

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 Bastides de Lomagne



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
« Les rendez-vous santé "Papote et popote" ».....	2
« Qui dort, dîne! Des recettes pour préserver votre santé ».....	3
« Atelier nutrition ».....	4
« Action mémoire ».....	5
« Action sommeil »	6
« Activ'santé ».....	7
« Form Activ'Plus: des ateliers pour rester en forme »	8
« Mouvements, forme et plaisir »	9
« Activités Physiques Adaptées ».....	10
« Équilibre en Bleu à Pessoulens et St Antoine ».....	11
« Bien être au quotidien »	12
« Bien être par le mouvement et la relaxation »	13
« Séniors: rire pour votre bien-être et votre santé ».....	14
« Sécurité routière ».....	15
« Accès aux droits ».....	16
« Former aux gestes de secourisme ».....	17
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	18
Dispositif Facilit'ma vie 32	19

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

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
« Les rendez-vous santé "Papote et popote" »	Nutrition	Nutrimania	Solomiac
« Qui dort, dîne! Des recettes pour préserver votre santé »	Nutrition	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Tournecoupe
« Atelier nutrition »	Nutrition	Les amis de la médiathèque de St Clar	Saint-Clar
« Action mémoire »	Mémoire/facultés sensorielles	Mme DE SOUSA	Cologne, Encausse, Roquelaure St Aubin
« Action sommeil »	Sommeil	Mme DE SOUSA	Cologne, Encausse, Roquelaure St Aubin
« Activ'santé »	Activité physique adaptée/ atelier équilibre / prévention des chutes	Comité Départemental Olympique et Sportif 32	Mauvezin
« Form Activ'Plus: des ateliers pour rester en forme »	Activité physique adaptée/ atelier équilibre / prévention des chutes	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Cologne, Tournecoupe
« Mouvements, forme et plaisir »	Activité physique adaptée/ atelier équilibre / prévention des chutes	Centre social ARCOLAN	Cologne
« Activité Physique Adaptée »	Activité physique adaptée/ atelier équilibre / prévention des chutes	Club Bon Accueil	Saint Clar
« Équilibre en Bleu à Pessoulens et à St Antoine »	Activité physique adaptée/ atelier équilibre / prévention des chutes	Siel Bleu	Pessoulens, Saint Antoine
« Bien être au quotidien »	Bien être et estime de soi	Brain Up	Ligardes, Fleurance, Cologne
« Bien être par le mouvement et la relaxation »	Bien être et estime de soi	Centre social ARCOLAN	Cologne
« Séniors: rire pour votre bien-être et votre santé »	Bien être et estime de soi	Mutualité Française	Mauvezin
« Sécurité routière »	Sécurité routière	Club Bon accueil	Saint-Clar
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Solomiac ou Cologne
« Accès aux droits »	Accès aux droits	Génération Mouvement	Mauvezin



Actions collectives de prévention

Les rendez-vous Santé « Papote et Popote »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : favoriser un meilleur apprentissage de bonnes pratiques alimentaires par une approche ludique.
- ❖ **Contenu de l'action** : approche ludique et gourmande de chacun des groupes d'aliments essentiels aux besoins nutritionnels : une approche sensorielle de l'alimentation (toucher, odorat, goût, l'ouïe, vue) sera appliquée. Une mise en pratique de cuisine sera organisée à chaque séance. Séances animées par une diététicienne diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : entre 3h et 4h
- ❖ **Nombre total de séances** : 72
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Courrensan, St Puy, Castillon Debats, Mirande, Montestruc sur Gers, Auch, Solomiac
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
- ❖ **Inscription** : Virginie MALLEIN : 06.85.01.68.16 / virginie.mallein@nutrimania.fr



