

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Vieillir en pleine conscience

- ❖ **Porteur** : Centre social Arcolan
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile et résidents d'EHPAD
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 15 à 40 personnes
- ❖ **Age** : de 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 3 et 6
- ❖ **Objectifs principaux** :
 - Favoriser la pratique régulière d'une activité physique
 - Rompre l'isolement social
 - Accéder à des outils et méthodes de gestion du stress
 - Permettre aux personnes atteintes de maladies chroniques d'accéder à une activité physique adaptée
- ❖ **Nature de l'action** : séances hebdomadaires pour un groupe de 15 personnes.
Animé par un professeur de Qi Gong. Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.
Action ouverte aux résidents de l'EHPAD de Cologne dès mars 2019
- ❖ **Lieux de l'action** : Cologne
- ❖ **Transport** : véhicule de 9 places pour personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre sauf vacances scolaires

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Prévent'chutes

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 36
- ❖ **Age** : 60 à 80 ans et plus.
- ❖ **GIR** : 4 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : dépister les facteurs de risque de chute, diminuer la gravité et les conséquences des chutes, pérenniser l'acquis des ateliers par la prescription d'APA au sein des associations locales.
- ❖ **Nature de l'action** : 3 groupes de 12 personnes suivront chacun 2 ateliers :
 - 1^{er} atelier : repérage des fragilités, maintien de la fonction d'équilibration et séquence d'APA. Animé par le kinésithérapeute de Riscle.
 - 2^{ème} atelier : réduction de l'appréhension de la chute et travail sur l'estime de soi grâce à un cours en musique. Animé par la psychomotricienne de l'EHPAD.
- ❖ **Lieux de l'action** : le 1^{er} atelier aura lieu sur 3 communes du territoire sans action de prévention et le 2^{ème} à l'EHPAD de Riscle.
- ❖ **Transport** : minibus pour conduire séniors.
- ❖ **Calendrier** : mars, juin et septembre

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Activités physiques / équilibre / prévention des chutes

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : de 10 à 15 personnes
- ❖ **Age** : de 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : redonner confiance à des personnes âgées qui éprouvent des difficultés motrices par des conseils théoriques et pratiques, prévenir le risque de chutes, éviter le repli sur soi et le confinement à domicile.
- ❖ **Nature de l'action** : l'action se déroule sur 12 semaines consécutives à raison d'1h30 par semaine pour un groupe de 15 personnes.
Animé par un animateur moniteur éducateur sportif DE formé à ce type d'exercices : Tests, accompagner une chute, savoir se relever, marcher sans appréhension, maintenir ses capacités physiques.
- ❖ **Lieux de l'action** : Jegun
- ❖ **Transport**: co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices CIAS.
- ❖ **Calendrier** : de septembre à novembre.

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Le Tir à l'arc pour s'amuser

- ❖ **Porteur** : CIAS de la Ténarèze
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 12
- ❖ **Age** : de 60 à 89 ans et plus
- ❖ **GIR** : 5 et 6
- ❖ **Objectifs principaux** : améliorer ses repères dans l'espace et se réadapter à l'effort.
- ❖ **Nature de l'action** : 23 ateliers, hebdomadaires, d'une heure. Groupe de tir à l'arc animé par un éducateur sportif de l'association « Les archers de la Hire », intervenant déjà auprès d'un public sénior. Sport de rigueur, de précision et de concentration, le tir à l'arc concourt à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre. Un travail sur la posture sera proposé, pour favoriser le gainage abdominal et prévenir les problématiques lombaires.
- ❖ **Lieux de l'action** : Condom
- ❖ **Transport** : /
- ❖ **Calendrier** : du 10 janvier au 27 juillet 2019

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Bouger pour bien vieillir

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire du GERS (CODEP EPGV 32)
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 50 à 60
- ❖ **Age** : 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectif principal** : sensibilisation à l'utilité d'une pratique d'activité physique régulière
- ❖ **Nature de l'action** : cycle de 36 séances (pour 15 à 20 personnes) en salle et à l'extérieur avec pilâtes, marche nordique, Gym séniors (stimulation cognitive et APA). Au début et en fin de cycle, passage de tests individuels et questionnaires. Une association pourra être créée pour pérenniser l'action et proposer aux bénéficiaires un projet à long terme.
Animé par un éducateur sportif formé.
- ❖ **Lieux de l'action** : Castelnau Barbarens, Haulies, Faget Abbatial.
- ❖ **Transport** : co-voiturage, mise en place d'un circuit pour remplir les voitures et « récompense » pour conducteurs et passagers de voitures pleines.
- ❖ **Calendrier** : 1 séance hebdomadaire de février à juin puis de septembre à mi-décembre.

