

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Bastides de Lomagne

*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
Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant.....	3
Bien vivre son avancée en âge dans la cité	4
Ateliers informatique.....	5
Appropriation du numérique pour les séniors	6
Séniors connectés : mes débuts	7
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	8

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	Saint Clar
Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant	Bien être et estime de soi	Brain Up	Cologne Mauvezin
Bien vivre son avancée en âge dans la cité	Bien être et estime de soi	La Maison de l'Illustration de Sarrant	Homs Labrihe Mauvezin, Monfort Saint Anne Saint Georges Sarrant Solomiac
Ateliers informatique	Initiation à l'outil informatique	Arcolan	Cologne Mauvezin Saint-Clar
Appropriation du numérique pour les séniors	Initiation à l'outil informatique	Génération Mouvement	Mauvezin
Séniors connectés : mes débuts	Initiation à l'outil informatique	Mutualité Française Occitanie	Mauvezin
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Saint Clar

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

DOMICILE



Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre et prendre conscience des impacts psychologiques et physiques du confinement, se sentir rassuré pour se projeter
- ❖ **Contenu de l'action** : Groupe de parole en 5 séances : les impacts de la situation de confinement, l'état émotionnel et ses amplificateurs, la confiance en soi et en l'autre, la santé de son corps et du système immunitaire, la feuille de route
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 25
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 10 et 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : entre 50 et 75
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Sempessere, Plieux, Mirande, Mauvezin, Cologne.
- ❖ **Inscription** : 06.15.41.23.08 – mcattez@brainup.fr

Bien vivre son avancée en âge dans la cité

- ❖ **Porteur** : La Maison de l'Illustration de Sarrant
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Intégrer les personnes âgées de plus de 60 ans dans la vie associative du village
- ❖ **Contenu de l'action** : Les personnes âgées se verront proposer de :
 - * Participer à un parcours : 4 séances gratuites dans différentes associations (atelier de reliure, club de lecture, vannerie, théâtre, parcours découverte...)
 - * De participer à des goûters débats (12 séances de 2 heures) pour échanger sur ce qu'ils souhaitent faire (activités, transmission de savoir-faire...) et aborder différents thèmes liés au bien vieillir (sommeil, nutrition, être aidant...)
 - * Groupe sur 10 séances pour construire avec un illustrateur une œuvre collective (exposition, écrit..) suivant leurs envies qui donnera lieu à une restitution publique durant la semaine bleue.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 120 séances pour le parcours, 12 séances pour les goûters débats, 10 séances pour la construction de l'œuvre collective
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : /
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Sarrant, Monfort, Solomiac, Homps, Mauvezin, Labrihe, Saint Georges, Saint Anne
- ❖ **Inscription** : 05.42.54.25.24

Ateliers informatique

- ❖ **Porteur** : Arcolan
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Favoriser et encourager l’autonomie numérique en milieu rural en faveur des séniors
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - * Acquisition des savoirs de base pour les nouveaux arrivants ;
 - * Perfectionnement de ces savoirs de base pour les anciens ou les nouveaux ayant déjà les savoirs de base ;
 - * Démarches administratives, achat en ligne, enjeux, dangers.
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 6 (3 perfectionnements + 3 savoirs de base)
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10 séances
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires par atelier** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne, Mauvezin, Saint-Clar
- ❖ **Coordonnées inscription** : Christine HOUSSIN – 05.62.05.13.61

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

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

La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation en qualité et quantité
- ❖ **Contenu de l'action** : 10 séances thématiques : les groupes d'aliments, équilibre alimentaire et repas équilibrés, besoins nutritionnels des séniors, le comportement alimentaire en lien avec sa santé, les pratiques de cuisine favorables à une alimentation saine, optimiser son budget alimentaire et limiter le gaspillage, savoir décrypter les étiquetages alimentaires, les besoins énergétiques et la gestion de son poids, les menus à base de protéines végétales, bilan.

Chaque séance se déroule en 3 temps : animation interactive sur la thématique (1h30), travail participatif sur tablettes numériques pour rechercher recettes avec cahier des charges donné par animateur ou composition nutritionnel d'un aliment (30 mn), réalisation d'une recette (30 mn).
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 15
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 150
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 225
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour, Bastides de Lomagne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Du Savès, Grand Armagnac, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Termes d'Armagnac, Saint Clar, Mirande, Cazaubon, Jegun, Fleurance, Sauveterre, Montréal du Gers
- ❖ **Inscription** : 06.85.01.68.16 – virginie.mallein@nutrimania.fr