

# 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 Gascogne Toulousaine



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
« Les mystères du sommeil résolus » .....	2
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux » .....	3
« Ateliers équilib'âge pour les personnes fragiles » .....	4
« Sensibilisation aux risques routiers » .....	5
Soutien psychosocial individuel pour les aidants .....	6
Dispositif Facilit'ma vie 32 .....	7

## 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
« Les mystères du sommeil résolus »	Sommeil	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Isle-Jourdain
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité départemental de Judo	Pujaudran, Isle-Jourdain
« Ateliers équilib'âge pour les personnes fragiles »	Activité physique adaptée/atelier équilibre/prévention des chutes	Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Est Gersois	Isle-Jourdain
« Sensibilisation aux risques routiers »	Sécurité routière	API en Gascogne	Isle-Jourdain



# Actions collectives de prévention

## « Les mystères du sommeil résolus »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Thématique** : sommeil
- ❖ **Objectif principal** : sensibiliser les seniors à la thématique du sommeil et leur permettre de comprendre les mécanismes du sommeil et initier des changements de comportement de manière ludique.
- ❖ **Contenu de l'action** : atelier constitué d'un Escape Game sur le sommeil et de séances collectives de sensibilisation et de prévention comprenant des apports théoriques sur le sommeil mais aussi des conseils pratiques pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.  
Animé par une sophrologue qualifiée et une psychologue diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : 1h30 d'escape Game et 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 18
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Gascogne Toulousaine, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Isle Jourdain, Auch
- ❖ **Calendrier** : premier semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Alix PONCELET: 06.27.88.49.01/ [poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr](mailto:poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr)



# Actions collectives de prévention

## « Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- ❖ **Porteur** : Comité départemental Judo Jujitsu du Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : diminuer le risque de chute chez les seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices adaptés aux seniors, issus des arts martiaux (judo, taïso, self défense...) sur l'équilibre : renforcement musculaire, souplesse, coordination, proprioception, et travail en double tâche ; travail sur le passage au sol, la mobilité au sol, outils et astuces pour se relever. Bilan au début et à la fin de l'atelier. Sensibilisation aux problématiques associées à la prévention des chutes telles que les dangers à domicile, les bienfaits de l'activité physique. Animé par des professeurs de judo certifiés.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 135
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 13
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 112
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch, Val de Gers, Gascogne Toulousaine.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Valence sur Baïse, Vic-Fezensac, Auch, Seissan, Pujaudran, L'Isle-Jourdain.
- ❖ **Calendrier** : mars à novembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. Jean-Michel PELET : 06.19.10.69.55 / [president\\_comite32@ffjudo.com](mailto:president_comite32@ffjudo.com)



# Actions collectives de prévention

## « Ateliers équilibr'âge pour les personnes fragiles »

- ❖ **Porteur** : Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Est Gersois
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / 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](mailto:minguez.audrey@gmail.com)



# Actions collectives de prévention

## « Sensibilisation aux risques routiers pour les séniors »

- ❖ **Porteur** : API en Gascogne (centre social de l'Isle Jourdain)
- ❖ **Thématique** : sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : sensibiliser les séniors aux risques routiers
- ❖ **Contenu de l'action** : question santé (alcool, médicaments), question vue/audition, question fatigue/temps de réaction.  
Animé par l'association de Prévention routière.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 18
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 18
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : L'Isle-Jourdain
- ❖ **Calendrier** : en 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Corinne MOSCOVICI : 06.10.65.49.95 / [corinne.m@apiengascogne.fr](mailto:corinne.m@apiengascogne.fr)



# 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
<b>MATHIEU</b> Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	<a href="mailto:cel.mathieu32@gmail.com">cel.mathieu32@gmail.com</a>	D'Artagnan en Fezensac Lomagne Gersoise Grand Auch cœur de Gascogne
<b>MENACQ</b> Bernard	Maison de santé 14, bis Rue de la poste 32110 NOGARO	06 73 20 39 27	<a href="mailto:bmenacq@wanadoo.fr">bmenacq@wanadoo.fr</a>	Grand Armagnac Bas Armagnac Armagnac Adour Bastides et Vallons du Gers
<b>MOHAND</b> <b>CAUNEILLE</b> Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	<a href="mailto:zocau32@gmail.com">zocau32@gmail.com</a>	Grand Auch Cœur de Gascogne Bastides de Lomagne Coteaux Arrats Gimone Du Savès Gascogne Toulousaine
<b>PM CONSEILS</b> <b>FAUCOMPRES</b> Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	<a href="mailto:pm.conseils-cf@orange.fr">pm.conseils-cf@orange.fr</a>	Ensemble du département
<b>BORDES</b> <b>FOURGEAUD</b> Virginie	13, bis rue Nationale 32200 GIMONT	06 42 56 94 44	<a href="mailto:virginie.fourgeaud@sfr.fr">virginie.fourgeaud@sfr.fr</a>	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 ?

## • 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**.

