

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
d'Artagnan en Fezensac



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
« Les rendez-vous santé "Papote et popote" ».....	2
« Gym cérébrale ».....	3
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux».....	4
« Activités physiques et équilibre».....	5
« Sensibiliser sur le cohabitation intergénérationnelle »	6
« Former aux gestes de secourisme ».....	7
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	8
Dispositif Facilit'ma vie 32	9

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
« Les rendez-vous santé "Papote et popote" »	Nutrition	Nutrimania	Castillon-Debats
« Gym cérébrale »	Mémoire/facultés sensorielles	Centre social Vic Accueil	Vic-Fezensac
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité départemental de Judo	Vic-Fezensac
« Activités physiques et équilibre »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	ADPAM Gers	Vic-Fezensac
« Sensibiliser sur le cohabitation intergénérationnelle »	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Vic-Fezensac
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Vic-fezensac



Actions collectives de prévention

Les rendez-vous Santé « Papote et Popote »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : favoriser un meilleur apprentissage de bonnes pratiques alimentaires par une approche ludique.
- ❖ **Contenu de l'action** : approche ludique et gourmande de chacun des groupes d'aliments essentiels aux besoins nutritionnels : une approche sensorielle de l'alimentation (toucher, odorat, goût, l'ouïe, vue) sera appliquée. Une mise en pratique de cuisine sera organisée à chaque séance. Séances animées par une diététicienne diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : entre 3h et 4h
- ❖ **Nombre total de séances** : 72
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Courrensan, St Puy, Castillon Debats, Mirande, Montestruc sur Gers, Auch, Solomiac
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
- ❖ **Inscription** : Virginie MALLEIN : 06.85.01.68.16 / virginie.mallein@nutrimania.fr



Actions collectives de prévention

« Gym cérébrale »

- ❖ **Porteur** : Centre social Vic Accueil
- ❖ **Thématique** : mémoire / facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : apporter connaissances et conseils pratiques pour maintenir ses capacités cognitives à l'aide de techniques réalisables par la suite à domicile.
- ❖ **Contenu de l'action** : apport théorique sur le fonctionnement de la mémoire, jeux collectifs de stimulation cognitive sur les différentes mémoires, la concentration, les souvenirs, le langage et les actions au quotidien.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac
- ❖ **Calendrier** : premier semestre 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme Sophie CERVEAU : 05.62.64.41.16 / contact@vic-accueil.fr



Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- ❖ **Porteur** : Comité départemental Judo Jujitsu du Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : diminuer le risque de chute chez les seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices adaptés aux seniors, issus des arts martiaux (judo, taïso, self défense...) sur l'équilibre : renforcement musculaire, souplesse, coordination, proprioception, et travail en double tâche ; travail sur le passage au sol, la mobilité au sol, outils et astuces pour se relever. Bilan au début et à la fin de l'atelier. Sensibilisation aux problématiques associées à la prévention des chutes telles que les dangers à domicile, les bienfaits de l'activité physique. Animé par des professeurs de judo certifiés.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 135
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 13
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 112
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch, Val de Gers, Gascogne Toulousaine.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Valence sur Baise, Vic-Fezensac, Auch, Seissan, Pujaudran, L'Isle-Jourdain.
- ❖ **Calendrier** : mars à novembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. Jean-Michel PELET : 06.19.10.69.55 / president_comite32@ffjudo.com



Actions collectives de prévention

« Activités physiques et atelier équilibre »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : des séances de pilates, yoga, stretching et renforcement musculaire assorties de conseils en prévention des chutes et des exercices pour améliorer l'équilibre. Posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...). Animées par une enseignante de yoga qualifiée et d'une formatrice en Gestes et Postures.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 14 et 10 pour Marsolan
- ❖ **Durée séance** : 1h et 1h 15 pour Marsolan
- ❖ **Nombre total de séances** : 114
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 90
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze, Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Auch, Vic-Fezensac, Marsolan
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 / gers@adpam.asso.fr



Actions collectives de prévention

« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »

- ❖ **Porteur** : Maillages
- ❖ **Thématique** : habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : lutter contre l'isolement, permettre le maintien à domicile grâce à la cohabitation intergénérationnelle.
- ❖ **Contenu de l'action** :
Pièce de théâtre « adopte un jeune.com » suivi d'un débat autour de la cohabitation intergénérationnelle.
Partenariat avec l'OPH32 qui va communiquer auprès de ses locataires.
Pièce jouée par le Directeur de Maillages.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 19
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 19
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 40
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 760
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bastides et vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch, Astarac Arros en Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Val de Gers, Coteaux Arrats Gimone, Du Saves.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Marciac, Mirande, Fleurance, Auch (x2), Pavie, Ordan Larroque, Castin, Lectoure, Plaisance, Miélan, Villecomtal sur Arros, Vic-Fezensac, St Jean le Comtal, Gimont, Samatan, Duran, Pessan.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Inscription** : Pierre De NODREST : 07.82.53.88.04 / pierre.denodrest@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Former 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 7h00 sur les thématiques suivantes : Prévention des accidents de la vie courante, protection-alerte et protection des populations, 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. Animé par des formateurs secourisme.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès, Astarac Arros en Gascogne, Bastides de Lomagne, La Ténarèze, D'artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Castin, Mirande, Lectoure, Gimont, Auch, Pavie, Polastron, Samatan, Preignan, Villecomtal-Sur-Arros, Castéra-Verduzan, Solomiac ou Cologne, L'Isle-De-Noé ou Montesquiou, Vic-Fezensac Lagraulet
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : M. DURAN Simon : 05 62 60 64 27 / 06 37 87 76 88
secourisme-ufolep32@ligue32.org

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 FAUCOMPRESZ 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 ?

• 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**.

