

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 Coteaux Arrats Gimone



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
« Attention à la marche »	2
« Corps en accord »	3
« Ateliers équilib'âge pour les personnes fragiles »	4
« Sensibiliser sur le cohabitation intergénérationnelle »	5
« Accès aux droits»	6
« Former aux gestes de secourisme »	7
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	8
Dispositif Facilit'ma vie 32	9

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
« Attention à la marche »	Activité physique adaptée / atelier équilibre /prévention des chutes	Kanopé	Gimont Villefranche
« Corps en accord »	Activité physique adaptée / atelier équilibre /prévention des chutes	Kanopé	Simorre
« Ateliers équilib'âge pour les personnes fragiles »	Activité physique adaptée / atelier équilibre /prévention des chutes	Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Est Gersois	Gimont
« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Gimont
« Accès aux droits »	Accès aux droits	Génération Mouvement	Saramon
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Gimont



Actions collectives de prévention

« Attention à la marche »

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre /prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : utiliser l'activité physique adaptée pour prévenir les risques de chute.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 cycle de 6 séances de 2h animées par une enseignante de Qi Gong : travail sur la stabilité, la concentration et l'équilibre, la respiration.
 - 1 cycle de 10 séances d'une 1h30 animées par un kinésithérapeute : Travail autour de l'équilibre : relier les notions de chutes et d'équilibre ; équilibre et vieillissement ; méthodes pour se relever en cas de chutes ; exercices alliant équilibre, agilité et flexibilité ; renforcement musculaire.
 - 1 cycle de 7 séances de 3h animées par une psychomotricienne sur l'attention : travail autour de jeux physiques ou de société : attention soutenue, attention sélective, attention partagée.
 - 1 cycle de 3 séances de 3h animées par une enseignante en activité physique adaptée : travail sur la marche : échauffement musculaire ; découverte de l'utilisation de bâtons de marche ; travail sur coordination bras/jambes, vitesse de marche, longueur du pas ; étirements.Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs cycles.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 26
- ❖ **Durée séance** : 1h30 à 3h (57 heures sur un atelier)
- ❖ **Nombre total de séances** : 78
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 48
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 144
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers, Coteaux d'Arrats- Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Moncorneil-Grazan ; Gimont, Villefranche d'Astarac.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre.
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Stéphanie VIOLA : 07.77.04.80.60 / psychomotviola@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Corps en accord »

- ❖ **Porteur** : Kanopé
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie et la qualité de vie en travaillant sur la confiance en soi et la connaissance de son corps et de ses capacités.
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1^{er} cycle de 5 séances : travail sur la force et la souplesse pour réduire les appréhensions à solliciter son corps et les risques de blessures. Animé par une psychomotricienne et une enseignante en activité physique adaptée.
 - 2^{ème} cycle de 5 séances : appuis et équilibre : travail debout et sur chaise pour renforcer la stabilité des appuis statiques. Animé par une enseignante de Qi Gong et un masseur-kinésithérapeute.
 - 3^{ème} cycle de 3 séances: re/découverte du vélo pour une nouvelle approche de l'équilibre, le repérage dans l'espace et l'orientation, travail sur l'attention. Animé par une éducatrice en mobilité à vélo.
 - 4^{ème} cycle de 4 séances : aquagym : travailler stabilité, souplesse, équilibre et travail cardio-respiratoire progressif sans contrainte articulaire. Animé par une enseignante de Qi Gong et un masseur kinésithérapeute.
 - 5^{ème} cycle de 3 séances : reprise après l'été par une séance relation de confiance, 1 séance appuis et équilibre, 1 séance marche. Animé par une psychomotricienne et une enseignante en activité physique adaptée.
 - 6^{ème} cycle de 4 séances : marche autour des lacs du territoire. Avec apprivoisement des bâtons de marche. Animé par une psychomotricienne et une enseignante en activité physique adaptée.
 - 7^{ème} cycle de 5 séances : exercices autour de la respiration. Animé par une enseignante en Qi Gong.
 - 8^{ème} cycle de 3 séances : temps d'échange sur les appréhensions liées au vieillissement. Animé par une psychologue et une enseignante en activité physique adaptée.
- Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs cycles.
Des associations locales viendront se présenter sur certaines séances.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 32
 - ❖ **Durée séance** : 1h30 à 3h00
 - ❖ **Nombre total de séances** : 32
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 84
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats -Gimone
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Simorre
 - ❖ **Calendrier** : de fin janvier à décembre
 - ❖ **Mobilité** : covoiturage
 - ❖ **Inscription** : Mme Stéphanie VIOLA : 07.77.04.80.60 / psychomotviola@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Ateliers équilibr'âge pour les personnes fragiles »

- ❖ **Porteur** : Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Est Gersois
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : réduire les critères de fragilités sur l'équilibre et améliorer la motricité des séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances sur le réveil articulaire et musculaire, la stimulation des différents organes de l'équilibre (oreille interne, œil, pied) ; travail sur l'évolution au sol et relevé ; réactivation des réflexes pare-chute ; parcours situationnels et sensibilisation au risque environnemental et à la nutrition.
Séances animées par un kinésithérapeute et un ergothérapeute diplômés.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gimont, Isle Jourdain
- ❖ **Calendrier** : à partir de mars 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Audrey MINGUEZ : 06.84.31.83.52 / minguez.audrey@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »

- ❖ **Porteur** : Maillages
- ❖ **Thématique** : habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : lutter contre l'isolement, permettre le maintien à domicile grâce à la cohabitation intergénérationnelle.
- ❖ **Contenu de l'action** :
Pièce de théâtre « adopte un jeune.com » suivi d'un débat autour de la cohabitation intergénérationnelle.
Partenariat avec l'OPH32 qui va communiquer auprès de ses locataires.
Pièce jouée par le Directeur de Maillages.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 19
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 19
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 40
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 760
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bastides et vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch, Astarac Arros en Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Val de Gers, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Marciac, Mirande, Fleurance, Auch (x2), Pavie, Ordan Larroque, Castin, Lectoure, Plaisance, Miélan, Villecomtal sur Arros, Vic-Fezensac, St Jean le Comtal, Gimont, Samatan, Duran, Pessan.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Inscription** : Pierre De NODREST : 07.82.53.88.04 / pierre.denodrest@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.darrieutort@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

Soutien psychosocial individuel



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 ?

Dispositif Facilit' ma vie 32



• 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**.

