



Association ATOUT AGE ALSACE

Ateliers collectifs de prévention au profit des retraités d'Alsace
Préservation de l'autonomie et du lien social

Appel à projets 2026 Cahier des charges

**Date limite de dépôt des candidatures :
16/11/2025 minuit**

I – Contexte

II – Objectifs

III – Modalités d'intervention

IV – Population cible

V – Thématiques

VI – Critères de sélection retenus par ATOUT AGE ALSACE

VII – Financement

VIII – Composition du dossier

IX – Dépôt des dossiers de candidature



I – Contexte

En cohérence avec la *loi d'orientation et de programmation pour l'adaptation de la société au vieillissement*, les caisses de retraite des régimes général, agricole et des indépendants s'associent pour développer une politique de prévention et de préservation de l'autonomie des personnes âgées s'inscrivant en complémentarité de l'action des départements. Une attention particulière est apportée aux retraités socialement fragilisés, notamment en raison de leur âge, de leur isolement social et de leurs conditions de vie en leur proposant une offre de services diversifiée basée sur un accompagnement **pour bien vivre sa retraite**.

Pour ce faire, la Carsat Alsace-Moselle, la MSA Alsace, l'Agirc-Arrco, la Camieg et le GIE 3CAAA se regroupent au sein de l'association : **ATOUT AGE ALSACE**

Par ailleurs, la CNRACL, IRCANTEC et Mutualia contribuent au financement des actions de prévention, en complément de la Commission Des Financeurs.

A travers le présent appel à projet, Atout Age Alsace développe sa politique de prévention facilitant **l'accès aux retraités à des actions collectives multithématiques, permettant de prévenir la perte d'autonomie et de maintenir le lien social**.

L'objectif est de favoriser le "Bien vieillir" et de soutenir l'émergence d'initiatives en matière de prévention de la perte d'autonomie des personnes retraitées non dépendantes.

Depuis plusieurs années ATOUT AGE ALSACE a digitalisé une partie de son offre afin de permettre un maintien des ateliers et d'ouvrir ses modules de prévention à de nouveaux publics, ayant des difficultés pour se déplacer (handicap, situation d'aidant, etc). L'offre de prévention pour 2026 maintient un volant d'ateliers en distanciel.

II – Objectifs des actions collectives

- Préserver l'autonomie des personnes retraitées
- Améliorer la qualité de vie
- Renforcer le lien social
- Entretenir le capital santé
- Lutter contre les situations de fragilité sociales et économiques

III – Modalités d'intervention

Ces actions de prévention sont déclinées sous forme d'ateliers collectifs, développés en plusieurs séances hebdomadaires (de 1h à 2h30 selon la thématique comme détaillé dans le tableau ci-dessous).

Chaque atelier donne lieu à une évaluation quantitative et qualitative initiale et en fin de cycle permettant de visualiser l'impact bénéfique des ateliers sur la vie quotidienne des participants et d'apprécier leur satisfaction. Les outils d'évaluation sont fournis par Atout Age Alsace (version dématérialisée pour les ateliers en distanciel) et sont à renvoyer à l'issue de l'atelier.

IV – Population cible

Toutes les personnes retraitées vivant à domicile (GIR 5 et 6 et non-girées) sur le territoire alsacien.

V – Thématiques des actions collectives – Nombre – Territoires

En 2026, ATOUT AGE ALSACE recherche des promoteurs pour réaliser des ateliers sur les thématiques suivantes :

THEMATIQUES SOCLES :

Votre candidature doit respecter les référentiels concernant le contenu des ateliers « thématiques socles »
(Activités Physiques Adaptées – Equilibre – Alimentation – Mémoire – Habitat - Sommeil- Autonomie Numérique)
qui figurent sur le site [pourbienvieillir.fr/espace pro/médiathèque](http://pourbienvieillir.fr/espace%20pro/médiathèque) en savoir plus

