

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Gers



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Armagnac Adour

*Service information coordination de l'autonomie
Département du Gers – DGAS – DPA
14, place du Maréchal Lannes 32000 AUCH*

SOMMAIRE

Récapitulatif des actions collectives de prévention à domicile.....	1
Et si on parlait tout simplement argent.....	2
Prévent'chutes	3
Bien être et vitalité pour préserver sa santé !	4
Numéric Médiathèque	5
Appropriation du numérique pour les séniors	6
Cuisine attractive pour tous.....	7
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	8

DOMICILE



Actions collectives de prévention en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteur	Commune
Et si on parlait tout simplement argent	Accès aux droits	La Poste	Riscle
Prévent'chutes	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	CIAS Armagnac Adour	Riscle
Bien être et vitalité pour préserver sa santé !	Bien être et estime de soi	Mutualité Française Occitanie	Riscle
Numéric Médiathèque	Initiation à l'outil numérique	CIAS Armagnac Adour	Riscle
Appropriation du numérique pour les séniors	Initiation à l'outil informatique	Génération Mouvement	Saint Mont
Cuisine attractive pour tous	Nutrition	CIAS Armagnac Adour	Riscle
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Termes d'Armagnac

DOMICILE



Et si on parlait tout simplement argent – Ateliers de prévention et d'éducation financière

- ❖ **Porteur** : La Poste
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Apporter des informations et des outils pour mieux gérer son budget
- ❖ **Contenu de l'action** : Atelier de 3 heures sur les thématiques suivantes au choix des participants :
 - * Connaissances et pratiques sur le monde bancaire : compréhension des relevés bancaires, frais bancaires, moyens de paiement, banque en ligne... ;
 - * Crédits : les différentes formes, capacité financière, de la publicité à l'offre de prêt... ;
 - * Le surendettement : mécanismes qui mènent au surendettement, identification des structures ressources pouvant accompagner ;
 - * Nouveaux modes de consommation ;
 - * Répondre à un changement de situation : décès du conjoint par ex ... ;
 - * Anticiper le passage à la retraite (baisse de revenus, aspects administratifs et financiers...).
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 2
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour, Bastides et vallons du Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle, Plaisance
- ❖ **Inscription** : 06.86.95.04.29 – audrey.lembeye@laposte.fr

DOMICILE



Prévent'chutes

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir ou améliorer l'autonomie
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - * 2 séances sur le repérage de la fragilité, un maintien de la fonction d'équilibration ainsi qu'un renforcement des capacités physiques avec de la gym adaptée ;
 - * 2 séances sur la réduction de l'appréhension de la chute et le travail de l'estime de soi, grâce à un cours en musique.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 4
- ❖ **Durée séance** : 2h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 8
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 16
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Inscription** : 05.62.69.72.21 – residence-beladour@orange.fr

DOMICILE



Bien être et vitalité pour préserver sa santé !

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Encourager les séniors à être acteur de leur santé par l'activité physique douce et les plantes
- ❖ **Contenu de l'action** : 6 séances :
 - * Présentation des intervenants et du corps dans sa dimension biopsychosociale ;
 - * Randonnée botanique ;
 - * Atelier bien être relaxation ;
 - * Atelier plantes, vertus et utilisation au quotidien ;
 - * Atelier bien être relaxation, séance bilan et perspectives, fabrication de produits à base de plantes.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 24
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Ténarèze, Lomagne Gersoise, d'Artagnan en Fezensac, Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Lectoure, Vic Fezensac, Riscle.
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – lucie.torti@mutoccitanie.fr

DOMICILE



Numéric Médiathèque

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les personnes âgées à l’utilisation de l’outil numérique
- ❖ **Contenu de l’action** : Savoir utiliser un Smartphone ou une tablette, une clé USB, utiliser le traitement de texte, trouver des informations sur internet, envoyer des mails, faire ses démarches en ligne. La médiathèque dispose d’un espace numérique où se dérouleront les ateliers
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 2h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 16
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 4
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 8
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Riscle
- ❖ **Inscription** : 05.62.69.72.21 – residence-beladour@orange.fr

Appropriation du numérique pour les seniors

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Former les personnes de plus de 60 ans, adhérentes ou non aux clubs, à la pratique des matériels et à l’utilisation d’internet
- ❖ **Contenu de l’action** :
 - * S’approprier et utiliser l’équipement matériel et maîtriser le vocabulaire ;
 - * Utiliser internet : navigation, recherche, sites culturels, TV, jeux ;
 - * Communiquer et échanger sur internet : messagerie, pièces jointes ;
 - * Découverte et prise en main des sites institutionnels : création de compte personnel en ligne.
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 180
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 7
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 42
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Val de Gers, Bas Armagnac, Lomagne Gersoise, Armagnac Adour, Astarac Arros en Gascogne ou Cœur d’Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Mauvezin, Chélan, Monguilhem, Miradoux, St Mont, Ste Dode ou Mirande
- ❖ **Inscription** : 06.76.76.69.30

Cuisine attractive pour tous

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Sensibilisation à une alimentation raisonnée, retour au plaisir de cuisiner
- ❖ **Contenu de l'action** : Échanges sur les freins rencontrés en cuisine, sur les compétences psychosociales de chacun, ateliers de mise en œuvre de cuisine rationnelle (les groupes alimentaires, agréments des plats, décoration), démonstration technique de préparation, réalisations individuelles, dégustation et échanges
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 3
- ❖ **Durée séance** : 4 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 9
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 6
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 18
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Inscription** : 05.62.69.72.21 – residence-beladour@orange.fr

La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation en qualité et quantité
- ❖ **Contenu de l'action** : 10 séances thématiques : les groupes d'aliments, équilibre alimentaire et repas équilibrés, besoins nutritionnels des séniors, le comportement alimentaire en lien avec sa santé, les pratiques de cuisine favorables à une alimentation saine, optimiser son budget alimentaire et limiter le gaspillage, savoir décrypter les étiquetages alimentaires, les besoins énergétiques et la gestion de son poids, les menus à base de protéines végétales, bilan.

Chaque séance se déroule en 3 temps : animation interactive sur la thématique (1h30), travail participatif sur tablettes numériques pour rechercher recettes avec cahier des charges donné par animateur ou composition nutritionnel d'un aliment (30 mn), réalisation d'une recette (30 mn).
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 15
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 150
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 225
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour, Bastides de Lomagne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Du Savès, Grand Armagnac, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Termes d'Armagnac, Saint Clar, Mirande, Cazaubon, Jegun, Fleurance, Sauveterre, Montréal du Gers
- ❖ **Inscription** : 06.85.01.68.16 – virginie.mallein@nutrimania.fr