

Conférence 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 2022

Communauté de communes Bastides de Lomagne

Le Département du Gers et ses partenaires de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie vous présentent les actions de prévention qui se dérouleront près de chez vous en 2022.

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
Web conférences en faveur du bien vieillir.....	2
Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir	3
Ateliers informatique.....	4
Chauffe Citron – entretenir sa mémoire	5
La mémoire sous toutes ses formes.....	6
Adopte un jeune.com.....	7
Action de formation aux gestes de secourisme	8

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématique	Adam Visio	Département
Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir	Mémoire	Brain Up	Cologne Saint-Clar
Ateliers informatique	Initiation à l’outil numérique	Centre social ARCOLAN	Cologne Mauvezin Saint-Clar
Chauffe Citron – entretenir sa mémoire	Mémoire	Centre social ARCOLAN	Cologne
La mémoire sous toutes ses formes	Mémoire	CIAS Bastides de Lomagne	Mauvezin
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	Ufolep	Département

HappyVisio : les web conférences en faveur du bien vieillir

- ❖ **Porteur** : Adam Visio
- ❖ **Thématique** : Multithématiques
- ❖ **Objectif principal** : Web conférences sur des sujets variés
- ❖ **Contenu de l'action** : Réalisation de web conférences sur des sujets variés :
 - Santé : Alzheimer, Parkinson, diabète... ;
 - Bien être : sommeil, mémoire, tai-chi, hypnose, yoga... ;
 - Activités physiques quotidiennes ;
 - Culture générale ;
 - Numérique, etc...

Les bénéficiaires doivent être équipés d'un ordinateur ou d'une tablette et avoir une connexion internet.

- ❖ **Nombre total de conférences** : 700
- ❖ **Lieu de l'action**: Département
- ❖ **Inscription** : 05 62 67 40 93

Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes de la mémoire, apprentissage de techniques simples de mémorisation
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 conférence sur les principes de fonctionnement de la mémoire et 1^{er} conseils d'entraînement à la mémorisation ;
 - Séance 1 : explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires ;
 - Séance 2 : développer ses capacités attentionnelles ;
 - Séance 3 : s'appuyer sur ses émotions pour mieux mémoriser ;
 - Séance 4 : techniques face au « manque du mot » ;
 - Séance 5 : associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Lomagne Gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne, Saint-Clar, Lectoure, Miradoux, Mirande
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Mobilité** : Co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme FREDOU : 07 67 22 56 89 ou nfredou@brainup.fr

DOMICILE



Ateliers informatique

- ❖ **Porteur** : Centre social ARCOLAN
 - ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
 - ❖ **Objectif principal** : Favoriser et encourager l’autonomie numérique en milieu rural en faveur des seniors
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - Acquisition des savoirs de base pour les nouveaux arrivants (liste d’attente) ;
 - 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.
- Personnes équipées et ARCOLAN dispose de 4 ordinateurs.
- ❖ **Nombre d’ateliers** : 6 (3 perfectionnements + 3 savoirs de base)
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 10 séances
 - ❖ **Durée séance** : 1h30
 - ❖ **Nombre de participants par atelier** : 8
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne, Mauvezin, Saint-Clar
 - ❖ **Calendrier** : 2022
 - ❖ **Mobilité** : Le centre peut véhiculer les personnes non mobiles + co-voiturage
 - ❖ **Inscription** : Mme PASCOLINI : 05 62 05 13 61 ou Efs.sociale.pascolini@gmail.com

Chauffe Citron – entretenir sa mémoire

- ❖ **Porteur** : Centre social ARCOLAN
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Entretenir les capacités cognitives en particulier la mémoire par une activité ludique et conviviale
- ❖ **Contenu de l'action** : Chaque séance porte sur un sujet mystère qu'il faut découvrir en suivant un fil rouge de 4 étapes : une énigme à résoudre pour trouver le sujet mystère (personne célèbre, thème historique, lieu...), des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet mystère, une lecture à voix haute pour en savoir plus sur le sujet mystère, un test de mémoire sur les éléments découverts au cours de la séance.
Support : diaporama projeté sur grand écran.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne
- ❖ **Calendrier** : De février à avril
- ❖ **Mobilité** : Le centre peut véhiculer les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme PASCOLINI : 05 62 05 13 61 ou Efs.sociale.pascolini@gmail.com

DOMICILE



La mémoire sous toutes ses formes

- ❖ **Porteur** : CIAS Bastides de Lomagne
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Travailler la mémoire
- ❖ **Contenu de l'action** : Ateliers ludiques stimulant l'éveil des 5 sens : le goût, l'odorat, le toucher, l'ouïe, la vue.
A partir de diaporamas d'explication, de jeux et de questionnaires.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mauvezin
- ❖ **Calendrier** : 1^{er} semestre 2022
- ❖ **Mobilité** : Une aide à domicile pourra assurer le transport des personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : Mme DOMEJEAN : 05 62 06 84 68 ou contact@cbl32.fr

DOMICILE



Adopte un jeune.com

- ❖ **Porteur** : Maillâges
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Théâtre-débat pour sensibiliser le grand public et les professionnels à l'isolement des séniors et à l'alternative que représente la cohabitation intergénérationnelle
- ❖ **Contenu de l'action** : Représentation d'une pièce de théâtre illustrant la thématique de l'habitat intergénérationnel suivi d'un débat.
- ❖ **Nombre de représentations** : 18
- ❖ **Durée de la représentation** : 1h30 (3/4 d'heure de représentation) et 3/4 d'heure de débat
- ❖ **Nombre de participants par représentation** : 30
- ❖ **Lieu de l'action** : Département
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Contact** : M. DE NODREST : 07 82 53 88 04 ou pierre.denodrest@gmail.com

DOMICILE



Action de formation aux gestes de secourisme

- ❖ **Porteur** : Ufolep
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Formation de prévention et secours civiques de niveau 1
- ❖ **Contenu de l'action** : Formation de 7h 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.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Non déterminé
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : M. DURAN : 05 62 60 64 27 ou 06 37 87 76 88 ou ufolep32@gmail.com

Vous pouvez retrouver l'ensemble des actions proposées dans le Gers sur le site internet du Département : <https://www.gers.fr/>