

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 2022

Communauté de communes Armagnac Adour

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 2022.

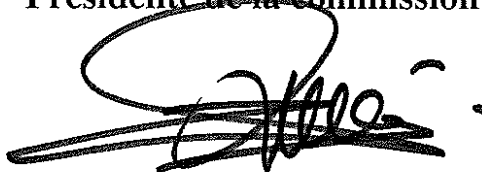
Ces actions visent à améliorer la qualité de vie des retraités, des personnes âgées et de leurs proches aidants et concourent à la lutte contre les effets du vieillissement.

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...

Les proches aidants pourront également bénéficier d'une activité de soutien.

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
Web conférences en faveur du bien vieillir.....	2
Numéric' Médiathèque	3
Adopte un jeune.com.....	4
Action de formation aux gestes de secourisme	5
Récapitulatif des actions collectives de prévention en faveur des proches aidants	6
Atelier « Les 3 C »	7

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématique	Adam Visio	Département
Numéric' Médiathèque	Initiation à l'outil numérique	CIAS Armagnac Adour	Riscle
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	Ufolep	Département

HappyVisio : les web conférences en faveur du bien vieillir

- ❖ **Porteur :** Adam Visio
- ❖ **Thématique :** Multithématiques
- ❖ **Objectif principal :** Web conférences sur des sujets variés
- ❖ **Contenu de l'action :** Réalisation de web conférences sur des sujets variés :
 - Santé : Alzheimer, Parkinson, diabète... ;
 - Bien être : sommeil, mémoire, tai-chi, hypnose, yoga... ;
 - Activités physiques quotidiennes ;
 - Culture générale ;
 - Numérique, etc...

Les bénéficiaires doivent être équipés d'un ordinateur ou d'une tablette et avoir une connexion internet.

- ❖ **Nombre total de conférences :** 700
- ❖ **Lieu de l'action:** Département
- ❖ **Inscription :** 05 62 67 40 93

DOMICILE



Numéric' Médiathèque

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les séniors débutants à l'outil informatique
- ❖ **Contenu de l'action** : Découverte de l'ordinateur, des outils bureautiques, clés USB, initiation internet, applications, démarches en ligne...
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 4
- ❖ **Durée séance** : 2h30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Calendrier** : Mars 2022
- ❖ **Mobilité** : Véhicule communautaire si besoin
- ❖ **Inscription** : Mme CORDIER : 05 62 69 72 21 ou residence-beladour@orange.fr

DOMICILE



Adopte un jeune.com

- ❖ **Porteur :** Maillâges
- ❖ **Thématique :** Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal :** Théâtre-débat pour sensibiliser le grand public et les professionnels à l'isolement des séniors et à l'alternative que représente la cohabitation intergénérationnelle
- ❖ **Contenu de l'action :** Représentation d'une pièce de théâtre illustrant la thématique de l'habitat intergénérationnel suivi d'un débat.
- ❖ **Nombre de représentations :** 18
- ❖ **Durée de la représentation :** 1h30 (3/4 d'heure de représentation) et 3/4 d'heure de débat
- ❖ **Nombre de participants par représentation :** 30
- ❖ **Lieu de l'action :** Département
- ❖ **Calendrier :** 2022
- ❖ **Contact :** M. DE NODREST : 07 82 53 88 04 ou pierre.denodrest@gmail.com

DOMICILE



Action de formation aux gestes de secourisme

- ❖ **Porteur** : Ufolep
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Formation de prévention et secours civiques de niveau 1
- ❖ **Contenu de l'action** : Formation de 7h sur les thématiques suivantes : prévention des accidents de la vie courante, protection-alerte et protection des populations, alerte, obstruction des voies aériennes par un corps étranger, hémorragies externes, plaies, brûlures, traumatismes, malaises, perte de connaissance, arrêt cardiaque.
Un certificat de compétences est délivré aux participants.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Non déterminé
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : M. DURAN : 05 62 60 64 27 ou 06 37 87 76 88 ou ufolep32@gmail.com

AIDANTS



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Atelier les « 3 C »	Soutien psychosocial collectif	CIAS Armagnac Adour	Riscle

AIDANTS



Atelier les « 3 C » : comprendre, concevoir, calmer sa propre angoisse

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
 - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : Aidants
 - ❖ **Thématique** : Soutien psychosocial collectif
 - ❖ **Objectif principal** : Éviter l'isolement et l'épuisement des aidants
 - ❖ **Contenu de l'action** : 2 à 3 séances par mois :
 - Informer, expliquer, comprendre les pathologies et les différents troubles ;
 - Concevoir une réponse adaptée après avoir mis en œuvre l'écoute active ;
 - Apprendre de petites techniques de relaxation de façon à mettre à distance les problèmes et émotions négatives (sophrologie...).
- Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombre séances** : 8
 - ❖ **Durée séance** : 3h
 - ❖ **Nombre de participants** : 10
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
 - ❖ **Calendrier** : De mai à juillet
 - ❖ **Inscription** : Mme CORDIER : 05 62 69 72 21 ou residence-beladour@orange.fr

Vous pouvez retrouver l'ensemble des actions proposées dans le Gers sur le site internet du Département : <https://www.gers.fr/>