

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 Coteaux Arrats Gimone

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
« Aménagement et sécurisation du domicile ».....	2
« Mieux manger, mieux vieillir »	3
« Ma santé au menu »	4
« Silver Santé ».....	5
« Garder un cœur en bonne santé ».....	6
« BA DUAN JIN »	7
« Prévention des chutes »	8
« Equibr'Age ».....	9
« Former aux gestes de secourisme ».....	10
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	11
Dispositif Facilit'ma vie 32	12

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
« Aménagement et sécurisation du domicile »	Habitat et adaptation du cadre de vie	CIAS Coteaux Arrats Gimone	Gimont
« Mieux manger, mieux vieillir »	Nutrition	Brain up	Saramon
« Ma santé au menu »	Nutrition	Mutualité Française Occitanie	Gimont
« Silver Santé »	Sommeil	Midi Pyrénées Prévention	Saramon
« Garder un cœur en bonne santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Brain up	Saramon
« BA DUAN JIN »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	KANOPE	Simorre
« Prévention des chutes »	Prévention des chutes	KANOPE	Simorre
« Equibr'Age »	Prévention des chutes	Midi Pyrénées Prévention	Gimont
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Gimont, Saramon

Actions collectives de prévention

« Aménagement et sécurisation du domicile »

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : habitat et adaptation du cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : informer et conseiller sur les aides techniques et l'aménagement, sensibiliser à la conduite à tenir en cas de chutes.
- ❖ **Contenu de l'action**:
 - 2h animées par une ergothérapeute diplômée :
 - Présentation de l'ergothérapie ;
 - normes générales d'aménagement du domicile ;
 - Présentation de quelques aides techniques individuelles ;
 - Comment limiter le risque de chute en aménageant son domicile.
 - 1h animée par un agent référent du CIAS « prévention des chutes » :
 - Conseils sur la conduite à tenir en cas de chutes d'une personne : protéger, examiner, faire alerter, secourir.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **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** : Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gimont
- ❖ **Calendrier** : second trimestre 2024
- ❖ **Inscription** : M. LOTH Sébastien : 05.62.67.10.18 ou direction@ciascag.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

« Ma santé au menu »

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la santé nutritionnelle des séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : atelier sur 2 jours consécutifs.
 - 1^{ère} journée : besoins énergétiques des séniors, explication du Nutriscore, réalisation et dégustation d'une recette, balade digestive, recommandations sur la pratique d'activités sportives, présentation d'exercices à faire chez soi ;
 - 2^{ème} journée : pathologies en lien avec l'alimentation, réalisation de menus équilibrés, réalisation d'une recette, alimentation et budget, choix éclairés de consommation.
- Animé par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 16
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gimont, Isle Jourdain
- ❖ **Calendrier** : 2024
- ❖ **Inscription** : Mme DOMENGIEUX Eulalie : 06.20.86.16.83 ou par mail : eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr

Actions collectives de prévention

« Silver Santé »

- ❖ **Porteur** : Midi Pyrénées Prévention
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : sommeil
- ❖ **Objectif principal** : permettre une meilleure connaissance des mécanismes du sommeil, des incidences d'un traitement médicamenteux et favoriser l'activité physique pour prévenir les troubles.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 atelier « Sommeil » complété par des séances Pesbum (programme d'éducation sanitaire pour le bon usage des médicaments). Animé par un professionnel qualifié sur la thématique du sommeil et un pharmacien. ;
 - 1 atelier « Nutri Activ' » pour mieux manger et mieux bouger. Animé par des professionnels qualifiés en activité physique adaptée.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 12 (atelier « Sommeil ») + 6 (atelier « Nutri activ' »)
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 18
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon
- ❖ **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

« 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

« 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, débloqué 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

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : acquérir une meilleure conscience de son corps, comprendre et intégrer l'importance de l'équilibre dans la prévention des chutes, améliorer sa capacité physique.
- ❖ **Contenu de l'action** : 6 séances animées par une formatrice en Qi Gong autour de la respiration et la conscience corporelle ; 10 séances animées par une kinésithérapeute sur la relation entre chutes et équilibre, fonctionnement de l'équilibre en lien avec le vieillissement, mise en pratique de techniques pour se relever en cas de chute puis des exercices alliant équilibre, agilité et flexibilité, renforcement musculaire ; 6 séances animées par une psychomotricienne autour de l'attention et du jeu pour maintenir les capacités perceptives, cognitives et motrices. 3 séances de marche animées par une psychomotricienne autour de la correction des postures, équilibre et capacités d'adaptation, la flexibilité attentionnelle. La dernière séance autour de l'attention et du jeu se déroulera à la ludothèque itinérante. L'association de randonnées simonnaise sera présente sur la dernière séance de marche.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 26
- ❖ **Durée séance** : entre 1h30 et 3h (au total 50h)
- ❖ **Nombre total de séances** : 26
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Simorre
- ❖ **Calendrier** : de février à juin 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme IMPERINETTI Maï Lan : 06.15.42.29.82 ou mailan@spirelyos.fr

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	Coteaux Arrats Gimone
BORDES FOURGEAUD Virginie	13 bis rue Nationale 32200 GIMONT	06 42 56 94 44	virginie.fourgeaud@sfr.fr	Coteaux Arrats Gimone
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**.

