

# 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 Astarac Arros en  
Gascogne

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
« Habitat et gestes qui sauvent » .....	2
« BA DUAN JIN » .....	3
« Le rugby adapté à tous pour une pratique ludique, mixte et sans contact » .....	4
« Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social ».....	5
« Former aux gestes de secourisme ».....	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
« Habitat et gestes qui sauvent »	Habitat et adaptation du cadre de vie	CIAS Astarac Arros en Gascogne	Idrac Raspaillès
« BA DUAN JIN »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	KANOPE	Moncassin
« Le rugby adapté à tous pour une pratique ludique, mixte et sans contact »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Vals et Villages en Astarac L'Isle de Noé XV	Saint-Médard
« Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social »	Bien-être et estime de soi	Cirque et Campagne	Saint-Médard
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Villecomtal sur Arros

# Actions collectives de prévention

## « Habitat et gestes qui sauvent »

- ❖ **Porteur** : CIAS Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : habitat et adaptation du cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : sensibiliser les personnes âgées à l'aménagement du logement, la prévention des chutes et aux gestes qui sauvent.
- ❖ **Contenu de l'action** : Un 1<sup>er</sup> temps de 2h animé par un ergothérapeute pour sensibiliser les seniors sur l'aménagement du logement et pour prévenir les risques d'accidents, de chutes ; adapter la réalisation des actes de la vie quotidienne ;  
Un 2<sup>nd</sup> temps d'une 1h30 animé par un pompier formateur « les gestes qui sauvent » au SDIS 32 (en cas d'hémorragie, d'étouffement, de perte de connaissance ou encore d'arrêt cardiaque).
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : CIAS Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Idrac Raspailès
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2024
- ❖ **Inscription** : M. TROUILLET Lionel : 06.30.21.63.64

## Actions collectives de prévention

### « BA DUAN JIN »

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : il s'agit de mouvements de QI GONG visant à fortifier les organes et les fonctions physiologiques tout en renforçant l'équilibre physique et mental.
- ❖ **Contenu de l'action** : relaxation, automassages, déblocage articulaire par des mouvements doux et lents coordonnés à la respiration. Approfondissement par des exercices respiratoires, des explications théoriques, la répétition des mouvements (supports écrit, audio et vidéos).  
Atelier animé par une enseignante et formatrice de QI GONG.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 16
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Moncassin, Simorre
- ❖ **Calendrier** : de janvier à juin 2024
- ❖ **Inscription** : Mme IMPERINETTI Maï Lan : 06.15.42.29.82 ou [mailan@spirelyos.fr](mailto:mailan@spirelyos.fr)

## Actions collectives de prévention

« Le rugby adapté à tous pour une pratique ludique, mixte et sans contact »

- ❖ Porteur : Vals et Villages en Astarac L'Isle de Noé XV
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : favoriser l'activité physique des séniors, la souplesse, la coordination.
- ❖ Contenu de l'action : 3 actions développées :
  - activités ludiques avec un ballon de rugby favorisant l'endurance et le renforcement musculaire : marche, déplacements doux et travail de mobilité, en extérieur ou en salle (18 séances) ;
  - activités de cirque axées sur la souplesse, la coordination et l'équilibre (20 séances) ;
  - intervention d'un kinésithérapeute pour des exercices de proprioception sur 6 de ces séances.

Animé par deux animateurs de rugby diplômés (Brevet Fédéral en rugby santé / diplôme d'état (mention rugby à XV), un animateur technicien dans les arts du cirque et cirque adapté (BPJEPS) et un kinésithérapeute diplômé d'état.

- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 38
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 38
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 12
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Saint Médard
- ❖ Calendrier : de janvier à décembre 2024
- ❖ Inscription : Mme BOURDALLE Annie : 06.80.10.38.27 ou [annie.bourdalle@wanadoo.fr](mailto:annie.bourdalle@wanadoo.fr)

## Actions collectives de prévention

### « Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social »

- ❖ **Porteur** : Cirque et Campagne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie en restant actifs par les arts du cirque.
- ❖ **Contenu de l'action** : acrobatie au sol pour utiliser son corps dans sa globalité, équilibre et déséquilibre par maintien du corps en position statique puis en mouvement, jonglerie ou manipulation d'objet pour solliciter les membres supérieurs ou la manipulation, lancers d'objets.  
Animé par un titulaire du BPJEPS spécialité activités du cirque.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 39
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 39
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saint-Médard
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme GASTOU Gabrielle : 07.86.67.81.29 ou [cirque.cie@gmail.com](mailto:cirque.cie@gmail.com)



## Actions collectives de prévention

### « Former aux gestes de secourisme »

- ❖ **Porteur** : UFOLEP 32
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : formation de prévention et secours civiques de niveau 1.
- ❖ **Contenu de l'action** : formation de 7h sur les thématiques suivantes : prévention des accidents de la vie courante, protection-alerte et protection des populations, obstruction des voies aériennes par un corps étranger, hémorragies externes, plaies, brûlures, traumatismes, malaises, perte de connaissance, arrêt cardiaque.  
Un certificat de compétences est délivré aux participants.  
Animé par des formateurs secourisme.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne, Bas Armagnac, Bastides de Lomagne, Bastides et Vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Villecomtal sur Arros, Le Houga, Mauvezin, Marciac, Miélan, Mirande, Gimont, Saramon, Lombez, Auch (x2), Pavie (x2), Fleurance (x2), Valence sur Baïse.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Inscription** : M. DURAN Simon : 05.62.60.64.27 – 06.37.87.76.88 ou par mail : [secourisme-ufolep32@ligue32.org](mailto:secourisme-ufolep32@ligue32.org)

# 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
PM CONSEILS FAUCOMPRES 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 ?**

# Dispositif Facilit' ma vie 32



## • 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**.