Thèmes	Format		Nombre d'ateliers envisagés / thématique pour 2026	Objectifs	Nombre de séances (hebdomadaires)
	Présentiel	Distanciel			
Bouger pour rester actif Certificat médical requis pour participer à l'atelier	Oui à privilégier	oui	Entre 13 et 17	- Promouvoir l'activité physique au travers de différentes activités (Yoga, Gym douce, Renforcement musculaire, Marche nordique, Qi Gong...) - Activité physique régulière, progressive, adaptée, sécurisée. - Sensibiliser à une activité physique dans le cadre d'une démarche pérenne.	5 séances d'1h30
Danser pour rester actif Certificat médical requis pour participer à l'atelier	Oui	non	Entre 2 et 5	- Améliorer la motricité, l'équilibre, l'endurance, la souplesse et le tonus musculaire. - Augmenter les capacités de concentration et de réaction, grâce à la mémorisation des pas et de leur enchaînement. - Entretenir les fonctions cognitives, tout en renforçant la confiance en soi. - Agir sur les effets du stress.	5 séances d'1h30
Du Peps pour ma mémoire	Oui à privilégier	oui	Entre 6 et 10	- Stimuler la mémoire en incluant une démarche de santé globale favorable au bien vieillir. - Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent. - Apprendre des stratégies de mémorisation. - Déramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge. - Permettre une orientation des personnes vers les structures dédiées au vu de certains signaux.	Entre 6 et 12 séances de 2h
Prévention des chutes Certificat médical requis pour participer à l'atelier	Oui	non	Entre 9 et 13	Prévenir les chutes, travailler et entretenir son équilibre par des conseils et des exercices de mise en pratique.	- 1 séance de lancement - 10 séances d'exercices d'1h chacune - 2 séances d'évaluation

Mieux vivre son logement	Oui à privilégier	oui	Entre 3 et 7	• Sensibiliser les participants aux solutions de prévention permettant à chacun de vivre à domicile en toute sécurité et de connaître les moyens existants en termes d'aménagement du logement. • Sensibiliser aux risques à domicile. • Présenter les aides techniques, l'adaptation du logement ainsi que les solutions alternatives. • Présenter les aides financières existantes. • Mettre l'atelier en continuité avec les ateliers équilibre.	3 séances de 2h30
Plaisirs de la table	Oui à privilégier	oui	Entre 10 et 14	• Promouvoir les comportements nutritionnels favorables à une approche globale et positive du Bien vieillir. • Connaître les repères de consommation du PNNS. • Respecter les rythmes quotidiens des repas. • Renforcer le lien social. • Inciter à la pratique d'une activité physique régulière et adaptée. • Inclure de la pratique.	6 séances de 2h
Bien dormir, c'est possible !	Oui à privilégier	oui	Entre 9 et 13	• Comprendre les évolutions du sommeil notamment les éveils nocturnes. • Repérer les troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences. • Fournir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène de sommeil.	6 séances de 2h
A l'aise sur le net : du numérique pour les seniors	Oui à privilégier	non	Entre 8 et 12	• Proposer une pédagogie simple et adaptée aux retraités pour utiliser un ordinateur/tablette/smartphone. • Naviguer avec plus de sécurité sur internet. • Savoir consulter les sites institutionnels de prévention en faveur du bien vieillir. • Création d'une adresse mail. • Inscrire et suivre son dossier personnel au niveau des sites utilisés pour la gestion des droits (retraite, allocation logement, remboursement de soins...). • Faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies grâce au numérique. • Relayer vers les partenaires locaux capables de fournir une aide ponctuelle à l'utilisation du numérique.	5 séances de 2h

THEMATIQUES COMPLEMENTAIRES :