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Les séniors bougent partout dans le Gers

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire du GERS (CODEP EPGV 32)
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 50 à 60
- ❖ **Age** : 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : améliorer l'autonomie à domicile suite à la pratique d'activité physique régulière. Répondre à une demande spécifique à laquelle les clubs EPGV ne peuvent répondre : public rencontrant des difficultés et/ou ayant des pathologies ne leur permettant pas de suivre une séance de « gym sénior classique ».
- ❖ **Nature de l'action** :
 - Gimont : un cours d'APA
 - Montaut-les-créneaux : public vieillissant, handicapé qui ne vient plus aux séances « gym séniors » et qui demande des séances adaptées de proximité.
 - Lectoure : Même objectif que Montaut.
 - 1 séance hebdomadaire
 - Un point tous les 3 mois pour mettre à jour les objectifs et les moyens
 - Animé par éducateurs sportifs formés aux APA
- ❖ **Lieux de l'action** : Montaut-les-créneaux, Lectoure, Gimont
- ❖ **Transport** : co-voiturage
- ❖ **Calendrier** : du 5 janvier à juin puis de septembre à mi-décembre.

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Prévention des chutes et du syndrome post chute sur le territoire de la Lomagne gersoise

- ❖ **Porteur** : Établissement public de santé de Lomagne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 40
- ❖ **Age** : /
- ❖ **GIR** : /
- ❖ **Objectifs principaux** : apporter une réponse aux situations de fragilité repérées par les médecins généralistes, sensibiliser les seniors aux risques de chutes et au syndrome post chute, adapter le cadre de vie et proposer des aides techniques face à la perte d'autonomie, diminuer les conséquences des chutes.
- ❖ **Nature de l'action** : 5 cycles de 8 ateliers (séances hebdomadaires d'1 heure sur 2 mois) pour 8 personnes. 2 sous-groupes par niveau. Encadré par un masseur kinésithérapeute et une éducatrice sportive. Ateliers portant sur l'équilibre bipodal puis unipodal, équilibre en mouvements, marche avec passages sur divers sols et passage d'obstacles, exercices de coordination, simulation de chutes et possibilités de se relever. Lors du 1^{er} atelier, bilan réalisé par 1 IDE formée à l'éducation thérapeutique et au dépistage de la fragilité. Possibilité de faire intervenir sur prescription de l'IDE et/ou le médecin gériatre une psychologue, une diététicienne.
- ❖ **Lieux de l'action** : Fleurance
- ❖ **Transport** : /
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Marches et démarches

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 12
- ❖ **Age** : 60 à 89 ans
- ❖ **GIR** : 4 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : utiliser des aides pour marcher dans différents contextes, créer du lien social, restaurer la confiance en soi
- ❖ **Nature de l'action** : poursuite de l'action 2018 et création 3 groupes de 3 à 4 personnes par niveau de façon à favoriser la poursuite de l'activité après l'action de ces groupes autonomes. 6 séances d'1h00 par groupe.
 - Le 1^{er} groupe sera axé sur l'adaptation de la marche dans différents environnements (apprentissage de l'utilisation de bâtons de marche, marche en milieu urbain et marche sur terrains inégaux)
 - 2^{ème} groupe aura pour objectif l'augmentation du périmètre de marche par une augmentation progressive du rythme de marche et des distances parcourues
 - 3^{ème} groupe aura pour objectif la découverte des promenades alentours, une augmentation du périmètre de marche et l'accompagnement pour une organisation de marche autonome.
- ❖ **Lieux de l'action** : 2 groupe à Masseube et 1 à Seissan mais pourra se déplacer sur d'autres communes de la communauté de commune s'il y a une demande.
- ❖ **Transport** : co-voiturage
- ❖ **Calendrier** : de mai à juin

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Lutte contre la sédentarité et prévention de la perte d'autonomie

- ❖ **Porteur** : Plateforme territoriale d'appui (PTA)
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 90
- ❖ **Age** : 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : dépistage de la fragilité et atelier prévention des chutes et maintien des capacités cardio respiratoire.
- ❖ **Nature de l'action** : la PTA souhaite mobiliser l'ensemble des partenaires médico-sociaux des territoires pour le dépistage de la fragilité chez les personnes âgées de plus de 60 ans. Ces dernières pourront alors bénéficier d'ateliers activités physiques.
10 ateliers Activités physiques seront proposés sur chaque site pour des groupes de 4 à 8 personnes. Les participants pourront participer à un ou plusieurs ateliers selon leurs envies et la date du dépistage. Ces ateliers d'1h30 proposeront différents exercices : passage au sol, exercices d'équilibre, séquences jeux de ballon, enchainements chorégraphiés....
Animé par des animateurs sportifs ou masseur-kinésithérapeutes.
- ❖ **Lieux de l'action** : Maison de santé de Vic, MDS Nogaro, Eauze et Riscle.
- ❖ **Transport** : en cours d'étude avec le CH de Nogaro, le CLAN de Nogaro, la MDS Nogaro et le CH de Vic-Fezensac.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre.