

Commission 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 2025

Communauté de communes Aire sur l'Adour



Le Département du Gers et ses partenaires de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie vous présentent les actions de prévention qui se dérouleront près de chez vous en 2025.

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
« Qui dort, dîne! Des recettes pour préserver votre santé »	2
« Apprendre à cuisiner en bonne santé »	3
« Activités physiques adaptées à Vergoignan »	4
« Activités physiques adaptées à Lannux ».....	5
« Sécurité routière »	6
Information sensibilisation pour les aidants : « Prendre soin de soi en tant qu'aidant »...	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
« Qui dort, dîne! Des recettes pour préserver votre santé »	Nutrition	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Barcelone du Gers
« Apprendre à cuisiner en bonne santé »	Nutrition	CIAS Aire sur Adour	Vergoignan
« Activités physiques adaptées à Vergoignan »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	CIAS Aire sur Adour	Vergoignan
« Activités physiques adaptées à Lannux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	CIAS Aire sur Adour	Lannux
« Sécurité routière »	Sécurité routière	CIAS Aire sur Adour	Barcelone du Gers

Actions collectives de prévention en faveur des proches aidants de personnes âgées de 60 ans ou plus

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Prendre soin de soi en tant qu'aidant »	Information / sensibilisation	CIAS Aire sur Adour	Barcelone du Gers



Actions collectives de prévention

« Qui dort, dîne ! Des recettes pour préserver sa santé »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : prévenir et informer sur le rôle des facteurs nutritionnels sur la santé et la survenue de pathologies ; sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et prévenir les troubles du sommeil pouvant survenir.
- ❖ **Contenu de l'action** : il s'agit de deux ateliers combinés :
 - un atelier Nutric Activ' sur les besoins nutritionnels, l'alimentation plaisir, l'alimentation et activité physique, du panier à l'assiette (6 séances);
 - un atelier Sommeil pour appréhender les modifications du sommeil avec l'âge et apprendre à prévenir les troubles, assorti d'un Escape Game (9 séances)Animés par une psychologue diplômée et qualifiée pour ce programme.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6 séances pour Nutri Activ', 9 pour le sommeil (dont l'Escape Game)
- ❖ **Durée séance** : 2h pour le sommeil et Nutri Activ' et 1h30 pour l'Escape Game
- ❖ **Nombre total de séances** : 36
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Aire sur Adour, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance, Barcelone du Gers, Tournecoupe
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Alix PONCELET: 06.27.88.49.01 / poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr



Actions collectives de prévention

« Apprendre à cuisiner en bonne santé »

- ❖ **Porteur** : CIAS Aire sur l'Adour
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : connaître l'évolution de l'alimentation avec l'âge, adapter son alimentation à ses besoins, apprendre à manger sainement.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances proposées autour :
 - de l'évolution de l'alimentation avec l'âge ;
 - des 5 sens pour déguster ;
 - de la gestion des produits sucrés et des graisses ;
 - de conseils pratiques.Séances animées par une diététicienne diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Aire sur l'Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vergoignan
- ❖ **Calendrier** : à partir de février 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme Séverine ESPERON : 06.69.15.22.95 / severine.esperon@cdcaire.org



Actions collectives de prévention

« APA Vergoignan »

- ❖ **Porteur** : CIAS Aire sur l'Adour
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : prévenir le risque de chute, améliorer les capacités physiques et d'équilibre.
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - Évaluation des capacités physiques, d'équilibre ;
 - Compréhension des risques de chutes ;
 - Renforcement musculaire ;
 - Travail de coordination et de proprioception ;
 - Circuits training ;
 - Démonstration des différentes techniques de relevé de chutes.
- Séances animées par Siel Bleu.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
 - ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
 - ❖ **Durée séance** : 1h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 30
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Aire sur l'Adour
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vergoignan
 - ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
 - ❖ **Mobilité** : transport à la demande
 - ❖ **Inscription** : Mme Séverine ESPERON : 06.69.15.22.95 / severine.esperon@cdcaire.org



Actions collectives de prévention

« APA Lannux »

- ❖ **Porteur** : CIAS Aire sur l'Adour
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : prévenir le risque de chute, améliorer les capacités physiques et d'équilibre.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Évaluation des capacités physiques, d'équilibre ;
 - Compréhension des risques de chutes ;
 - Renforcement musculaire ;
 - Travail de coordination et de proprioception ;
 - Circuits training ;
 - Démonstration des différentes techniques de relevé de chutes.Séances animées par Siel Bleu.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Aire sur l'Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lannux
- ❖ **Calendrier** : à partir de février 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme Séverine ESPERON : 06.69.15.22.95 / severine.esperon@cdcaire.org



Actions collectives de prévention

« Sécurité routière »

- ❖ **Porteur** : CIAS Aire sur l'Adour
- ❖ **Thématique** : sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : contribuer au maintien de l'autonomie des seniors au volant.
- ❖ **Contenu de l'action** : 2 séances consacrées à :
 - Réactualisation du code de la route ;
 - Simulateur de conduite ;
 - Conséquences des addictions sur la conduite et présentation du programme ICOPE.Animées par l'association CAP SECUR et un pharmacien.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 2
- ❖ **Durée séance** : 3h30 et 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 2
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Aire sur l'Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barcelone du Gers
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme Séverine ESPERON : 06.69.15.22.95 / severine.esperon@cdcaire.org



Information, sensibilisation pour les aidants

« Prendre soin de soi en tant qu'aidant »

- ❖ **Porteur** : CIAS Aire sur Adour
- ❖ **Thématique** : information / sensibilisation
- ❖ **Objectif principal** : donner l'information sur les droits avec en introduction conférence sur le sommeil
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Conférence sur le sommeil animé par un formateur-consultant en prévention santé,
 - Intervention du CLIC pour informer sur les droits des aidants,
 - Atelier de présentation ICOPE par professionnels CPTS.En parallèle, les aidés seront pris en charges par les médiatrices culturelles de la médiathèque assistées d'aide à domicile du CIAS pour une sieste sonore suivis de jeux adaptés.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 4h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15 aidants et 15 aidés
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Aire sur Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barcelone du Gers
- ❖ **Calendrier** : 28 mars
- ❖ **Inscription** : Séverine ESPERON : 06.69.15.22.95
Marie ZORZABALBERE : 05.62.67.40.62 / 05.62.67.40.93

Soutien psychosocial individuel



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	Numéro de téléphone	Mail	Communautés de communes d'intervention à domicile
MATHIEU Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	cel.mathieu32@gmail.com	D'Artagnan en Fezensac Lomagne Gersoise Grand Auch cœur de Gascogne
MENACQ Bernard	Maison de santé 14, bis Rue de la poste 32110 NOGARO	06 73 20 39 27	bmenacq@wanadoo.fr	Grand Armagnac Bas Armagnac Armagnac Adour Bastides et Vallons du Gers
MOHAND CAUNEILLE Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	zocau32@gmail.com	Grand Auch Cœur de Gascogne Bastides de Lomagne Coteaux Arrats Gimone Du Savès Gascogne Toulousaine
PM CONSEILS FAUCOMPRES Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	pm.conseils-cf@orange.fr	Ensemble du département
BORDES FOURGEAUD Virginie	13, bis rue Nationale 32200 GIMONT	06 42 56 94 44	virginie.fourgeaud@sfr.fr	Coteaux Arrats Gimone Val de Gers Du Savès



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 ?

Dispositif Facilit' ma vie 32



• 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**.

