



Défi Autonomie Seniors

Référencée par **DAC Somme** — Département de la Somme, 80



Édition : 12 janvier 2026



Mise à jour : 21 juillet 2026



Version 4



Informations générales

Type de dispositif : Prévention / Education / Promotion de la santé

Parcours concernés

[Autres parcours](#)

[Gériatrie et maladies neurodégénératives](#)



Mission

Contexte missions

Défi Autonomie Seniors vise à promouvoir l'autonomie, la prévention de la perte d'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées autonomes. Il propose des actions de prévention santé et d'éducation à la santé pour les seniors, leurs aidants et les professionnels.

Liste des missions

- Proposer des ateliers collectifs thématiques sur la prévention santé et le bien vieillir
- Animer des séances sur 11 thématiques : bien-être, sommeil, mémoire, nutrition, activités physiques adaptées, prévention des chutes, mobilité, santé numérique, passage à la retraite
- Organiser des webconférences et des actions locales adaptées
- Promouvoir des actions auprès des aidants pour soutien et répit
- Favoriser le partage de bonnes pratiques entre professionnels, amateurs et aidants
- Mettre à disposition des ressources et informations pratiques
- Soutenir la prévention de la perte d'autonomie par des activités éducatives
- Valoriser les actions collectives en petits groupes conviviaux
- Faciliter l'accès aux ateliers par des inscriptions en ligne ou téléphoniques
- Encourager le maintien à domicile en renforçant les capacités individuelles
- Assurer un suivi via calendrier d'actions régulier
- Adapter les interventions aux besoins spécifiques des seniors

En synthèse

Ce dispositif régional propose des actions gratuites pour aider les seniors autonomes à préserver leur autonomie et mieux vivre leur retraite. Il agit également pour informer, sensibiliser et former les aidants et les professionnels. Les ateliers en petits groupes favorisent la convivialité et l'efficacité.

Contraintes

Les actions sont principalement destinées aux personnes autonomes, avec un âge minimum souvent fixé à 55 ou 60 ans. La disponibilité des ateliers peut dépendre du calendrier local. Le dispositif ne propose pas de prise en charge médicale ni de soins directs. L'accès nécessite souvent une inscription préalable.



Conditions d'accès

Critère d'âge :

Le dispositif s'adresse aux personnes autonomes à partir de 55 ans, conformément aux informations des sources officielles.

Niveau d'autonomie :

Destiné aux personnes autonomes, sans incapacités significatives nécessitant des soins spécialisés.



Besoins couverts

Accompagnement social et administratif

- Accompagnement numérique

Accueil, orientation, évaluation, suivi

- Information / Orientation vers aides / soins

Consultations et soins

- Stimulation cognitive

Formation, sensibilisation, prévention

- Activités de prévention
- Formation des professionnels
- Sensibilisation des professionnels

Vie quotidienne au domicile

- Activités récréatives et animation



Modalités

Modalités d'intervention

Ateliers / groupes

Modalités de saisine

Saisine directe



Formulaires d'accès

- Inscription aux ateliers via téléphone : 03 20 49 05 08
- Formulaire de contact en ligne sur <https://www.defi-autonomie-seniors.fr/les-actions/calendrier-des-actions/>

(Permet de s'inscrire aux ateliers et événements)



Territoire d'intervention

Territoire : Régional



Financement

Reste à charge usager : Non



Annuaire liés

- <https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>

Informations à titre indicatif. Données mises à jour le **21 juillet 2026**. Vérifiez auprès de l'organisme avant toute démarche.

Conformément au RGPD, certaines coordonnées personnelles ne sont pas affichées publiquement.

À PROPOS



Cairnova, édité par Alémiane

Cairnova est la plateforme propulsée par **Alémiane** qui aide les **Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)** à structurer et partager leur offre territoriale d'accompagnement social, médico-social et sanitaire.

Réservée aux professionnels du parcours de santé : coordinateurs, contributeurs et partenaires institutionnels.

Alémiane conçoit des solutions numériques au service du parcours humain. Notre mission : faciliter l'accès aux dispositifs d'aide pour les personnes et leurs aidants, en équipant les DAC d'outils simples, performants et conformes au RGPD.

✉ jfpiat@alemiane.fr

🌐 alemiane.fr



DAC Somme

Présentation

Le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) de la Somme, porté par l'association Appui Santé Somme, accompagne les parcours de santé complexes sur l'ensemble du département. Il intervient auprès des professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux pour évaluer les situations, orienter vers les bonnes ressources et coordonner les intervenants — quel que soit l'âge, la pathologie ou le handicap de la personne accompagnée. Son objectif : favoriser le maintien à domicile, assurer la continuité des soins et soulager patients comme aidants face à des parcours souvent complexes. Basé à Amiens, avec des antennes à Abbeville et Montdidier, le DAC s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire (infirmiers, travailleurs sociaux, coordinateurs, psychologues, médecins) qui vient en appui des acteurs de terrain, sans jamais s'y substituer.

Coordonnées

- Amiens (siège) : 354 boulevard de Beauvillé – 80000 Amiens
- Abbeville : 26-28 rue de l'Hôtel Dieu – 80100 Abbeville
- Téléphone : 03 65 89 09 19
- Mail : contact-dac@appuisantesomme.fr



Plateforme **Cairnova** propulsée par **Alémiane**.

Fiche référencée par **DAC Somme**.

Cette fiche est aussi disponible en ligne : <https://www.cairnova.fr/espace-documentaire/dac-somme/defi-autonomie-seniors>

Scanner pour accéder à la fiche en ligne

Plateforme Cairnova propulsée par Alémiane

