

# 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 Val de Gers

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
« Les arts du cirque pour favoriser l'équilibre et prévenir les chutes ».....	2
« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) » .....	3
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	4
« Je suis bien avec mon âge ».....	5
« Habitat et gestes qui sauvent » .....	6
« Le numérique ? Même pas peur ».....	7
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	8
Dispositif Facilit'ma vie 32 .....	9

## 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
« Les arts du cirque pour favoriser l'équilibre et prévenir les chutes »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Communauté de communes Val de Gers	Masseube
« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers	Seissan
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Seissan
« Je suis bien avec mon âge »	Bien-être et estime de soi	Maison de santé Val de Gers	Masseube, Seissan
« Habitat et gestes qui sauvent »	Habitat et adaptation du cadre de vie	Communauté de communes Val de Gers	Seissan
« Le numérique ? Même pas peur »	Initiation à l'outil numérique	KANOPE	Cuélas, Ponsan-Soubiran

# Actions collectives de prévention



## « Les arts du cirque pour favoriser l'équilibre et prévenir les chutes »

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : reprise de confiance pour amener à la pratique d'une activité physique.
- ❖ **Contenu de l'action** : renforcement musculaire, travail sur la souplesse et l'équilibre à travers les arts du cirque (acrobatie au sol, équilibre, jonglerie, jeux d'expression).  
Animé par un animateur technicien dans les arts du cirque et cirque adapté.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage ou transport à la demande pour les personnes les plus isolées
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES Sylviane : 05.32.93.99.97 ou [espace.ressources@cc-valdegers.fr](mailto:espace.ressources@cc-valdegers.fr)

## Actions collectives de prévention

### « Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : proposer des séances de sport adaptées et diversifiées afin d'améliorer la forme, d'acquérir de bonnes pratiques, de conserver une autonomie et de rompre avec l'isolement
- ❖ **Contenu de l'action** : jeux ludiques pour transmettre des informations sur le sport santé. 5 thèmes :
  - Découvrir sa ville et son patrimoine (renforcement musculaire avec le mobilier urbain, rallye photos, marche urbaine, ...)
  - Connaître son corps et prendre soin de soi (relaxation, tests physiques, ...)
  - S'évader en pleine nature (marche, randonnée, marche nordique, ...)
  - Coopérer, sortir de l'isolement (jeux ludiques, sorties extérieures, ...)
  - Retarder sa dépendance (exercices de proprioception, amélioration des capacités physiques, ...).

Co-animée par un éducateur sportif diplômé et une infirmière Asalée. S'adresse aux patients des infirmières Asalée et à d'autres personnes âgées de plus de 60 ans.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 45
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 75
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Preignan, Fleurance, Lectoure, Seissan.
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2024
- ❖ **Inscription** : Mme MEDIAMOLE Sophie : 06.70.06.13.72 ou [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@hotmail.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, Val de Gers, Lomagne Gersoise, Gascogne Toulousaine, Bas Armagnac.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (X2), Seissan, Lectoure, Pujaudran, l'Isle-Jourdain, Nogaro.
- ❖ **Calendrier** : de mars à novembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. ROUSTIT Pascal : 06.10.07.53.31 ou [pascalroustit@free.fr](mailto:pascalroustit@free.fr)

# Actions collectives de prévention

## « Je suis bien avec mon âge »

- ❖ **Porteur** : Maison de santé Val de Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : favoriser l'acquisition de nouvelles compétences afin de maintenir sa santé et son autonomie.
- ❖ **Contenu de l'action** :
  - 4 séances alimentation animées par une diététicienne : équilibre alimentaire et besoins nutritionnels des séniors, étiquetage alimentaire, astuces et petit budget, sommeil ;
  - 4 séances de stimulation cognitive avec jeux partagés animés par l'infirmière Asalée : travail sur la mémoire immédiate et à plus long terme, la mémoire visuelle et astuces pour maintenir sa mémoire.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 4
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 8
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Seissan, Masseube
- ❖ **Calendrier** : de septembre à décembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage, transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme ESPOSITO Marie : 07.68.65.15.22 ou [esposito.asalee@gmail.com](mailto:esposito.asalee@gmail.com)



## Actions collectives de prévention

### « Habitat et gestes qui sauvent »

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers
- ❖ **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 pour prévenir les risques d'accidents, de chutes ; adapter la réalisation des actes de la vie quotidienne ; présenter et manipuler les aides techniques.  
  
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** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Seissan
- ❖ **Calendrier** : Second semestre 2024
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES Sylviane : 05.32.93.99.97 ou [espace.ressources@cc-valdegers.fr](mailto:espace.ressources@cc-valdegers.fr)

## Actions collectives de prévention

### « Le numérique ? Même pas peur »

- ❖ Porteur : KANOPE
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : initiation à l'outil numérique
- ❖ Objectif principal : initier les séniors au numérique.
- ❖ Contenu de l'action : 4 modules : définition et description du monde numérique (opérations de base, courriels...) ; les démarches en ligne ; Internet ; traitement de texte et photos.  
Animé par des formatrices en informatique.
- ❖ Demande prêt de tablettes : oui
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séance par atelier : 10
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 20
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 7
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 14
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Val de Gers
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cuélas, Ponsan-Soubiran
- ❖ Calendrier : sur l'année 2024
- ❖ Inscription : Mme DIENOT Agnès : 06.02.13.44.87 ou [balad\\_ordi@orange.fr](mailto:balad_ordi@orange.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
BORDES FOURGEAUD Virginie	13 bis rue Nationale 32200 GIMONT	06 42 56 94 44	<a href="mailto:virginie.fourgeaud@sfr.fr">virginie.fourgeaud@sfr.fr</a>	Val de Gers
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**.