Thèmes	Présentiel	Distanciel	Nombre d'ateliers envisagés / thématique pour 2026	Objectifs	Nombre de séances
Conduite et prévention routière	Oui à privilégier	oui <i>Modules théoriques</i>	Entre 13 et 17	Séance théorique et pratique pour prévenir les accidents et améliorer la sécurité au volant : conseils pour la gestion des situations dangereuses, mise en pratique de la conduite pour revoir ses habitudes et tester les réflexes sur la route.	1 journée
Bien avec mon corps	Oui à privilégier	oui	1	- Permettre aux retraités de prendre conscience de l'importance de la vie affective dans leur épanouissement personnel, leur équilibre et leur confiance en eux. - Permettre une réflexion autour de l'avancée en âge dans la vie de couple, l'évolution des rapports, les modifications du corps, vivre les changements.	4 séances de 2h
Bien dans sa tête à la retraite	Oui à privilégier	oui	Entre 1 et 3	- Repérer les nombreux changements physiques et psychiques en avançant en âge, parvenir à les accepter. - Comprendre nos mécanismes de protection, reprendre confiance en soi, gérer ses troubles émotionnels, adopter une certaine hygiène de vie, pour éviter autant que possible les passages à vide, la déprime voire la dépression	5 séances de 2h
Les arts au service du Bien Vieillir	Oui	non	Entre 1 et 3	Découverte de l'expression artistique, comme outil permettant aux retraités de : - gérer leurs émotions - maintenir leurs capacités cognitives - apprendre à mieux se connaître - s'exprimer autrement - prendre du plaisir à créer - reprendre estime et confiance en eux	5 séances de 2h
Bien être : relaxation et sophrologie *	Oui à privilégier	oui	Entre 12 et 16	Découvrir les techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente souvent utilisés pour combattre le stress et gérer les émotions par un état de détente.	5 séances de 2h

* (en s'assurant que la séance ne présente pas de risque psychique pour la personne)

VI – Critères d’instruction des dossiers

1) Compétence

Ne pourront être étudiés que les dossiers présentés par des organismes publics ou privés dont les équipes porteuses font apparaître les **compétences/diplômes nécessaires à la réalisation du projet et à l’animation de la thématique**, ou pouvant faire appel à des compétences extérieures.

- Les diplômes des [thématiques socles](#) sont listés dans les référentiels disponibles sur le site pourbienvieillir.fr.
- Les diplômes des [thématiques complémentaires](#) :

Conduite et prévention routière

- Diplôme de moniteur d’auto-école et justification d’une expérience significative auprès de retraités

Bien avec mon corps

- Diplôme de relaxologue, sophrologue, psychologue et justification d’une expérience significative auprès de retraités

Bien dans sa tête à la retraite

- Diplôme de relaxologue, sophrologue, psychologue et justification d’une expérience significative auprès de retraités

Les arts au service du Bien Vieillir

- Diplôme d’art thérapeute et justification d’une expérience significative auprès de retraités

Bien être : relaxation et sophrologie

- Relaxation : diplôme de relaxologue et justification d’une expérience significative auprès de retraités
- Sophrologie : diplôme de sophrologue et justification d’une expérience significative auprès de retraités

2) Prise en compte des fragilités

Atout Age Alsace appréciera la bonne répartition géographique des actions proposées notamment au regard des territoires fragiles (cf Annexe 2).

3) Coût

Le coût des prestations est un élément déterminant dans la sélection des dossiers ainsi que la bonne réalisation des ateliers des années précédentes.

Aucune vente de produits et services ou publicité ne peut être réalisée dans le cadre du projet déposé.

Le principe de gratuité est de rigueur pour le participant : sa participation aux ateliers de prévention d’Atout Age Alsace, ne peut être conditionnée à quelque versement financier que ce soit (forfait, adhésion, cotisation...).

Aucun coût supplémentaire ne pourra être demandé à AAA en plus du montant de la subvention allouée.

Les lieux d’accueil doivent être prêtés à titre gracieux. Dans le cas contraire, il est demandé à l’opérateur de prendre contact avec l’association.

4) Lieu d’intervention

Pour les opérateurs, ayant déjà déterminé un lieu d’accueil, il est nécessaire de joindre un écrit de la structure accueillante (CCAS, Mairie, ...) confirmant son accord.

