

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Cœur d'Astarac en Gascogne

*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
Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant.....	2
Appropriation du numérique pour les séniors	3
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée.....	4
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	5
Dormir en toute sérénité.....	6
4 programmes Dormir en toute sérénité.....	7

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant	Bien être et estime de soi	Brain Up	Mirande
Appropriation du numérique pour les séniors	Initiation à l'outil informatique	Génération Mouvement	Mirande
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée	Initiation à l'outil informatique	La Ligue de l'Enseignement	Mirande Montesquiou
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Mirande
Dormir en toute sérénité	Sommeil	Mutualité Française Occitanie	Mirande
4 programmes Dormir en toute sérénité	Sommeil	M2P	Mirande

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

Appropriation du numérique pour les séniors

- ❖ **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

Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée

- ❖ **Porteur** : La Ligue de l'Enseignement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les personnes âgées à l'outil numérique
- ❖ **Contenu de l'action** : Ateliers sur tablettes numériques fournies. Découvrir l'outil informatique et l'usage d'internet, accéder aux services dématérialisés de l'administration, naviguer et partager en toute sécurité, s'initier ou se former à des applications facilitant le partage et l'entraide avec ses amis proches et la famille. Sur chaque secteur, seront réalisés 2 ateliers de 8 séances chacun.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 64
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 5
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Quartier du Garros, Vic-Fezensac, Samatan, Mirande et Montesquiou
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.29 – affiliations32@gmail.com

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, Astarac Arros en Gascogne, Bastides de Lomagne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux d'Arrats Gimone, Grand Armagnac, Grand Auch, Lomagne Gersoise, Du Savès, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Termes d'Armagnac, Belloc Saint-Clamens, Saint Clar, Mirande, Aubiet, Castelnau d'Auzan, Eauze, Cazaubon, Jegun, Fleurance, Sauveterre, Polastron, Montréal du Gers, Valence sur Baise, Condom.
- ❖ **Inscription** : 06.85.01.68.16 – virginie.mallein@nutrimania.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