Actions collectives de prévention

« Qui dort, dîne ! Des recettes pour préserver sa santé »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : prévenir et informer sur le rôle des facteurs nutritionnels sur la santé et la survenue de pathologies ; sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et prévenir les troubles du sommeil pouvant survenir.
- ❖ **Contenu de l'action** : il s'agit de deux ateliers combinés :
 - un atelier Nutric Activ' sur les besoins nutritionnels, l'alimentation plaisir, l'alimentation et activité physique, du panier à l'assiette (6 séances);
 - un atelier Sommeil pour appréhender les modifications du sommeil avec l'âge et apprendre à prévenir les troubles, assorti d'un Escape Game (9 séances)Animés par une psychologue diplômée et qualifiée pour ce programme.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6 séances pour Nutri Activ', 9 pour le sommeil (dont l'Escape Game)
- ❖ **Durée séance** : 2h pour le sommeil et Nutri Activ' et 1h30 pour l'Escape Game
- ❖ **Nombre total de séances** : 36
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Aire sur Adour, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance, Barcelone du Gers, Tournecoupe
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Alix PONCELET: 06.27.88.49.01/ poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr



Actions collectives de prévention

« Ateliers nutrition »

- ❖ **Porteur** : Les amis de la médiathèque de St Clar
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la santé globale et la qualité de vie à travers une alimentation adaptée.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Information sur les nutriments et les besoins nutritionnels ;
 - Conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons ;
 - Prévenir la dénutrition ;
 - Elaborer des menus équilibrés, simples et nutritifs à petits prix (2 séances).Animé par un diététicien-nutritionniste.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 5
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saint Clar
- ❖ **Calendrier** : second semestre
- ❖ **Inscription** : Mme Florianne GARONNE : 05.62.07.49.12
amismediathequestclar@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Action mémoire de prévention collective »

- ❖ Porteur : Mme DE SOUSA
- ❖ Thématique : mémoire
- ❖ **Objectif principal** : rassurer les séniors sur l'évolution de leur mémoire avec l'avancée en âge.
- ❖ **Contenu de l'action** : fonctionnement de la mémoire, attention et mémoire au travail, mémoire visuo-spatiale, mémoire des noms propres, langage et mémoire, mémoire des chiffres, mémoire et vision, mémoire et audition, mémoire prospective. A chaque séance, 30 mn sont réservées sur ce que chaque séniors peut mettre en place s'il a des difficultés sur la thématique de la séance. Animé par une psychologue.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 3
- ❖ Nombre séances par atelier : 10
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 36
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cologne, Encausse, Roquelaure St Aubin
- ❖ Calendrier : de mars à décembre
- ❖ Inscription : Mme Sophie HENRIQUES DE SOUSA : 06.28.25.14.43
sophie-desousa@hotmail.com



Actions collectives de prévention

« Action sommeil de prévention collective »

- ❖ Porteur : M.DE SOUSA
- ❖ Thématique : sommeil
- ❖ **Objectif principal** : rassurer les séniors sur l'évolution de leur sommeil avec l'avancée en âge.
- ❖ **Contenu de l'action** : fonctionnement du sommeil et présentation de l'agenda du sommeil : besoins et habitudes ; réveil ; pause méridienne ; soirée ; accueil du sommeil ; bilan. A chaque séance, 30 mn sont réservées sur ce que chaque séniors peut mettre en place s'il a des difficultés sur la thématique de la séance. Animé par une psychologue.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 3
- ❖ Nombre séances par atelier : 7
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 21
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 36
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cologne, Encausse, Roquelaure Saint Aubin
- ❖ Calendrier : de mars à décembre
- ❖ Inscription : Mme Sophie HENRIQUES DE SOUSA : 06.28.25.14.43
sophie-desousa@hotmail.com



