

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 Coteaux d'Arrats Gimone

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
Appropriation du numérique par les séniors	3
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté.....	4
Dormir en toute sérénité.....	5
Adopte un jeune.com.....	6
Amen'âge	7
Dormir en toute sérénité.....	8
Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !.....	9
Action de formation aux gestes de secourisme	10
Récapitulatif des actions du parcours de prévention à Saramon / Simorre.....	11
Atelier accès aux droits et logement	12
Atelier alimentation séniors	13
Atelier sommeil	14
Atelier gym prévention santé	15
Atelier jeux de mémoire.....	16
Atelier prévention routière	17

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
Appropriation du numérique par les séniors	Initiation à l'outil numérique	Génération Mouvement	Gimont
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté	Initiation à l'outil numérique	La Ligue de l'enseignement	Gimont
Dormir en toute sérénité	Sommeil	M2P	Gimont
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
Amen'âge	Habitat et cadre de vie	La Maison du logement	Aubiet
Dormir en toute sérénité	Sommeil	Mutualité Française Occitanie	Gimont
Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !	Bien être et estime de soi	Mutualité Française Occitanie	Lussan
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

DOMICILE



Appropriation du numérique par les séniors

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les séniors à la pratique de l’outil informatique
- ❖ **Contenu de l’action** : Former à la pratique de l’outil informatique et d’internet.
- ❖ **Nombre d’ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participant par atelier** : 8
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Coteaux d’Arrats Gimone, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Gimont, Castéra-Verduzan
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : M. CASTAING : 06 76 84 42 37 ou castaing.julien32@gmouv.org

Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté

- ❖ **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.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 5
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, d'Artagnan en Fezensac, Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (Garros), Vic Fezensac, Condom, Mirande, Gimont
- ❖ **Calendrier** : De janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : Co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MAGISTER : 06 15 63 29 05 ou affiliations32@gmail.com

Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : M2P
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Gestion du stress pour un sommeil de qualité
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 8 séances sur la gestion du stress par la sophrologie (relaxation, respirations, visualisations positives, prise de conscience de son corps) animées par une sophrologue ;
 - 2 séances autour de l'agenda du sommeil (présentation/restitution) animées par une psychologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10 à 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Ténarèze, Coteaux d'Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Condom, Gimont, L'Isle-Jourdain
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme PONCELET : poncelet.alix@expertises-sociales-mps.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



Amen'âge

- ❖ **Porteur** : La Maison du logement
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Prévention des chutes dans le logement
- ❖ **Contenu de l'action** : Chaque participant aura une tablette sur laquelle il pourra visionner des plans en 3 dimensions d'un logement avant/après travaux. Présentation par projection et physiquement d'aides techniques, des aides possibles de maintien à domicile (aide à domicile, téléassistance) et des aides financières pour l'aménagement du logement.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Val de Gers, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Castéra Verduzan, Seissan, Aubiet
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme BOURBON : 05 42 54 04 33

DOMICILE



Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Informer sur les mécanismes du sommeil et ses effets sur la santé
- ❖ **Contenu de l'action** : Une conférence débat sur le fonctionnement du sommeil puis 4 ateliers sur les raisons d'un sommeil de mauvaise qualité : les conseils pour en améliorer la qualité, le sommeil et les plantes, le sommeil et la nutrition, le sommeil et la gestion du stress.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15 (25 pour la Conférence)
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Ténarèze, Coteaux d'Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Condom, Gimont, L'Isle-Jourdain
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme TORTI : 06 20 86 16 83 ou lucie.torti@mutoccitanie.fr

DOMICILE



Bien être et vitalité pour préserver sa santé !

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Encourager les séniors à être acteur de leur santé par l'activité physique douce et les plantes
- ❖ **Contenu de l'action** : Randonnée botanique pour découverte des plantes, échanges sur les plantes et leur utilisation au quotidien, recette à base de plantes, gym douce et relaxation, découverte du qi-gong et du tai-chi.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone, Lomagne Gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne, Bastides et Vallons du Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Montestruc, Lussan, Mirande, Marciac
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme TORTI : 06 20 86 16 83 ou lucie.torti@mutoccitanie.fr

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

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon et Simorre en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteurs
Atelier accès aux droits et logement	Accès aux droits	CIAS Coteaux d'Arrats Gimone CLIC de l'Isle-Jourdain
Atelier alimentation séniors	Nutrition	
Atelier sommeil	Sommeil	
Atelier gym prévention santé	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	
Atelier jeux de mémoire	Mémoire	
Atelier prévention routière	Sécurité routière	

