

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Bastides et Vallons du Gers

*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
Et si on parlait tout simplement argent.....	2
Semaine pluridisciplinaire en Bastides et Vallons du Gers.....	3
Garantir l'autonomie à domicile des séniors gersois	4
Dormir en toute sérénité.....	5
4 programmes Dormir en toute sérénité.....	6

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Et si on parlait tout simplement argent	Accès aux droits	La Poste	Plaisance
Semaine pluridisciplinaire en Bastides et Vallons du Gers	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	Kanopé	Marciac ou Plaisance
Garantir l'autonomie à domicile des séniors gersois	Habitat et cadre de vie	La Poste	Marciac Plaisance
Dormir en toute sérénité	Sommeil	Mutualité Française Occitanie	Marciac
4 programmes Dormir en toute sérénité	Sommeil	M2P	Marciac

DOMICILE



Et si on parlait tout simplement argent – Ateliers de prévention et d'éducation financière

- ❖ **Porteur** : La Poste
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Apporter des informations et des outils pour mieux gérer son budget
- ❖ **Contenu de l'action** : Atelier de 3 heures sur les thématiques suivantes au choix des participants :
 - * Connaissances et pratiques sur le monde bancaire : compréhension des relevés bancaires, frais bancaires, moyens de paiement, banque en ligne... ;
 - * Crédits : les différentes formes, capacité financière, de la publicité à l'offre de prêt... ;
 - * Le surendettement : mécanismes qui mènent au surendettement, identification des structures ressources pouvant accompagner ;
 - * Nouveaux modes de consommation ;
 - * Répondre à un changement de situation : décès du conjoint par ex ... ;
 - * Anticiper le passage à la retraite (baisse de revenus, aspects administratifs et financiers...).
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 2
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour et Bastides et vallons du Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle et Plaisance
- ❖ **Inscription** : 06.86.95.04.29 – Audrey.lembeye@laposte.fr

Semaine pluridisciplinaire en Bastides et Vallons du Gers

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Semaine de découverte pluridisciplinaire d'action de prévention
- ❖ **Contenu de l'action** : Semaine de découverte pluridisciplinaire d'activités de prévention avec possibilité de s'inscrire à 1 ou plusieurs ateliers, à 1 ou plusieurs journées : sophrologie, Qi Gong, Informatique, marche avec bâtons, art-thérapie, gym douce, initiation vélo, découverte vélo électrique... : 15 ateliers différents, 26 séances proposées. Groupe de 9 personnes par séances
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 26
- ❖ **Durée séance** : entre 1 heure et 2h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 26
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 9
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 100
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides et Vallons du Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Marciac ou Plaisance
- ❖ **Inscription** : 07.77.04.80.60

Garantir l'autonomie à domicile des séniors gersois

- ❖ **Porteur** : La Poste
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Sensibiliser les séniors sur l'importance de l'adaptation de leur logement
- ❖ **Contenu de l'action** : Partenariat avec Soliha 65 qui anime l'action: mallette pédagogique « Mon logement et moi » (bons gestes et postures au quotidien, accessoires innovants pour se faciliter la vie), aménagement de son logement ou Choisy le toit : application 3D de sensibilisation aux travaux d'adaptation et d'économie d'énergie ; possibilités de financement. Remise du livret Soliha.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 2
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides et vallons du Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Marciac et Plaisance
- ❖ **Inscription** : 06.86.95.04.29 – Audrey.lembeye@laposte.fr

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