

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Bas Armagnac

*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
Découverte des activités physiques adaptées	3
Appropriation du numérique pour les séniors	4
Ateliers numériques.....	5
Dormir en toute sérénité.....	6
4 programmes Dormir en toute sérénité.....	7

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	Manciet
Découverte des activités physiques adaptées	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	Siel bleu	Monguilhem
Appropriation du numérique pour les séniors	Initiation à l'outil informatique	Génération Mouvement	Monguilhem
Ateliers numériques	Initiation à l'outil informatique	PIMAO	Communauté de communes du Bas Armagnac
Dormir en toute sérénité	Sommeil	Mutualité Française Occitanie	Nogaro
4 programmes dormir en toute sérénité	Sommeil	M2P	Nogaro

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

Découverte des activités physiques adaptées

- ❖ **Porteur** : Siel bleu
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Faire découvrir les activités physiques adaptées aux seniors
- ❖ **Contenu de l'action** : 20 séances avec une activité différente à chaque séance travaillant la souplesse, le renforcement musculaire, cardiovasculaire, coordination, équilibre, relaxation : gym d'entretien, évaluation de la condition physique, parcours équilibre, relaxation-gestion du stress-respiration, gestes et postures dans la vie quotidienne, renforcement musculaire, marche avec bâton, circuit cardio-training, coordination et réflexes, activité pound adaptée, jeux collectifs et d'adresse...
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1 heure
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 6 et 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : entre 6 et 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Monguilhem
- ❖ **Inscription** : 06.46.69.68.07 – romuald.emonet@sielbleu.org

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’appropriier 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

DOMICILE



Ateliers numériques

- ❖ **Porteur** : PIMAO
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Initiation au numérique
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - * Manipulation de la tablette ;
 - * Démarches administratives en ligne ;
 - * Lien avec la famille (réseaux, photos etc.) ;
 - * Prévention des risques dans l'utilisation d'internet.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 6
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 36
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Grand Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze et Cazaubon, communes de la communauté de communes du Bas Armagnac
- ❖ **Inscription** : 06.86.87.36.66 – daniele.dupeyron@gmail.com

Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Informer sur les mécanismes du sommeil et s'initier à des outils pour mieux dormir
- ❖ **Contenu de l'action** : L'action de la Mutualité Française Occitanie s'inscrit dans une action menée en partenariat avec M2P et la CPAM.
 - * **Mutualité Française Occitanie** : conférence de sensibilisation sur le sommeil et 2 séances pratiques pour favoriser un sommeil réparateur (sommeil et plantes animé par une pharmacienne / sommeil et gestion du stress animé par une sophrologue) ;
 - * M2P : cycle de 10 séances sur la gestion du stress par une sophrologue et 2 séances autour de l'agenda sommeil animé par un psychologue (cf. fiche M2P « 4 programmes Dormir en toute sérénité ») ;
 - * CPAM : orientation pour un bilan santé des participants dont l'analyse de l'agenda sommeil révèle une problématique.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1 conférence + 2 ateliers
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 30 personnes pour les conférences, 10 à 15 personnes sur les ateliers
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 120 sur les conférences, 48 pour les ateliers
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Bastides et vallons du Gers, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Marciac, Lombez, Mirande
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – lucie.torti@mutoccitanie.fr

4 programmes Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : M2P
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Informer sur les mécanismes du sommeil et s'initier à des outils pour mieux dormir
- ❖ **Contenu de l'action** : L'action de M2P s'inscrit dans une action menée en partenariat avec la Mutualité Française Occitanie et la CPAM.
 - * Mutualité Française Occitanie : conférence de sensibilisation sur le sommeil et 2 séances pratiques pour favoriser un sommeil réparateur (sommeil et plantes / sommeil et gestion du stress) (cf. fiche action Mutualité Française Occitanie « Dormir en toute sérénité 2 ») ;
 - * **M2P : cycle de 10 séances sur la gestion du stress par une sophrologue et 2 séances autour de l'agenda sommeil animé par un psychologue ;**
 - * CPAM : orientation pour un bilan santé des participants dont l'analyse de l'agenda sommeil révèle une problématique.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 40
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 48
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Bastides et vallons du Gers, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Marciac, Lombez, Mirande.
- ❖ **Inscription** : 06.27.88.49.01 – poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr