

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Coteaux d'Arrats Gimone

*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
Quand nos aînés sont relaxés	2
Quand nos aînés apprennent à se relaxer	3
Récapitulatif des actions collectives de prévention en faveur des proches aidants	4
Au fil du temps, au fils de de soi.....	5

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Quand nos aînés sont relaxés	Bien être / estime de soi	Kanopé	Gimont
Quand nos aînés apprennent à se relaxer	Bien être / estime de soi	Kanopé	Gimont

Quand nos aînés sont relaxés

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Bien être / estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Sophro-relaxation
- ❖ **Contenu de l'action** : Séances hebdomadaires sur atelier de 3 mois. Préparation et respiration consciente, relaxation sophrologie, mouvements de mobilisation musculaire, visualisation, pause et intégration, redynamisation. Animé par une intervenante diplômée en sophro-relaxation, maître praticien en PNL.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires par atelier** : 15 à 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gimont
- ❖ **Coordonnées inscription** : Maï-Lan IMPERINETTI – 06 15 42 29 82 – contact@kanope-scae.com

Quand nos aînés apprennent à se relaxer

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Bien être / estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Sophro-relaxation
- ❖ **Contenu de l'action** : Séances hebdomadaires sur 3 mois. Aller plus loin dans la relaxation par la mise en place de pratique autonome. Exercices pratiques qu'ils pourront faire seuls. Travaille également sur la mémoire pour mémoriser l'ordre des instructions (respiration, connaissance du stress et des effets physiologiques, du sommeil, des émotions...). Animé par une intervenante diplômée en sophro-relaxation, maître praticien en PNL.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires par atelier** : 15 à 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gimont
- ❖ **Coordonnées inscription** : Maï-Lan IMPERINETTI – 06 15 42 29 82 – contact@kanope-scae.com

PROCHES AIDANTS



Actions collectives de prévention en faveur des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus

Action	Thématique	Porteur	Commune
Au fil du temps, au fils de de soi	Proches aidants	Association Le Ruisseau des Arts	Gimont si demande

Au fil du temps, au fils de de soi

- ❖ **Porteur** : Association Le Ruisseau des Arts
- ❖ **Objectifs principaux**: Former les aidants aux outils psychocorporels et sensoriels de l'art thérapie afin de les réutiliser pour eux et avec l'aidé, se repositionner dans leur relation aidant-aidé en s'affirmant dans leurs propres limites afin de conserver l'estime de soi, donner l'occasion de libérer du temps pour eux et faire une pause, être un espace d'échange.
- ❖ **Contenu et format de l'action** : 7 séances de 3 heures : animé par une art-thérapeute : aujourd'hui, je suis aidant et je désire, comment je fais face au changement, rencontre avec mes émotions, mes besoins psychoaffectifs, je reconnais mes qualités, je prends conscience de mes valeurs, mon profil d'aidant épanoui. Les médias artistiques seront : écriture, mandala, collage, peinture et mouvement relaxation.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 14
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnels par atelier** : 6
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch et peut être Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch et peut être Gimont si demande
- ❖ **Inscription** : Pascale LOBO – 06.47.67.57.00 – leruisseaudesarts@gmail.com