

# 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 Artagnan en Fezensac

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.

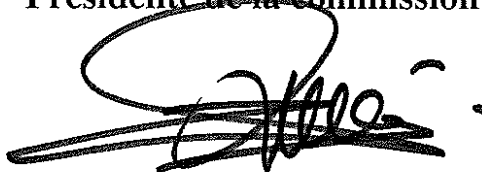
Ces actions visent à améliorer la qualité de vie des retraités, des personnes âgées et de leurs proches aidants et concourent à la lutte contre les effets du vieillissement.

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
Ateliers yoga .....	3
Les séniors bougent partout dans le Gers .....	4
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté.....	5
Adopte un jeune.com.....	6
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0 .....	7
Action de formation aux gestes de secourisme .....	8
Récapitulatif des actions collectives de prévention en faveur des proches aidants .....	9
La Matinée Ressource .....	10

### 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
Ateliers yoga	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	ADPAM	Vic Fezensac
Les séniors bougent partout dans le Gers	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	Codep Epgv	Marambat
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté	Initiation à l'outil numérique	La Ligue de l'enseignement	Vic Fezensac
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Vic Fezensac
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



## Ateliers yoga

- ❖ **Porteur :** ADPAM
- ❖ **Thématique :** Activités physique / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal :** Maintenir son autonomie par la pratique d'une activité physique adaptée
- ❖ **Contenu de l'action :** Introduction à la méditation, prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout ou sur chaise, travail de la souplesse, relaxation.
- ❖ **Nombre d'ateliers :** 10
- ❖ **Nombre séances par atelier :** Entre 10 et 20 selon les territoires
- ❖ **Durée séance :** 50 min
- ❖ **Nombre de participants par atelier :** 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes :** Auch (2 cycles de 10 ateliers), Pavie (2 cycles de 10 ateliers), Lectoure (2 cycles de 20 ateliers), Condom (2 cycles de 20 ateliers), Vic Fezensac (2 cycles de 10 ateliers)
- ❖ **Calendrier :** Mars à décembre
- ❖ **Inscription :** M. VILLETTE : 05 62 60 04 68 ou [gors@adpam.asso.fr](mailto:gors@adpam.asso.fr)

## Les séniors bougent dans le Gers

- ❖ **Porteur** : Codep Epgv
- ❖ **Thématique** : Activités physique / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Cours d'activité physique adaptée pour des personnes âgées ne pouvant, en raison de leur pathologie, venir au cours « classiques »
- ❖ **Contenu de l'action** : Renforcement musculaire, étirements, équilibre, perception de l'espace, marche (appuis, équilibre), marche nordique au printemps.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h15
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Marambat
- ❖ **Calendrier** : De janvier à juin
- ❖ **Inscription** : Mme VILLE ou Mme HAMEL : 06 18 38 46 06 ou [jessica.ville32@gmail.com](mailto:jessica.ville32@gmail.com)

## **Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté**

- ❖ **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.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 5
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, d'Artagnan en Fezensac, Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (Garros), Vic Fezensac, Condom, Mirande, Gimont
- ❖ **Calendrier** : De janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : Co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MAGISTER : 06 15 63 29 05 ou [affiliations32@gmail.com](mailto:affiliations32@gmail.com)



# 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 seniors 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](mailto:pierre.denodrest@gmail.com)

## 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** : séances thématiques :

- Les groupes d'aliments ;
- Equilibre 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 min), réalisation d'une recette (30 min), dégustation recette (30 min).

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Astarac Arros en Gascogne, Grand Auch Cœur de Gascogne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Grand Armagnac, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic Fezensac, Nogaro, Puycasquier, Saint Martin, Montesquiou, Berdoues, Bretagne d'Armagnac, Estang, Marsolan, Lectoure
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN : 06 85 01 68 16 ou [virginie.mallein@nutrimania.fr](mailto:virginie.mallein@nutrimania.fr)

## **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](mailto:ufolep32@gmail.com)

# AIDANTS



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

<b>Action</b>	<b>Thématique</b>	<b>Porteur</b>	<b>Commune</b>
La Matinée Ressource	Information / sensibilisation	Kanopé	Vic-Fezensac

# AIDANTS



## La matinée ressource

- ❖ **Porteur :** Kanopé
  - ❖ **Bénéficiaires de l'action :** Duos aidants / aidés
  - ❖ **Thématique :** Information / sensibilisation
  - ❖ **Objectif principal :** Sensibiliser les aidants à des outils de pratiques de relaxation, de détente, de centrage pour qu'ils puissent ensuite les reprendre à leur domicile.
  - ❖ **Contenu de l'action :**
    - Temps d'accueil ;
    - Choix d'une thématique collective : se sentir seul, avoir besoin de temps, gérer la fatigue... ;
    - Temps de relaxation en duo ou en solo ;
    - Temps d'atelier : sophrologie pour les aidants, art-thérapie pour les aidés ;
    - Temps de regroupement.
- Animé par une sophrologue et un art –thérapeute.
- ❖ **Nombre séances:** 6
  - ❖ **Durée séance :** 3h
  - ❖ **Nombre de participants :** 6 duos aidants-aidés
  - ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** D'Artagnan en Fezensac
  - ❖ **Lieu de l'action par communes :** Vic Fezensac
  - ❖ **Calendrier :** Avril à juillet
  - ❖ **Inscription :** Mme LE ROUX : 06 66 56 64 64 ou [valerieleroux13@gmail.com](mailto:valerieleroux13@gmail.com)

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