

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 d'Artagnan en
Fezensac

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
« Booster votre mémoire ».....	2
« Je m'équilibre, je préviens la chute ! »	3
« Equilibre en bleu ».....	4
« Prévention des chutes »	5
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	6
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	7
Dispositif Facilit'ma vie 32	8

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
« Booster votre mémoire »	Mémoire / facultés sensorielles	Centre social Vic Accueil	Castillon Débats
« Je m'équilibre, je préviens la chute ! »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Centre social Vic Accueil	Caillavet
« Equilibre en bleu »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Siel Bleu	Riguepeu, Roquebrune, Vic Fezensac
« Prévention des chutes »	Prévention des chutes	ADPAM	Vic Fezensac
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Vic Fezensac

Actions collectives de prévention

« Booster votre mémoire »

- ❖ **Porteur** : Centre social Vic Accueil
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : mémoire / facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : apporter connaissances et conseils pratiques pour maintenir ses capacités cognitives à l'aide de techniques réalisables par la suite à domicile.
- ❖ **Contenu de l'action** : l'atelier est composé d'apports théoriques et de jeux stimulant la mémoire sur 5 thèmes :
 - Les mémoires ;
 - La concentration ;
 - Les souvenirs ;
 - Le langage ;
 - Les actions du quotidien.

Animé par une psychologue diplômée de l'association BRAIN UP.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 8
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Castillon Débats
- ❖ **Calendrier** : de février à mars 2024
- ❖ **Mobilité** : minibus du centre social
- ❖ **Inscription** : Mme CERVEAU Sophie : 05.62.64.41.16 ou contact@vic-accueil.fr

Actions collectives de prévention

« Je m'équilibre, je préviens la chute ! »

- ❖ **Porteur** : Centre social Vic Accueil
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : apporter des connaissances et des conseils pratiques pour limiter le risque de chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : l'atelier est composé de 3 interventions :
 - des séances de prévention des chutes animées par un enseignant titulaire d'une licence ou master STAPS pour travailler l'équilibre, les techniques pour se relever du sol et de protection ;
 - une séance animée par un intervenant « habitat » de l'association ALTAIR et l'assistante sociale du Centre local d'information et de coordination afin de connaître les droits en matières d'aménagement du logement et l'acquisition d'aides techniques.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 11
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 11
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Caillavet
- ❖ **Calendrier** : du 3 octobre au 12 décembre 2024
- ❖ **Mobilité** : minibus du Centre social
- ❖ **Inscription** : Mme CERVEAU Sophie : 05.62.64.41.16 ou contact@vic-accueil.fr

Actions collectives de prévention

« Equilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail basé sur l'équilibre et la prévention des chutes. Evaluation et test d'équilibre sur la 1^{ère} séance pour identifier les besoins principaux de chacun et les travailler en priorité dans l'atelier.
 - Améliorer les capacités physiques liées directement à la prévention des chutes (endurance, coordination, renforcement musculaire, proprioception, ...)
 - Améliorer les déplacements du quotidien, mieux connaître ses capacités et son corps ;
 - Montrer des exercices d'équilibre qu'ils pourront reproduire chez eux régulièrement en toute sécurité ;
 - Apprendre les techniques pour se relever en cas de chute.

En partenariat avec l'ADMR 32.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 75
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 50
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Riguepeu, Roquebrune, Castéra-Verduzan, Valence sur Baise.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité**: co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : ADPAM
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...).
- Animé par un professeur de yoga.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8 (2 par commune)
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 21
- ❖ **Durée séance** : 45 mn
- ❖ **Nombre total de séances** : 168
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 80
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Lectoure, Auch, Condom.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directiongers@adpam.asso.fr

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : diminuer le risque de chute chez les séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices adaptés aux séniors, issus des arts martiaux (judo, taïso, self défense...) sur l'équilibre : renforcement musculaire, souplesse, coordination, proprioception, et travail en double tâche ;
Travail sur le passage au sol, la mobilité au sol, outils et astuces pour se relever.
Bilan au début et à la fin de l'atelier.
Sensibilisation aux problématiques associées à la prévention des chutes telles que les dangers à domicile, les bienfaits de l'activité physique.
Animé par des professeurs de judo certifiés.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : entre 1h et 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 135
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 10 et 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze, Gascogne Toulousaine, Bas Armagnac, D'Artagnan en Fezensac, Grand Armagnac.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (X2), Puycasquier, Lectoure, Condom, L'Isle-Jourdain, Nogaro, Vic Fezensac, Eauze.
- ❖ **Calendrier** : de mars à novembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. ROUSTIT Pascal : 06.10.07.53.31 ou pascalroustit@free.fr

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
CARREAU RIZZETTO Marie-Claude	5, place de Carmélites 32000 AUCH	06 07 61 10 29 05 62 05 69 79	carreau.de.villecomtal@hotmail.fr	D'Artagnan en Fezensac
MATHIEU Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	cel.mathieu32@gmail.com	D'Artagnan en Fezensac
PM CONSEILS FAUCOMPRES Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	pm.conseils-cf@orange.fr	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**.

