

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 Grand Armagnac

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 |
| Prévention chute et lien social..... | 3 |
| Initiation à l’usage de la tablette | 4 |
| Dormir en toute sérénité..... | 5 |
| Adopte un jeune.com..... | 6 |
| Dormir en toute sérénité..... | 7 |
| La retraite, c’est pas dans l’assiette 2.0 | 8 |
| Action de formation aux gestes de secourisme | 9 |

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 |
| Prévention chute et lien social | Activité physique / équilibre / prévention des chutes | ADMR du Gers | Eauze |
| Initiation à l'usage de la tablette | Initiation à l'outil numérique | Génération Mouvement | Estang Castelnau d'Auzan Gondrin |
| Dormir en toute sérénité | Sommeil | M2P | Eauze |
| Adopte un jeune.com | Habitat et cadre de vie | Maillâges | Département |
| Dormir en toute sérénité | Sommeil | Mutualité Française Occitanie | Eauze |
| La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0 | Nutrition | Nutrimania | Bretagne d'Armagnac Estang |
| 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



Atelier collectif prévention des chutes et lien social

- ❖ **Porteur** : ADMR du Gers
- ❖ **Thématique** : Activité physique / 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.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre de séances pour l'atelier** : 44
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 9
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze
- ❖ **Calendrier** : De février à décembre 2022
- ❖ **Mobilité** : Intervenant SAAD peut véhiculer les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : Mme PALACIN : 05 62 69 10 98 ou admr.polearmagnac@admr32.fr

Initiation à l'usage de la tablette

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Former à l'utilisation de la tablette
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1^{ère} et 2^{ème} séance : appropriation de la tablette et du vocabulaire ;
 - 3^{ème} séance : navigation sur internet ;
 - 4^{ème} séance : communication et échanges sur internet ;
 - 5^{ème} séance : mails et appels vidéo, découverte et prise en main des sites institutionnels ;
 - 6^{ème} séance : mise en application.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 6 à 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Estang, Castelnau d'Auzan, Gondrin, Saint-Blancard
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : M. BONNAL : 06 87 76 69 30 ou alain2bonnal@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 seniors 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



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

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** : séances thématiques :

- Les groupes d'aliments ;
- Equilibre 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 min), réalisation d'une recette (30 min), dégustation recette (30 min).

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Astarac Arros en Gascogne, Grand Auch Cœur de Gascogne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Grand Armagnac, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic Fezensac, Nogaro, Puycasquier, Saint Martin, Montesquiou, Berdoues, Bretagne d'Armagnac, Estang, Marsolan, Lectoure
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN : 06 85 01 68 16 ou virginie.mallein@nutrimania.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

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