile durant 6 semaines : « Libre de bouger »

www.kiwicube.fr

- **@resior**

@Resior, soutenu par Vivalab, est un réseau socioculturel 2.0 qui propose : des espaces d'échanges, des activités culturelles délivrées sous forme de tutos, des ateliers écritures, un club lecture et une soirée culturelle en live chaque samedi. Le service est actuellement gratuit grâce au code **Z20ZZCOVI**

<https://aresior.fr>

- **EPGV – Fédération Sport Santé**

La Fédération propose des séances gratuites conduites par des animateurs professionnels de la FFEPGV, pour assurer le bien-être physique, psychologique et social et éviter la situation de sédentarité liée à ce contexte exceptionnel sur <https://www.sport-sante.fr/fr/adherents/seances-sport-sante-chez-soi/actus/22831-silver.html>



Culture

- **Culture chez nous**

Archéologie, cinéma, musées, documentaires, spectacles, jeunesse, patrimoine, danse, archives... Dans chacun de ces domaines, le ministère de la Culture et ses opérateurs disposent de ressources culturelles accessibles en ligne sur www.culturecheznous.gouv.fr

- **15 musées nationaux et internationaux qui ouvrent gratuitement leurs portes aux internautes**

Le Château de Versailles (France), pour découvrir ses incroyables couloirs de miroirs, ses peintures, ses lustres ainsi que ses jardins.

L'Université de Yale (New Haven, États-Unis) et sa collection dédiée à la Grande Dépression.

The Metropolitan Museum Of Art (New York, États-Unis) l'un des plus grands musées d'art au monde.

[Le Louvre](#) (Paris, France) le site donne accès à des œuvres multiples comme les Égyptiens, ainsi que la galerie Apollon.

[La British Library](#) (Londres, Royaume-Uni) l'une des plus importantes bibliothèques de référence du monde.

[Alte Nationalgalerie de Berlin](#) (Allemagne) qui offre une visite virtuelle ainsi qu'une découverte de toutes les collections Friedrich, Menzel et Manet.

[Le Rijksmuseum](#) (Amsterdam, Pays-Bas), un lieu consacré aux beaux-arts, à l'artisanat et à l'histoire du pays.

[Smithsonian Museum](#) (Washington, États-Unis), l'un des musées américains les plus importants au monde.

[Le Musée Van Gogh](#) (Amsterdam, Pays-Bas), pour retrouver les œuvres du grand peintre hollandais.

[Le Musée Reina Sofia](#) (Madrid, Espagne), l'endroit où se situe notamment le célèbre *Guernica* de Picasso.

[Le Musée de la photographie américaine](#) pour découvrir de sublimes clichés et comprendre toute l'histoire de la photographie.

[Le Getty](#) (Los Angeles, États-Unis), ce bâtiment possède une magnifique architecture de type « village italien dans les collines ».

[Museum Of Modern Art à New York](#) (États-Unis), l'un des musées d'art moderne et contemporain les plus influents dans le monde.

[La Bibliothèque Municipale de New York](#), la seconde plus grande bibliothèque des États-Unis.

[L'Espace !](#) (plateforme en ligne), un fascinant télescope en ligne.

- [12 applications de jeux, de 2 à plusieurs personnes, à distance](#)

UNO, bataille navale, memory, puissance 4, Carcassonne, Scrabble, etc : 12 applications de jeux à distance, pour tous les âges en [cliquant ici](#)



Lutte contre l'isolement social et à l'aide de proximité

- [Croix Rouge](#)

La Croix-Rouge française lance un dispositif exceptionnel de conciergerie solidaire : Croix-Rouge chez vous. Ce service propose aux personnes en situation d'isolement social et ne pouvant pas sortir la possibilité d'acheter des biens de la vie courante (alimentaires, médicaments...). Ils seront livrés par les bénévoles de la Croix-Rouge française, dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Pour la prise de commande, appelez 7 jours sur 7, de 8h à 20h, le 09 70 28 30 00

Le numéro de téléphone Croix-Rouge Ecoute, le service de soutien psychologique par téléphone de la Croix-Rouge française, reste ouvert 7 jours sur 7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end, au 0 800 858 858. Les appels sont gratuits, totalement anonymes et confidentiels.

