

# 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 Bas Armagnac



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
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux » .....	2
« Se remettre en mouvement » .....	3
« Equilibre en bleu à Montguilhem et Saint Mont » .....	4
Soutien psychosocial individuel pour les aidants .....	5
Dispositif Facilit'ma vie 32 .....	6

## 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
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité départemental de Judo	Nogaro
« Se remettre en mouvement »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Centre Social Le Clan	Nogaro
« Équilibre en bleu à Monguilhem et Saint Mont »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Association Siel Bleu	Monguilhem



# 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](mailto:president_comite32@ffjudo.com)



# Actions collectives de prévention

## « Action bien être – se remettre en mouvement »

- ❖ **Porteur** : Centre social Le Clan de Nogaro
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : remettre les séniors en mouvement grâce au yoga.
- ❖ **Contenu de l'action** :  
Séance de yoga doux sur chaise au départ puis au sol.  
Animé par un professeur d'éducation physique et de Yoga.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 16
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro
- ❖ **Calendrier** : 1 atelier par semestre
- ❖ **Mobilité** : covoiturage et TAD
- ❖ **Inscription** : Mme Élodie TROUSSEL : 05.62.69.02.20 / [infos.clan@free.fr](mailto:infos.clan@free.fr)



# Actions collectives de prévention

## « Équilibre en Bleu à Monguilhem et Saint Mont »

- ❖ **Porteur** : Association Siel Bleu
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute, échanges sur l'aménagement du domicile, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol lors d'une chute et les réflexes de protection à adopter en cas de chute, souplesse globale du corps, équilibre dynamique et optimisation de la marche, tests en fin d'atelier. Animé par des titulaires d'une licence ou master en STAPS.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 40
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 80
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Montguilhem, Saint Mont
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : M. Pierre COMMET : 06.65.81.31.22 / [pierre.commet@sielbleu.org](mailto:pierre.commet@sielbleu.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
<b>MATHIEU</b> Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	<a href="mailto:cel.mathieu32@gmail.com">cel.mathieu32@gmail.com</a>	D'Artagnan en Fezensac Lomagne Gersoise Grand Auch cœur de Gascogne
<b>MENACQ</b> Bernard	Maison de santé 14, bis Rue de la poste 32110 NOGARO	06 73 20 39 27	<a href="mailto:bmenacq@wanadoo.fr">bmenacq@wanadoo.fr</a>	Grand Armagnac Bas Armagnac Armagnac Adour Bastides et Vallons du Gers
<b>MOHAND</b> <b>CAUNEILLE</b> Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	<a href="mailto:zocau32@gmail.com">zocau32@gmail.com</a>	Grand Auch Cœur de Gascogne Bastides de Lomagne Coteaux Arrats Gimone Du Savès Gascogne Toulousaine
<b>PM CONSEILS</b> <b>FAUCOMPRES</b> Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	<a href="mailto:pm.conseils-cf@orange.fr">pm.conseils-cf@orange.fr</a>	Ensemble du département
<b>BORDES</b> <b>FOURGEAUD</b> Virginie	13, bis rue Nationale 32200 GIMONT	06 42 56 94 44	<a href="mailto:virginie.fourgeaud@sfr.fr">virginie.fourgeaud@sfr.fr</a>	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**.