5) Digitalisation des ateliers

Pour chaque thématique (à l’exception de la thématique Prévention des chutes), les opérateurs déposant un dossier sont invités à indiquer s’ils sont en capacité de dispenser les ateliers en distanciel en garantissant des solutions concrètes de mobilisation des personnes pour constituer les groupes, le suivi du groupe durant toutes les séances, l’adaptation des contenus et exercices proposés.

Par ailleurs, l'association Atout Age Alsace sera sensible aux projets intégrant des actions écoresponsables, contribuant à une approche globale du bien vieillir respectueuse de l'environnement.

VII – Déroulement des actions

1) Démarrage des actions

Le projet de programmation des actions concernant leur implantation et leur calendrier devra être approuvé par Atout Age Alsace avant sa mise en oeuvre, ceci afin de veiller à une planification harmonieuse sur le terrain.

L'action doit démarrer en 2026, après notification d'AAA, et s'achever par principe avant le **31/12/2026**.
Toute demande de dérogation devra être soumise pour validation à Atout Age Alsace avant le 31/10/2026

Au moins 2 mois avant la 1ère séance, ATOUT AGE ALSACE est informée de la date de démarrage, du calendrier de l'atelier et du lieu de l'action.

Une programmation détaillée des ateliers est indispensable.

Toutes ces informations sont à transmettre par mail dans les délais indiqués.

2) Méthodologie

L'opérateur s'engage à promouvoir activement l'action en diffusant les outils de communication mis à disposition par AAA et en mobilisant son réseau de partenaires. Il aura notamment en charge les missions de :

➤ Planification :

L'opérateur devra :

- se concerter avec les acteurs locaux (coordination avec les autres actions proposées aux retraités sur le secteur géographique proche)
- rechercher les locaux adaptés au bon déroulement de l'action
- définir et proposer une démarche projet avec rétro-planning précis (conférence, le cas échéant + ateliers + bilan)
- détailler les étapes et les intervenants professionnels, y compris le contenu de chacune des séances

➤ Communication :

L'opérateur devra :

- cibler, informer le public et participer au recrutement des participants
- valoriser l'action de l'association ATOUT AGE ALSACE :
 - présenter l'association AAA et son action lors de la séance d'introduction (un support de présentation de l'Association sera remis à l'opérateur.)
 - utiliser les supports de communication fournis par AAA
 - lors des animations, conformément à la charte qualité, intégrer le logo de ATOUT AGE ALSACE sur les documents pédagogiques de l'action

ATOUT AGE ALSACE apportera son appui à l'opérateur:

- en lui fournissant les outils de communication en dématérialisé, que l'opérateur devra utiliser dans la promotion de l'action
- en envoyant des tracts par courrier et mail à la structure accueillante, aux pharmacies, aux centres médico-sociaux, aux clubs retraités, aux professionnels de santé, aux participants à de précédents ateliers s'étant déroulés dans le même secteur géographique....
- en diffusant l'information via le site internet d'Atout Age Alsace, la Newsletter, le site Bien Vieillir
- en informant la presse locale du démarrage de l'atelier, ainsi que ses partenaires départementaux et régionaux pour qu'ils relaient l'information dans leurs réseaux

➤ Mise en œuvre de l'atelier :

L'opérateur participe au recrutement des participants par une communication active auprès de son réseau et du territoire ciblé.

Les inscriptions sont centralisées par Atout Age Alsace qui en assure le suivi et informe régulièrement l'opérateur du nombre de participants enregistrés:

- A J-14 : relance de la communication si le nombre d'inscriptions minimal requis à la **séance 1** n'est pas atteint : **8 personnes**
 - l'opérateur : auprès de son réseau et des acteurs locaux
 - AAA : auprès de la presse locale et de son réseau de communication
- A J-7 – AAA se réserve le droit d'annuler ou de demander à l'opérateur de reporter l'action sans coût supplémentaire, pour les ateliers n'ayant pu enregistrer un minimum de 8 inscrits
- A J-4 transmission de la liste définitive des participants

A l'issue de la 1^{ère} séance des ateliers en présentiel, l'opérateur informe ATOUT AGE ALSACE des résultats de l'évaluation initiale (état des lieux, nombre et noms des bénéficiaires afin qu'AAA puisse contacter d'éventuelles personnes sur liste d'attente...).

Après la 1^{ère} séance, pour que l'atelier soit maintenu un minimum de 8 à 10 participants (selon la thématique) est requis pour les séances suivantes. Une convention de partenariat prévoit les modalités financières de prise en charge de cette 1^{ère} séance en cas d'interruption de l'atelier.

➤ Evaluation :

- établir le bilan quantitatif et qualitatif (complétude des fiches d'inscriptions)
- évaluer les connaissances/capacités et le changement induit auprès du public (complétude des questionnaires T0 et T1)
- vérifier l'assiduité des participants au parcours (complétude de la liste de présence)

L'évaluation qualitative et quantitative, intégrant le nombre de ressortissants de chaque régime, est réalisée dans un cadre contractuel : les formulaires types d'évaluation et d'analyse de l'action menée, mis à disposition par ATOUT AGE ALSACE, devront être obligatoirement remplis et renvoyés à ATOUT AGE ALSACE.

L'évaluation finale de l'action financée doit parvenir à ATOUT AGE ALSACE dans les 15 jours qui suivent la dernière séance.

VII – Financement

Après avis favorable sur tout ou partie de la candidature, une convention est adressée au porteur de projet précisant les modalités financières, de suivi et de partenariat. Le financement est attribué après signature de la convention entre le porteur du projet et ATOUT AGE ALSACE.

Un 1^{er} versement d'un maximum de 50% de la subvention peut être demandé à l'issue de la 1^{ère} séance.

Le solde sera versé à la fin de l'action sur production d'une facture ainsi que des documents d'évaluation complétés par les participants.

En cas de déploiement partiel de l'activité, la subvention sera versée au prorata du nombre de séances effectivement réalisées.

Toute révision à la hausse du budget prévisionnel est par principe exclue. A titre exceptionnel, si une dérogation est demandée, elle devra être justifiée et fera l'objet d'une étude par AAA avant éventuelle validation.

Le nombre définitif d'actions confiées est susceptible d'être ajusté en fonction des financements effectivement obtenus par l'Association ATOUT AGE ALSACE pour l'année considérée.

VIII – Composition du dossier de candidature

Le dossier de candidature se compose des documents suivants :

- Fiche de candidature complétée, datée et signée (Annexe 1),
- Pour les associations: statuts signés de la structure qui fait la demande, précisant la composition et les fonctions du bureau ou du conseil d'administration,
- Attestation du numéro de SIRET (obligatoire),
- Attestation originale de l'URSSAF / MSA précisant que le demandeur est à jour du versement de ses cotisations sociales (si composé uniquement de bénévoles, le préciser) téléchargeable sur le site de l'URSSAF / MSA,
- Relevé d'identité bancaire au format IBAN,
- Rapport d'activité ou bilan d'activité le plus récent,
- Budget prévisionnel du ou des ateliers faisant l'objet de la candidature (Annexe 3),
- Documents détaillés de présentation pédagogique précisant le contenu de chaque séance de l'atelier,
- Copie des diplômes de qualification des intervenants,

IX – Dépôt des dossiers de candidature

Les dossiers de candidature doivent être envoyés à ATOUT AGE ALSACE

Au plus tard le 16/11/2025 minuit

par courriel à atoutagealsace@gmail.com

(sont acceptés les fichiers / .doc, .docx, .pdf, .xls, .xlsx, jpeg, .png, .zip)

Atout Age Alsace accuse réception de chaque dossier.
En cas de doute sur la réception de votre candidature,
merci de nous contacter au 03.89.20.79.43
avant la date de clôture de dépôt des candidatures.

Les notifications des délibérations d'ATOUT AGE ALSACE
seront transmises aux opérateurs au plus tard le **31/01/2026**.

Une réunion de présentation de la campagne 2026 sera organisée,
avec les opérateurs retenus,
au Bureau Décentralisé de la MSA d'Alsace à **SELESTAT**
Jeudi 5 février 2026