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon / Simorre ATELIER ACCÈS AUX DROITS ET LOGEMENT

- ❖ **Porteur :** CIAS Coteaux d'Arrats Gimone – CLIC de l'Isle-Jourdain
- ❖ **Thématique :** Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal :** Information sur les dispositifs dédiés aux personnes âgées et sur la prévention des chutes à domicile
- ❖ **Contenu de l'action :** Informations et échanges :
 - Présentation du Centre local d'information et de coordination (service dédié aux personnes âgées) et de ses missions ;
 - Informations et échanges sur les aides relatives au maintien à domicile, à l'entrée en établissement et à l'aide aux aidants ;
 - Prévention des risques de chutes à domicile : facteurs de chutes (personnels et environnementaux), circonstances/lieux de chutes dans le domicile et à l'extérieur, conseils de prévention.

Animé par le CLIC de l'Isle-Jourdain et un ergothérapeute.
- ❖ **Nombre séance:** 1
- ❖ **Durée séance :** 3h
- ❖ **Nombre de participants:** 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes :** Saramon, Simorre et alentours
- ❖ **Calendrier :** Juin
- ❖ **Mobilité :** Mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les participants non mobiles.
- ❖ **Inscription :** M. LOTH : 05 62 67 10 18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon / Simorre ATELIER ALIMENTATION SÉNIORS

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone – CLIC de l'Isle-Jourdain
 - ❖ **Thématique** : Nutrition
 - ❖ **Objectif principal** : Acquérir les connaissances nécessaires à la mise en place d'habitudes alimentaires saines, savoir composer des menus adaptés à des besoins spécifiques, faire des choix de consommation éclairés
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - Groupe d'aliments : classification, les nutriments et leurs rôles ;
 - Les fréquences de consommation ;
 - Les bonnes quantités et équivalences ;
 - Savoir décrypter les étiquettes alimentaires.
- Animé par une diététicienne.
- ❖ **Nombre séances**: 2
 - ❖ **Durée séance** : 4h
 - ❖ **Nombre de participants**: 15
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon, Simorre et alentours
 - ❖ **Calendrier** : Mai et décembre
 - ❖ **Mobilité** : Mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles
 - ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05 62 67 10 18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon / Simorre

ATELIER SOMMEIL

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone – CLIC de l'Isle-Jourdain
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes du sommeil et acquérir des techniques favorisant le sommeil
- ❖ **Contenu de l'action** : Comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil, apprendre à récupérer dans la journée, acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité.
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre séances** : 3
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon, Simorre et alentours
- ❖ **Calendrier** : Novembre
- ❖ **Mobilité** : Mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05 62 67 10 18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon / Simorre ATELIER GYM PRÉVENTION SANTÉ

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone – CLIC de l'Isle-Jourdain
- ❖ **Thématique** : Activité physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Découvrir les activités physiques adaptées aux séniors
- ❖ **Contenu de l'action** : Travail sur la mobilité et la souplesse articulaire, renforcement musculaire ciblé, acquisition du contrôle postural statique et dynamique, développement de l'agilité, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche, amélioration de l'endurance musculaire et cardiovasculaire.
- ❖ **Nombre séances** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants**: 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon, Simorre et alentours.
- ❖ **Calendrier** : Février à mai
- ❖ **Mobilité** : Mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05 62 67 10 18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon/Simorre

ATELIER JEUX DE MÉMOIRE

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone – CLIC de l'Isle-Jourdain
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir et/ou améliorer les capacités perceptives, cognitives et motrices
- ❖ **Contenu de l'action** : Travail sur les fonctions exécutives et instrumentales notamment l'attention et les praxies via les jeux de société.
Animé par une psychomotricienne.
- ❖ **Nombre séances** : 10
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon, Simorre et alentours
- ❖ **Calendrier** : Septembre à décembre
- ❖ **Mobilité** : Mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05 62 67 10 18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Saramon/Simorre ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone – CLIC de l'Isle-Jourdain
- ❖ **Thématique** : Sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : Action de prévention sécurité routière
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Avec le temps, comment adapter sa conduite ;
 - Réactionmètre : mesurer le temps de réaction ;
 - Valise alcool : parcours alcoolémie.Animé par l'association de prévention routière.
- ❖ **Nombre séance**: 1
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon, Simorre et alentours
- ❖ **Calendrier** : Juin
- ❖ **Mobilité** : Mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05 62 67 10 18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr

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