- **Petits frères des pauvres**

La ligne d'écoute téléphonique Solitud'écoute des Petits Frères des Pauvres a été renforcée afin d'accueillir plus d'appels. Accessible gratuitement au 0 800 47 47 88, le numéro est ouvert tous les jours de la semaine de 15h à 20h), y compris les jours fériés.

- **Ammy**

Face à l'épidémie de Coronavirus COVID-19, Ammy lance « les Services Solidaires ». L'objectif est d'aider les personnes isolées, fragiles ou empêchées, tout en limitant au mieux la propagation du virus. Dans la continuité de la plateforme Reserve Civique, ces services sont de proximité, gratuits et sans contact : proposer ou chercher des services d'entraide, tels que la récupération de courses, l'assistance informatique à distance, l'accompagnement d'animaux domestiques ou du soutien scolaire.

<https://ammy.fr/articles/ammy-services-solidaires>

- **Courseur**

Courseur est une application mobile qui permet d'optimiser le trajet d'un client en lui proposant de faire les courses d'un client proche de chez lui, contre un dédommagement.

www.courseur.com et applications

- **Voisins Solidaires**

Kit gratuit « Coronavirus : et si on s'organisait entre voisins ? » qui a pour objectif d'aider les habitants à organiser l'entraide (affiche, tract, annuaire des voisins, panneau des voisins). Un mini guide de conseils face au coronavirus, élaboré par des professionnels de santé, complète le dispositif.

<https://voisinsolidaires.fr/covid19-particulier-association/>

- **Allovoisins**

Réseau social entre voisins (particuliers comme professionnels) :

<https://www.allovoisins.com/solidarite-nationale>

- **La compagnie des aidants**

Réseau social d'entraide et d'échanges entre aidants. Grace à leur code postal les aidants peuvent être mis en relation avec d'autres aidants pour partager leurs expériences. C'est aussi un annuaire des bénévoles qui peuvent donner un coup de main. Actuellement, une adresse email contact@lacompaniedesaidants.org est mise en place pour répondre aux questions et orienter les aidants en détresse en cette période difficile.

<https://lacompaniedesaidants.org/>

- **Amantine**

Plateforme de Prévention et de Care Management dédiée aux aidants familiaux. Amantine propose un accès gratuit et des conseils de premier niveau et à des avis d'experts pendant toute la durée de la crise du Covid 19.

<https://www.amantine.fr/modules/public/index.php>

- [Mon Emile](#)

Mon Emile est un service d'accompagnement personnalisé de projets pour les seniors. La structure propose une mise à disposition gratuite d'aides-soignant(e)s et d'infirmiers bénévoles pour les personnes fragiles et potentiellement isolées.

www.monemile.fr



Initiatives liées à l'inclusion numérique

- [MedNum](#)

Start-Up d'Etat associée au Secrétariat d'Etat au numérique.

Lancement d'une plateforme de solidarité numérique <https://solidarite-numerique.fr/>, qui recense les ressources pour guider les Français ayant des difficultés à réaliser leurs démarches en ligne, ainsi qu'un numéro d'aide à distance pour bénéficier d'une assistance via un médiateur numérique : **01 70 772 372 (lun.-ven., 9h-18h)**

Ce numéro d'aide numérique à distance pourra réorienter les retraités vers le dispositif d'appels sortants des caisses de retraite régionales si détection d'un isolement, d'une fragilité, grâce à un partenariat entre la MedNum et la Cnav.



Appel au bénévolat face à l'épidémie de Covid-19

- jeveuxaider.gouv.fr

Espace d'engagement en ligne ouvert à tous qui propose des missions bénévoles pour l'aide alimentaire et d'urgence, la garde exceptionnelle d'enfants, le lien avec les personnes fragiles et isolées, la solidarité de proximité.

Attention : **âgé de 70 ans ou plus ou porteur d'une maladie chronique, je ne m'engage que dans des missions à distance**, depuis mon domicile, pour protéger au maximum ma santé et celle des autres.