

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Gers



**Le Département du Gers aux côtés des séniors  
de 60 ans ou plus !**

Actions collectives de prévention 2024

Communauté de communes Armagnac Adour

Le Département du Gers et ses partenaires de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie vous présentent les actions de prévention qui se dérouleront près de chez vous en 2024.

Ces actions visent à améliorer la qualité de vie des retraités et des personnes âgées et concourent à la lutte contre les effets du vieillissement.

Les séniors pourront ainsi participer gratuitement et tout au long de l'année à diverses activités comme l'activité physique adaptée, l'entretien de la mémoire, la préservation d'un sommeil de qualité, la nutrition, la prévention routière, les conseils sur l'aménagement du logement, etc...

Je souhaite à toutes et à tous que ces actions puissent répondre à vos attentes.

Charlette BOUE  
Conseillère départementale  
Présidente de la commission Solidarité



## SOMMAIRE

Récapitulatif des actions collectives de prévention à domicile .....	1
« Diététique : bien se nourrir pour rester en forme » .....	2
« Yoga santé » .....	3
« Être acteur de sa santé et de son bien-être » .....	4
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	5
Dispositif Facilit'ma vie 32 .....	6

## Actions collectives de prévention



### Actions collectives de prévention en faveur des personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Diététique : bien se nourrir pour rester en forme »	Nutrition	CIAS Armagnac Adour	Riscle
« Yoga santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	CIAS Armagnac Adour	Riscle
« Être acteur de sa santé et de son bien-être »	Bien-être et estime de soi	CIAS Armagnac Adour	Riscle

## Actions collectives de prévention

### « Diététique : bien se nourrir pour rester en forme »

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : adapter ses comportements pour une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins.
- ❖ **Contenu de l'action** : informer, prévenir le risque de dénutrition ; balayer les fausses idées sur l'alimentation des séniors ; mettre en avant l'importance de la prévention ; informer sur l'alimentation et les pathologies ; donner des conseils nutritionnels et acquérir les bonnes habitudes alimentaires.  
Animée par une diététicienne.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 4
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre total de séances** : 4
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Calendrier** : dès mars 2024
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande, véhicule communautaire si besoin
- ❖ **Inscription** : Mme BERGUERIE Nathalie : 05.62.69.72.21 ou [residence-beladour@orange.fr](mailto:residence-beladour@orange.fr)

## Actions collectives de prévention

### « Yoga santé »

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : travail corporel pour maintenir la vitalité des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances hebdomadaires : travail sur la respiration, travail actif et synchronisé du périnée et des abdominaux, auto-grandissement (musculature profonde), postures adaptées. Travail sur chaise avec accessoires (briques, coussin, sangle, ballon).  
Animée par un kinésithérapeute.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 24
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 24
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Calendrier** : mars 2024
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande, véhicule communautaire si besoin
- ❖ **Inscription** : Mme BERGUERIE Nathalie : 05.62.69.72.21 ou [residence-beladour@orange.fr](mailto:residence-beladour@orange.fr)

## Actions collectives de prévention

### « Être acteur de sa santé et de son bien-être »

- ❖ Porteur : CIAS Armagnac Adour
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : sensibilisation des personnes âgées aux différentes thématiques de la prévention.
- ❖ Contenu de l'action : un thème par séance : présentation du programme ICOPE par un médecin gériatre ; conseils en nutrition et équilibre alimentaire par une nutritionniste ; séance d'activité physique et conseils prévention des chutes par un kinésithérapeute ; émotions et bien-être par une psychologue ; yoga santé par un kinésithérapeute ; séance de marche en plein air par un éducateur sportif.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séance par atelier : 6
- ❖ Durée séance : 3h
- ❖ Nombre total de séances : 6
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 8
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 8
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Armagnac Adour
- ❖ Lieu de l'action par communes : Riscle
- ❖ Calendrier : à compter d'avril 2024
- ❖ Mobilité : transport à la demande, véhicule communautaire si besoin
- ❖ Inscription : Mme BERGUERIE Nathalie : 05.62.69.72.21 ou [residence-beladour@orange.fr](mailto:residence-beladour@orange.fr)

# Soutien psychosocial individuel



## Un soutien psychosocial individuel pour les proches aidants

Cet accompagnement propose un espace d'écoute permettant à l'aidant de s'exprimer en toute liberté et de pouvoir verbaliser son ressenti, ses émotions et la façon dont il vit au quotidien son rôle d'aidant. Le proche aidant peut bénéficier d'un soutien psychologique lorsqu'il doit faire face à une situation difficile et source de souffrance (placement du proche en maison de retraite, décès, avancée dans la maladie etc.) mais aussi en cas d'épuisement physique et/ou psychologique. Ce soutien est gratuit et ponctuel (5 séances). Il peut être réalisé au domicile de l'aidant ou à l'extérieur (au choix de l'aidant).

Nom Prénom du psychologue	Adresse du cabinet	Téléphone	Mail	Communautés de communes d'intervention à domicile
MENACQ Bernard	Maison de santé 14, bis rue de la poste 32110 NOGARO	06 73 20 39 27	<a href="mailto:bmenacq@wanadoo.fr">bmenacq@wanadoo.fr</a>	Armagnac Adour
PM CONSEILS FAUCOMPRESZ Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	<a href="mailto:pm.conseils-cf@orange.fr">pm.conseils-cf@orange.fr</a>	Ensemble du département





## FACILIT'MA VIE 32

est là pour vous aider et établir un diagnostic de vos besoins !

### FACILIT'MA VIE 32, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Composée d'**ergothérapeutes** et d'**assistantes sociales du Département**, cette équipe vous accompagne dans la mise en place d'**aides techniques** pour compenser une **perte d'autonomie** ou faciliter certains actes de la vie quotidienne.



**Des difficultés à accomplir certains gestes du quotidien ?**

**A vous déplacer dans la maison ?**

**A vous repérer dans le temps ?**

**A communiquer avec vos proches ?**

## • POUR QUI ?

Personnes âgées de + de 60 ans.

## • QUI CONTACTER ?

- › Le professionnel intervenant auprès de vous (aide à domicile, médecin, infirmier...)
- › Le Centre Local d'Information et de Coordination au **05.62.67.40.93**

## • COMMENT ?

Un ergothérapeute recevra votre demande et prendra contact avec vous. Il se rendra à votre domicile pour faire une évaluation de vos besoins et effectuer des préconisations d'aides techniques. A réception du devis établi par le fournisseur choisi, l'ergothérapeute vérifiera sa conformité et l'assistante sociale du Département sera à votre disposition pour trouver les financements possibles.

A la livraison des aides techniques, l'ergothérapeute reviendra vous accompagner dans la prise en main lors d'une nouvelle visite.

Vous serez enfin recontacté à 3 mois pour faire le point sur votre adaptation à l'aide.

## • OÙ INTERVIENT FACILIT' MA VIE 32 ?

Sur tout le département du GERS.

## • COMBIEN ÇA COÛTE ?

L'intervention des professionnels est **gratuite** et **sans intérêt commercial**.

