

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes d'Astarac Arros en Gascogne

*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
En corps.....	2
Appropriation du numérique pour les séniors	3
Le numérique en 1 CLIC.....	4
Séniors connectés : mes débuts	5

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
En corps	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	Kanopé	Montaut St Elix Theux
Appropriation du numérique pour les séniors	Initiation à l'outil informatique	Génération Mouvement	Sainte Dode
Le numérique en 1 CLIC	Initiation à l'outil informatique	Kanopé	Villecomtal
Séniors connectés : mes débuts	Initiation à l'outil informatique	Mutualité Française Occitanie	Villecomtal

DOMICILE



En corps

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Ateliers de pratiques corporelles pour :
 - * Favoriser l'écoute de son corps et de ses besoins par la pratique de l'activité physique en collectif ;
 - * S'approprier les outils proposés lors des séances pour maintenir une activité de manière autonome.
- ❖ **Contenu de l'action** : 2 ateliers avec 2 cycles chacun :
 - * 1^{er} cycle : la relation de confiance avec son corps et le groupe : travail sur la dynamique de groupe, les limites du corps de chacun sans que cela se traduise par un sentiment d'échec, remise en route des capacités corporelles ;
 - * 2^{ème} cycle : appuis et équilibre : travailler la qualité des appuis au sol pour faire face à la peur de chuter.

Utilisation d'outils de médiation tels que le cirque, les parcours d'équilibre, l'expression corporelle, la relaxation, les jeux collectifs

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 1 heure
- ❖ **Nombre total de séances** : 24
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 16
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Montaut et St Elix Theux
- ❖ **Inscription** : 07.77.04.80.60

Appropriation du numérique pour les seniors

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Former les personnes de plus de 60 ans, adhérentes ou non aux clubs, à la pratique des matériels et à l’utilisation d’internet
- ❖ **Contenu de l’action** :
 - * S’approprier et utiliser l’équipement matériel et maîtriser le vocabulaire ;
 - * Utiliser internet : navigation, recherche, sites culturels, TV, jeux ;
 - * Communiquer et échanger sur internet : messagerie, pièces jointes ;
 - * Découverte et prise en main des sites institutionnels : création de compte personnel en ligne.
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 180
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 7
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 42
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Val de Gers, Bas Armagnac, Lomagne Gersoise, Armagnac Adour, Astarac Arros en Gascogne ou Cœur d’Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Mauvezin, Chélan, Monguilhem, Miradoux, St Mont, Ste Dode ou Mirande
- ❖ **Inscription** : 06.76.76.69.30

Le numérique en 1 CLIC

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Apprentissage de l’utilisation des outils numériques
- ❖ **Contenu de l’action** : 4 modules en 10 séances :
 - * Utilisation du matériel, adresse mail et courriel ;
 - * Démarches administratives en ligne et création des comptes ;
 - * Internet et réseaux sociaux ;
 - * Utilisation du traitement de texte et gestion des photos.
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 14
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 14
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Villecomtal
- ❖ **Inscription** : 06.02.13.44.87 – balad_ordi@orange.fr

Séniors connectés : mes débuts

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l’outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l’action** : Initiation et découverte de la tablette (2 séances), connexion sur internet, communication avec les proches, utilisation d’e-mails, faciliter les démarches sur internet, découvrir les applications téléchargeables, mise en pratique en autonomie assistée, découverte des applications santé et de télé services, prévention des risques et dangers d’internet, bilan. 1 séance avec la CPAM, 1 séance avec 1 gendarme, 1 séance avec un intervenant du Gérontopôle (ICOPE).
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 40
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne, Val de Gers, Du Savès, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Villecomtal sur Arros, Masseube, Samatan, Mauvezin
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – lucie.torti@mutoccitanie.fr