

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



Sophrologie

- ❖ **Porteur** : ADPAM du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : bien être et estime de soi
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 20 à 100
- ❖ **Age** : 60 à 89 ans
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectif principal** : prévenir un état de fragilité général lié aux effets du vieillissement conjugués au mal être et au stress.
- ❖ **Nature de l'action** : 10 ateliers de sophrologie pour un groupe de 10 personnes (exercices d'écoute du corps et de visualisation en techniques statiques et dynamiques) d'1 heure.
 - Animé par 2 sophrologues certifiées RNCP/FEPS de l'institut de sophrologie du Sud-Ouest de Toulouse expérimentés dans l'action auprès des séniors.
- ❖ **Lieux de l'action** : Auch et 15 km alentours, L'Isle-Jourdain et 15 km alentours.
- ❖ **Transport** : mise à disposition d'un véhicule de l'association pour transporter les personnes non mobiles.
- ❖ **Calendrier** : de mars à juillet

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



Atelier Créa

- ❖ **Porteur** : Groupement de coopération sociale et médico-sociale GESTES
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile et résidents EHPAD
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 50 (participant au moins 3 fois dans l'année aux ateliers)
- ❖ **Age** : 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : redonner à chacun le goût de se réaliser, retrouver une « raison sociale », de la confiance en soi par une activité créatrice. Retisser du lien social à travers le groupe et les espaces publics (médiathèque) qui pourront être investis pour valoriser les créations.
- ❖ **Nature de l'action** : Atelier hebdomadaire autour d'une activité créatrice : peinture/mosaïque pour 1^{er} semestre, modelage/poterie envisagé pour second semestre.
Encadrée par 2 agents du SAAD formés à l'animation auprès des personnes âgées + un intervenant spécialisé suivant le projet. Groupe de 15 personnes maximum.
- ❖ **Lieux de l'action** : Noilhan
- ❖ **Transport** : Transport à la demande assuré par les agents du SAD de Gestes Minibus de l'EHPAD et minibus mairie de Samatan + covoiturage.
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre

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



Quand nos aînés sont relaxés et dynamisés

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : bien être et estime de soi
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 36 à 60
- ❖ **Age** : 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectif principal** : apporter un bien être aux personnes âgées par la sophro-relaxation
- ❖ **Nature de l'action** : 3 cycles de 12 ateliers sur 3 mois chacun, pour 12 à 20 personnes
Appropriation au fil des ateliers des exercices pour les poursuivre après le cycle.
Animé par une intervenante diplômée praticienne en sophro-relaxation, maître praticien en PNL.
- ❖ **Lieux de l'action** : Gimont
- ❖ **Transport** : co-voiturage
- ❖ **Calendrier** : de février à décembre