

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
Astarac Arros en Gascogne

*Service Information Coordination de l'Autonomie
Département du Gers - DGAS - DPA
14, place du Maréchal Lannes 32000 AUCH*



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 |
| « Sophrologie »..... | 2 |
| « Sensibiliser sur le cohabitation intergénérationnelle » | 3 |
| « Les Arts du Cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social » | 4 |
| « Former aux gestes de secourisme »..... | 5 |
| Soutien psychosocial individuel pour les aidants..... | 6 |
| Dispositif Facilit'ma vie 32 | 7 |

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 |
|---|----------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| « Sophrologie » | Bien être et estime de soi | CIAS Astarac Arros en Gascogne | Sainte-Dode |
| « Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle » | Habitat et cadre de vie | Maillâges | Villecomtal-sur-Arros |
| | | | |
| « Former aux gestes de secourisme » | Accès aux droits | UFOLEP 32 | Villecomtal-sur-Arros |



Actions collectives de prévention

« Sophrologie »

- ❖ **Porteur** : CIAS Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Thématique** : bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : améliorer le bien-être des séniors isolés par la sophrologie.
- ❖ **Contenu de l'action** : mouvements doux, exercices de respiration pour la gestion des émotions, du stress, de la douleur, l'amélioration du sommeil.
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Sainte-Dode
- ❖ **Calendrier** : de juin à décembre
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Aurore HAMON : 06.38.49.66.35



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, Saint 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

« Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social »

- ❖ **Porteur** : Cirque et Campagne
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie en restant actifs par les arts du cirque.
- ❖ **Contenu de l'action** : acrobatie au sol pour utiliser son corps dans sa globalité, équilibre et déséquilibre par maintien du corps en position statique puis en mouvement, jonglerie ou manipulation d'objet pour solliciter les membres supérieurs ou la manipulation, lancers d'objets.
Animé par un titulaire du BPJEPS spécialité activités du cirque.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 39
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 39
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saint-Médard
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme GASTOU Gabrielle : 07.86.67.81.29 ou cirque.cie@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 ?

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**.

