

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Grand Armagnac

*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
Prévention des chutes et lien social.....	2
Ateliers numériques.....	3
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	4

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Prévention des chutes et lien social	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	ADMR du Gers	Eauze
Ateliers numériques	Initiation à l'outil informatique	PIMAO	Cazaubon Eauze
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Cazaubon

Prévention des chutes et lien social

- ❖ **Porteur** : ADMR du Gers
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Prévention des chutes par une activité physique adaptée
- ❖ **Contenu de l'action** : Atelier hebdomadaire visant à stimuler les fonctions ostéo-articulaires, musculaires, cardio-respiratoires ainsi que la motricité. Travail sur les troubles de la marche et de l'équilibre, l'anticipation des chutes, le développement des réflexes et la gestion des chutes.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 34
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 34
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 7
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 7
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze
- ❖ **Inscription** : 05.62.69.10.98 – mpalacin@admr32.fr

DOMICILE



Ateliers numériques

- ❖ **Porteur** : PIMAO
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Initiation au numérique
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - * Manipulation de la tablette ;
 - * Démarches administratives en ligne ;
 - * Lien avec la famille (réseaux, photos etc.) ;
 - * Prévention des risques dans l'utilisation d'internet.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 6
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 36
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Grand Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze et Cazaubon, communes de la communauté de communes du Bas Armagnac
- ❖ **Inscription** : 06.86.87.36.66 – daniele.dupeyron@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, Bastides de Lomagne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Du Savès, Grand Armagnac, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Termes d'Armagnac, Saint Clar, Mirande, Cazaubon, Jegun, Fleurance, Sauveterre, Montréal du Gers
- ❖ **Inscription** : 06.85.01.68.16 – virginie.mallein@nutrimania.fr