Actions collectives de prévention

« Activ'Santé »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et sportif 32
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : améliorer l'équilibre, la souplesse, développer les capacités physiques, cardiaques et articulaires afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
 - ❖ **Contenu de l'action** : information sur le sport santé (alimentation, hygiène de vie, sommeil...) et cycle d'activités sur différents thèmes :
 - découvrir sa ville et son patrimoine en effectuant de l'activité physique en extérieur (marche nordique et renforcement musculaire) ;
 - exercices de relaxation, d'échauffement, d'étirement et tests physiques.
- Séances animées par un éducateur sportif diplômé et une infirmière ASALEE diplômée d'état. S'adresse aux patients des infirmières ASALEE et à d'autres personnes âgées de 60 ans et plus résidant à leur domicile.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : entre 9 et 11
 - ❖ **Durée séance** : 10 de 2h et 1 de 3h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 42
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers, Bastides de Lomagne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Lectoure, Seissan, Mauvezin
 - ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
 - ❖ **Inscription** : Mme Sophie MEDIAMOLE : 06.70.06.13.72 / sophie.mediamole@hotmail.fr



Actions collectives de prévention

« Form Activ'Plus : des ateliers pour rester en forme »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** :
 - Améliorer le quotidien des séniors en stimulant simultanément leurs capacités physiques et cognitives grâce à une QUIDI BALL qui entraîne la mémoire, l'équilibre, la force, l'attention, les fonctions exécutives et les interactions ;
 - Améliorer le sommeil, la gestion du stress, des émotions, travailler le renforcement musculaire par le QI GONG.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Des séances avec la QUIDI BALL ;
 - Des séances de QI GONG : découverte et approfondissement des thématiques santé (conseils d'hygiène et de vie selon la médecine chinoise).

Animé par une animatrice de loisirs sportifs et de Gym tendance yoga, formée à l'usage de la Quidi Ball.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10 pour l'atelier QUIDI BALL, 20 pour le QI GONG.
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Cœur d'Astarac en Gascogne, Val de Gers, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirande, Lasséran, Cologne, Tournecoupe
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Alix PONCELET: 06.27.88.49.01
poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr



Actions collectives de prévention

« Mouvements, forme et plaisir »

- ❖ **Porteur** : Centre social ARCOLAN
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : repérer et diminuer les situations de fragilité et rendre les seniors acteurs de leur santé physique.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1^{er} trimestre : activités physiques adaptées sous forme de séances « dansées » ;
 - 2^{ème} trimestre : multi-jeux pour découvrir des activités telles que le football, la boxe...
 - 3^{ème} trimestre : activités physiques telles que body zen, yoga, body balance...2 séances seront consacrées à l'évaluation de l'état de forme (début et fin).
Animé par une animatrice de loisir sportif.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 35
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 35
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : Covoiturage, minibus du centre social, TAD.
- ❖ **Inscription** : Mme Sandrine PACOLINI : 05.62.05.13.61 / efs.sociale.pascolini@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Activités physiques adaptées »

- ❖ **Porteur** : Club Bon accueil
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la santé physique et morale grâce à la pratique du Yoga.
- ❖ **Contenu de l'action** : prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout et sur chaises, exercices d'équilibre et travail de souplesse. Méditation.
Animé par un intervenant masseur kinésithérapeute formé au Yoga.
Une séance de sensibilisation ICOPE sur chaque atelier.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 19 pour le premier et 11 pour le second
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 17
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 34
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saint-Clar
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : co voiturage, marche à pied, prêt de vélos à assistance électrique.
- ❖ **Inscription** : Monique BROUTÉE : 06.84.21.02.70 / mbroutee@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Équilibre en Bleu à Pessoulens et Saint Antoine »

- ❖ **Porteur** : SIEL BLEU
- ❖ **Thématique** : Activités physiques adaptées / équilibre
- ❖ **Objectif principal** : préserver le capital santé des séniors par l'activité physique adaptée basée sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : renforcement musculaire, coordination, proprioception, équilibre statique, parcours moteur et démonstration de techniques pour se relever du sol lors d'une chute. L'action est animée par un enseignant diplômé en activités physiques adaptées.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 36
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 72
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Des Deux Rives
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pessoulens, Saint Antoine
- ❖ **Calendrier** : de mai à décembre
- ❖ **Inscription** : Mr. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 / pierre.commet@sielbleu.org



