

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 Bastides de Lomagne

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
« Mieux manger, mieux vieillir »	3
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	4
« Auto-santé et fluidité en mouvement ».....	5
« Garder un cœur en bonne santé ».....	6
« J'oxygène mon corps et mon esprit »	7
« Activités physiques adaptées ».....	8
« Equilibre en Bleu à Pessoulens et à Saint Antoine ».....	9
« Equilibre, prévention et posture au quotidien ».....	10
« Equilibr'Age ».....	11
« Former aux gestes de secourisme ».....	12
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	13
Dispositif Facilit'ma vie 32	14

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	Communauté de communes Bastides de Lomagne	Tournecoupe, Sainte Anne
« Mieux manger, mieux vieillir »	Nutrition	Brain up	Saint-Clar, Cologne
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	Nutrition	Nutrimania	Mauvezin
« Auto-santé et fluidité en mouvement »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Association ARCOLAN	Cologne
« Garder un cœur en bonne santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Brain up	Saint-Clar
« J'oxygène mon corps et mon esprit »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	CIAS Bastides de Lomagne	Saint-Clar, Mauvezin
« Activités physiques adaptées »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Club Bon Accueil	Saint-Clar
« Equilibre en Bleu à Pessoulens et à Saint Antoine »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Siel Bleu	Pessoulens
« Equilibre, prévention et posture au quotidien »	Prévention des chutes	Association ARCOLAN	Encausse
« Equibr'Age »	Prévention des chutes	Midi Pyrénées Prévention	Mauvezin
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Mauvezin

Actions collectives de prévention

« Habitat et gestes qui sauvent »

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Bastides de Lomagne
- ❖ **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 et aux gestes qui sauvent.
- ❖ **Contenu de l'action** : Un 1^{er} temps de 2h animé par un ergothérapeute pour sensibiliser les seniors sur l'aménagement du logement pour prévenir les risques d'accidents, de chutes ; adapter la réalisation des actes de la vie quotidienne ; présenter et manipuler les aides techniques.
Un 2nd temps d'une 1h30 animé par un pompier formateur « les gestes qui sauvent » au SDIS 32.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Tournecoupe, Sainte Anne.
- ❖ **Calendrier** : 2^{ème} semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et possibilité de transport minibus par la communauté de communes
- ❖ **Inscription** : Mme BOURY Hélène : 06.62.50.82.95 ou cooperationterritoriale@ccbl32.fr

Actions collectives de prévention

« Mieux manger, mieux vieillir »

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : apporter des informations et des conseils sur les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire.
- ❖ **Contenu de l'action** : les composantes essentielles de l'équilibre alimentaire, l'équilibre des repas, l'alimentation et les allergies, comprendre l'étiquetage des aliments, atelier cuisine ou manger équilibré à petit budget.
Animé par un diététicien.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 25
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 70
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne, Coteaux d'Arrats Gimone.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Miradoux, Sempesserre, Saint-Clar, Cologne, Saramon.
- ❖ **Calendrier** : 2024
- ❖ **Inscription** : Brain up : 09.72.52.27.01

Actions collectives de prévention

« Les rendez-vous du goût et de la santé »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : rendre accessibles les recommandations relatives à l'alimentation pour aller vers des comportements favorables à un vieillissement en bonne santé.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances de 3h : atelier nutrition (1h15), atelier cuisine (1h), exercices sensoriels et dégustation (45mn). Importance d'une alimentation adaptée dans la protection du « Bien vieillir » ; « clés » pour savoir mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles en vigueur ; habitudes alimentaires et leur impact sur la préservation de l'autonomie ; conseils sur les différents régimes et contraintes alimentaires liées au vieillissement ; vigilance sur la lecture des étiquettes alimentaires et compréhension des indicateurs nutritionnels.
Animé par une diététicienne.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre total de séances** : 88
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 165
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lannepax, Le Houga, Manciet, Condom, Montesquiou, Miélan, La Romieu, Sainte Radegonde, Urdens, Ordan-Larroque, Mauvezin.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN Virginie : 06.85.01.68.16 ou virginie.mallein@nutrimania.fr

Actions collectives de prévention

« Auto-santé et fluidité en mouvement »

- ❖ **Porteur** : Association ARCOLAN
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : favoriser l'accès à une activité physique régulière, améliorer l'hygiène de vie et le mieux-être.
- ❖ **Contenu de l'action** : 3 axes seront développés :
 - Corps en mouvement par le Qi Gong ;
 - Respiration et énergie par le yoga ;
 - Automassage et mobilité par le stretching.L'atelier est animé par un animateur sportif diplômé.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne
- ❖ **Calendrier** : du 11 janvier au 19 décembre 2024
- ❖ **Inscription** : Mme PASCOLINI Sandrine : 05.62.05.13.61 ou efs.sociale.pascolini@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Garder un cœur en bonne santé »

