

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes d'Artagnan en Fezensac

*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
Action de formation aux gestes de secourisme	2
Ateliers « YOGA ».....	3
Bien être et vitalité pour préserver sa santé !	4
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée.....	5

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Vic Fezensac
Ateliers « YOGA »	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	ADPAM Gers	Vic Fezensac
Bien être et vitalité pour préserver sa santé !	Bien être et estime de soi	Mutualité Française Occitanie	Vic Fezensac
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée	Initiation à l'outil informatique	La Ligue de l'Enseignement	Vic Fezensac

Action de formation aux gestes de secourisme

- ❖ **Porteur** : UFOLEP 32
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Formation de prévention et secours civiques de niveau 1
- ❖ **Contenu de l'action** : Formation de 7 heures 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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 100
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Bastide de Lomagne, d'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Gascogne Toulousaine, Du Savès, La Ténarèze, val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (2 ateliers), Berrac, Saint-Clar, Vic-Fezensac, Manciet, L'Isle-Jourdain, Samatan, Condom, Seissan.
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.27 – ufolep32@gmail.com

Ateliers « YOGA »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectifs principaux** : Lutter contre les douleurs chroniques, la dépression, les insomnies et l'anxiété. Éviter la sédentarité et conserver son autonomie. Renforcer l'équilibre et prévenir le risque de chutes et de blessures
- ❖ **Contenu de l'action** : Des séances proposant une introduction à la méditation, la prise de conscience du corps, des exercices de respiration, des étirements et postures d'équilibre, un travail sur la souplesse et de la relaxation
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 45 à 50 minutes
- ❖ **Nombre total de séances** : 96
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 64
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne et D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch et sa banlieue, Vic-Fezensac
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.04.68 – r.deles@adpam.asso.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

Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée

- ❖ **Porteur** : La Ligue de l'Enseignement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les personnes âgées à l'outil numérique
- ❖ **Contenu de l'action** : Ateliers sur tablettes numériques fournies. Découvrir l'outil informatique et l'usage d'internet, accéder aux services dématérialisés de l'administration, naviguer et partager en toute sécurité, s'initier ou se former à des applications facilitant le partage et l'entraide avec ses amis proches et la famille. Sur chaque secteur, seront réalisés 2 ateliers de 8 séances chacun.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 64
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 5
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Quartier du Garros, Vic-Fezensac, Samatan, Mirande et Montesquiou
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.29 – affiliations32@gmail.com