Actions collectives de prévention

« Bien être au quotidien »

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : fournir des stratégies et des soutiens pour améliorer le bien-être des seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Séance 1 : savoir écouter et accepter les changements de son corps, les effets du vieillissement, automassages, exercices de détente, incitation à l'activité physique adaptée.
 - Séance 2 : les capacités d'adaptation au changement, identifier son niveau de contrôle et d'action, connaître et respecter ses rythmes chrono biologiques.
 - Séance 3 : le bien être face au stress : comprendre le bon et le mauvais stress, explorer les phases du stress, les 3 leviers d'action pour gérer les situations, les 6 conseils pour mieux se protéger.
 - Séance 4 et 5 : initiation à la sophrologie : respiration, exercices de relâchements corporels et de visualisation.Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 15
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Ligardes, Fleurance, Cologne
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Inscription** : Mme Julie ZANESKIS : 06.67.64.35.75 / jzaneskis@brainup.fr



Actions collectives de prévention

« Bien être par le mouvement et la relaxation »

- ❖ **Porteur** : Centre social ARCOLAN
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : maintenir une bonne condition physique et favoriser la gestion du stress grâce à la pratique du Tai CHI.
- ❖ **Contenu de l'action** : sur chaque séance :
 - Exercices individuels ou à deux autour de la respiration, la proprioception et les mouvements,
 - Temps méditatifs aux bols sonores.Animé par un instructeur fédéral Karaté-Taekwondo-AMA
L'atelier restera ouvert à de nouveaux participants tout au long de l'année.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : Covoiturage, minibus du centre social, TAD.
- ❖ **Inscription** : Mme Sandrine PACOLINI : 05.62.05.13.61 / efs.sociale.pascolini@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Séniors : rire pour votre bien-être et votre santé »

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : favoriser la qualité de vie des séniors en proposant du yoga du rire, pratique accessible à tous.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail sur des techniques respiratoires qui améliorent les sensations de vitalité et de bien être mental ; promotion des techniques de yoga du rire reproductibles par les participants ; accompagner les participants à surmonter leur état de stress et/ou améliorer leur bien-être.
Animé par un animateur certifié de Yoga du rire.
- ❖ **Sensibilisation ICOPE** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance, Mauvezin
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Eulalie DOMENGIEUX : 06.20.86.16.83/ eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr



Actions collectives de prévention

« Sécurité routière »

- ❖ **Porteur** : Club Bon accueil
- ❖ **Thématique** : sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : contribuer au maintien de l'autonomie des seniors au volant.
- ❖ **Contenu de l'action** : réactualisation du code de la route et mise en situation sur simulateur de conduite.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 2
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15 et 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 25
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saint-Clar
- ❖ **Calendrier** : 31 mars
- ❖ **Mobilité** : co voiturage, marche à pied, prêt de vélos à assistance électrique.
- ❖ **Inscription** : Mme Monique BROUTÉE : 06.84.21.02.70 / mbroutee@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Accès aux droits »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement Gers
- ❖ **Thématique** : accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : informer sur les droits notariaux
- ❖ **Contenu de l'action** : une séance de 2 heures principalement construite autour de ces points :
 - l'option successorale,
 - la dévolution légale et volontaire,
 - le viager,
 - la protection juridique des majeurs.

Animée par un juriste du Centre d'information sur les droits des femmes et des familles.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 11
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 220
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, Armagnac Adour, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Bascous, Panjas, Saint-Mont, Saint-Puy, Miélan, Miradoux, Montestruc, Jégun, Mauvezin, Saramon, Samatan
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Pierrette DARRIEUTORT : 06.61.56.07.50
pierrette.darrietort@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

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 ?

• 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**.