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : expliquer, conseiller et échanger sur la démarche à adopter pour limiter les facteurs de risques cardiovasculaires.
- ❖ **Contenu de l'action** : la santé cardiovasculaire sous l'angle comportementale et pratique ; le cœur, l'activité physique et l'alimentation.
Animé par un psychologue ou un infirmier.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 3
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 18
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 70
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne, Coteaux d'Arrats Gimone.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Miradoux, Sempesserre, Lectoure, Fleurance, Saint-Clar, Saramon.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Inscription : Brain up** : 09.72.52.27.01

Actions collectives de prévention

« J'oxygène mon corps et mon esprit »

- ❖ **Porteur** : CIAS Bastides de Lomagne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : pratique de l'activité physique adaptée et prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances en extérieur et en intérieur : mobilité articulaire, renforcement musculaire, cardio, parcours d'équilibre sécurisé, relaxation et souplesse. Test en début, milieu et fin de programme.
Animé par une animatrice diplômée en activité physique adaptée.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : St Clar et Mauvezin
- ❖ **Calendrier** : de mars à mai 2024
- ❖ **Mobilité** : minibus de la communauté de communes mis à disposition
- ❖ **Inscription** : Mme DOMEJEAN Maryline : 05.62.06.84.68 ou contact@ccbl32.fr

Actions collectives de prévention

« Activités physiques adaptées »

- ❖ **Porteur** : Club Bon Accueil
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : initiation à la pratique du yoga.
- ❖ **Contenu de l'action** : prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout et sur chaises, exercices d'équilibre et travail de souplesse. Méditation.
Animé par un kinésithérapeute à la retraite formé au yoga.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 20 + 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saint Clar
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme BROUTÉE Monique : 06.84.21.02.70 / mbroutee@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Equilibre en Bleu à Pessoulens et à Saint Antoine »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : préserver le capital santé par l'activité physique adaptée basée sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : renforcement musculaire, coordination, proprioception, équilibre statique, parcours moteur et démonstration de techniques pour se relever du sol lors d'une chute.
L'action est animée par un enseignant diplômé en activités physiques adaptées.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 36
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 72
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Des Deux Rives
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pessoulens, Saint Antoine
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Inscription** : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org

Actions collectives de prévention

« Equilibre, prévention et posture au quotidien »

- ❖ **Porteur** : Association ARCOLAN
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : améliorer les postures, prévenir les chutes et maintenir son indépendance fonctionnelle dans les déplacements et limiter le risque de chute.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail autour de :
 - La mobilité articulaire ;
 - Le renforcement musculaire ;
 - Des parcours et exercices d'équilibre.L'atelier est animé par un animateur sportif diplômé.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 40
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 40
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Encausse
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre 2024
- ❖ **Inscription** : Mme PASCOLINI Sandrine : 05.62.05.13.61 ou efs.sociale.pascalini@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Equilibr'Age »

- ❖ **Porteur** : Midi Pyrénées Prévention
 - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
 - ❖ **Thématique** : prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : prévenir le risque de chute en associant de l'activité physique adaptée et une stimulation cognitive.
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 atelier « Osez bouger autrement » : pratique des arts martiaux par des combinaisons douces selon la méthode Feldenkrais ;
 - 2 ateliers « Quidi Ball » : stimulation physique et cognitive à partir d'un jeu de ballon (2 ballons imprimés avec des proverbes, 1 avec les lettres de l'alphabet, 1 ballon réminiscence) ;
 - 1 atelier « J'équilibre ma forme » : travail d'équilibre statique et dynamique, renforcement musculaire et apprentissage de technique de relevé de sol.
- Animés par des professionnels formés à l'activité physique adaptée et aux méthodes citées.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 12 (Osez bouger autrement) + 24 (2 ateliers Quidi Ball) + 13 (atelier JEMF)
 - ❖ **Durée séance** : 1h et 1h30
 - ❖ **Nombre total de séances** : 49
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne, Côteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine.
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Mauvezin, Gimont, L'Isle Jourdain.
 - ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre 2024
 - ❖ **Inscription** : Mme PONCELET Alix : 06.27.88.49.01 ou par mail : poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr

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

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
MOHAND CAUNEILLE Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	zocau32@gmail.com	Bastides de Lomagne
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**.

