

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 Armagnac 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
« Atelier bien dans son assiette »	2
« Équilibre en Bleu à Monguilhem et Saint Mont »	3
« Accès aux droits »	4
Soutien psychosocial collectif pour les aidants :	
« Groupe de parole »	5
« Sophrologie – relaxation »	6
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	7
Dispositif Facilit'ma vie 32	8

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
« Atelier bien dans son assiette »	Nutrition	ADOM Trait d'union	Aignan
« Équilibre en bleu à Monguilhem et St Mont »	Activité physique adaptée/atelier équilibre/ prévention des chutes	Association Siel Bleu	Monguilhem
« Accès aux droits »	Accès aux droits	Génération Mouvement	Saint Mont

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

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Groupe de parole » « Sophrologie - relaxation »	Soutien psychosocial collectif	CIAS Armagnac Adour	Riscle



Actions collectives de prévention

« Atelier Bien dans son assiette »

- ❖ **Porteur** : ADOM trait d'union
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : informer sur les besoins spécifiques liés au vieillissement.
- ❖ **Contenu de l'action** :
Evaluation des besoins nutritionnels en fonction de l'âge, de l'état de santé et des niveaux d'activité ; équilibre alimentaire, hydratation et planification des repas ; équilibre alimentaire adapté à l'activité physique et aux maladies chroniques ; sécurité alimentaire ; atelier cuisine. Animé par une nutritionniste.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : Oui par la responsable de secteur formée au step 1.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 5
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Aignan
- ❖ **Calendrier** : second semestre
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Bernadette MULLER : 06.62.69.16.62 / accueil@adomtraitdunion.fr



Actions collectives de prévention

« Équilibre en Bleu à Monguilhem et Saint Mont »

- ❖ **Porteur** : Association Siel Bleu
- ❖ **Thématique** : Activité physique adaptée/atelier équilibre/prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute, échanges sur l'aménagement du domicile, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol lors d'une chute et les réflexes de protection à adopter en cas de chute, souplesse globale du corps, équilibre dynamique et optimisation de la marche, tests en fin d'atelier. Animé par des titulaires d'une licence ou master en STAPS.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 40
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 80
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Monguilhem, Saint Mont
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : M. Pierre COMMET : 06.65.81.31.22 / pierre.commet@sielbleu.org



Actions collectives de prévention

« Accès aux droits »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement Gers
- ❖ **Thématique** : accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : informer sur les droits notariaux
- ❖ **Contenu de l'action** : une séance de 2 heures principalement construite autour de ces points :
 - l'option successorale,
 - la dévolution légale et volontaire,
 - le viager,
 - la protection juridique des majeurs.

Animée par un juriste du Centre d'information sur les droits des femmes et des familles.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 11
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 220
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Armagnac Adour, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Bascous, Panjas, Saint-Mont, Saint-Puy, Miélan, Miradoux, Montestruc, Jégun, Mauvezin, Saramon, Samatan
- ❖ **Calendrier** : 2025

- ❖ **Inscription** : Mme Pierrette DARRIEUTORT : 06.61.56.07.50
pierrette.darrieutort@gmail.com

Soutien psychosocial collectif

Aidants



« Groupe de parole pour les aidants »

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Thématique** : soutien psychosocial collectif
- ❖ **Objectif principal** : groupe de parole
- ❖ **Contenu de l'action** :
Groupe de parole durant lequel les aidants sont encouragés à évoquer leurs difficultés.
Les aidés pourront être pris en charge en accueil de jour ou après étude, par une aide à domicile au domicile.
Animé un psychologue clinicien.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : de 4 à 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : de 4 à 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle
- ❖ **Calendrier** : à compter de mars, 1 fois par mois.
- ❖ **Inscription** : Nathalie BERGUERIE : 05.62.69.72.21 / residence-beladour@orange.fr

Soutien psychosocial collectif

Aidants



« Sophrologie-Relaxation »

- ❖ Porteur : CIAS Armagnac Adour
- ❖ Thématique : soutien psychosocial collectif
- ❖ Objectif principal : séances de relaxation et de sophrologie pour les aidants
- ❖ Contenu de l'action : séance de relaxation et sophrologie pour les aidants.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 20
- ❖ Durée séance : 1h00
- ❖ Nombre total de séances : 20
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 8
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : de 8 à 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Armagnac Adour
- ❖ Lieu de l'action par communes : Riscle
- ❖ Calendrier : à compter de mars, 2 fois par mois.
- ❖ Inscription : Nathalie BERGUERIE : 05.62.69.72.21 / residence-beladour@orange.fr

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.

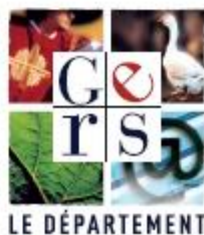


Des difficultés à accomplir certains gestes du quotidien ?

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**.

