

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 d'Agglomération
Grand Auch Cœur de Gascogne



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 rendez-vous santé "Papote et popote" ».....	2
« Atelier nutrition ».....	3
« Nutrition »	4
« Atelier Mémoire Auch et Condom »	5
« Les mystères du sommeil résolus »	6
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	7
« Activ'santé ».....	8
« Activités physiques et équilibre ».....	9
« Marche Oxygène ».....	10
« Atelier équilibre à Nougroulet ».....	11
« Pickle Ball ».....	12
« Sophrologie ».....	13
« Yoga du rire à Castin ».....	14
« Sophrologie »	15
« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	16
« Gestes qui sauvent ».....	17
« Accès aux droits ».....	18
« Former aux gestes de secourisme ».....	19
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	20
Dispositif Facilit'ma vie 32	21

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 rendez-vous santé "Papote et popote" »	Nutrition	Nutrimania	Auch
« Atelier nutrition »	Nutrition	Gers solidaire	Auch
« Nutrition »	Nutrition	Hygie Sport	Auch
« Atelier Mémoire Auch et Condom »	Mémoire/facultés sensorielles	ADPAM Gers	Auch
« Les mystères du sommeil résolus »	Sommeil	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Auch
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité départemental de Judo	Auch
« Activ'santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité Départemental Olympique Sportif 32	Preignan
« Activités physiques et équilibre »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	ADPAM Gers	Auch
« Marche Oxygène »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Génération Mouvement	Pavie
« Atelier équilibre à Nougroulet »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Nougroulet
« Pickle Ball »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Génération Mouvement	Pavie
« Sophrologie »	Bien être et estime de soi	Génération Mouvement	Pavie
« Yoga du rire à Castin »	Bien être et estime de soi	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Castin
« Sophrologie »	Bien être et estime de soi	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch (PavieX2)
« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Auch
« Gestes qui sauvent »	Habitat et cadre de vie	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Castin, Auch, Preignan, Castéra Verduzan
« Accès aux droits »	Accès aux droits	Génération mouvement	Jegun



Actions collectives de prévention

Les rendez-vous Santé « Papote et Popote »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : favoriser un meilleur apprentissage de bonnes pratiques alimentaires par une approche ludique.
- ❖ **Contenu de l'action** : approche ludique et gourmande de chacun des groupes d'aliments essentiels aux besoins nutritionnels : une approche sensorielle de l'alimentation (toucher, odorat, goût, l'ouïe, vue) sera appliquée. Une mise en pratique de cuisine sera organisée à chaque séance. Séances animées par une diététicienne diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : entre 3h et 4h
- ❖ **Nombre total de séances** : 72
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Courrensan, Saint Puy, Castillon Debats, Mirande, Montestruc sur Gers, Auch, Solomiac
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
- ❖ **Inscription** : Virginie MALLEIN : 06.85.01.68.16 / virginie.mallein@nutrimania.fr



Actions collectives de prévention

« Atelier nutrition »

- ❖ **Porteur** : Gers Solidaire
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la santé globale et la qualité de vie à travers une alimentation adaptée
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Information sur les nutriments et les besoins nutritionnels ;
 - Conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons ;
 - Prévenir la dénutrition ;
 - Élaborer des menus équilibrés, simples et nutritifs à petits prix (2 séances) ;Animé par un diététicien-nutritionniste.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 5
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch centre social Gers solidaire
- ❖ **Calendrier** : second semestre
- ❖ **Mobilité** : le centre social peut aller chercher participants si nécessaire.
- ❖ **Inscription** : Centre social La ruche du Baron : 05.62.67.30.66
ruchedubaron@gerssolidaire.org



Actions collectives de prévention

« Nutrition »

- ❖ **Porteur** : Hygie sport
 - ❖ **Thématique** : nutrition
 - ❖ **Financement année précédente** : oui
 - ❖ **Objectif principal** : informer les séniors sur l'importance d'une alimentation équilibrée et adaptée à leur âge.
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - 8 séances d'1h30 sur les notions théoriques relatives aux nutriments et à l'équilibre alimentaire : besoins nutritionnels des séniors ; lipides ; protéines ; glucides ; vitamines ; oligo-éléments ; eau ; fibres ; les effets délétères du sucre ; élaboration de recette de pâtisserie.
 - 2 séances pratiques de 6h en laboratoire de pâtisserie à Pavie.
- Les séances théoriques sont animées par un Docteur ingénieur INSA et les séances pratiques par une formatrice en pâtisserie.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
 - ❖ **Durée séance** : 8 séances d'1h30 et 2 séances de 6h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 10
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch
 - ❖ **Calendrier** : de février à mai 2025
 - ❖ **Mobilité** : covoiturage
 - ❖ **Inscription** : Mme GEA Catherine : 06.76.61.48.36 / geacathy4@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Atelier mémoire à Auch et Condom »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : mémoire/ facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : préserver les capacités cérébrales en les stimulant, maintenir les compétences cognitives, contribuer à prévenir les fragilités grâce au programme ICOPE développé par le Gérontopôle de Toulouse.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 5 séances sur le fonctionnement de la mémoire au regard de l'avancée en âge : conseils, exercices de remobilisation cognitives. Animées par une psychologue diplômée.
 - 1 séance ICOPE : sensibilisation, auto-évaluation en collectif et passage du STEP 1 possible en individuel. Animée par deux assistantes éducatives sociales formées par le Gérontopôle de Toulouse.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 1h30 pour la mémoire et 3h30 pour ICOPE
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Auch
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 / gers@adpam.asso.fr



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



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 Baise, 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



Actions collectives de prévention

« Activ'Santé »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et sportif 32
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : améliorer l'équilibre, la souplesse, développer les capacités physiques, cardiaques et articulaires afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
 - ❖ **Contenu de l'action** : information sur le sport santé (alimentation, hygiène de vie, sommeil...) et cycle d'activités sur différents thèmes :
 - découvrir sa ville et son patrimoine en effectuant de l'activité physique en extérieur (marche nordique et renforcement musculaire) ;
 - exercices de relaxation, d'échauffement, d'étirement et tests physiques.
- Séances animées par un éducateur sportif diplômé et une infirmière ASALEE diplômée d'état. S'adresse aux patients des infirmières ASALEE et à d'autres personnes âgées de 60 ans et plus résidant à leur domicile.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : entre 9 et 11
 - ❖ **Durée séance** : 10 de 2h et 1 de 3h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 42
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers, Bastides de Lomagne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Lectoure, Seissan, Mauvezin
 - ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
 - ❖ **Inscription** : Mme Sophie MEDIAMOLE : 06.70.06.13.72 / sophie.mediamole@hotmail.fr



Actions collectives de prévention

« Activités physiques et atelier équilibre »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : des séances de pilates, yoga, stretching et renforcement musculaire assorties de conseils en prévention des chutes et des exercices pour améliorer l'équilibre. Posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...). Animées par une enseignante de yoga qualifiée et d'une formatrice en Gestes et Postures.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 14 et 10 pour Marsolan
- ❖ **Durée séance** : 1h et 1h 15 pour Marsolan
- ❖ **Nombre total de séances** : 114
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 90
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze, Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Auch, Vic Fezensac, Marsolan
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 / gers@adpam.asso.fr



Actions collectives de prévention

« Marche Oxygène »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : encourager les séniors à une pratique physique régulière et sécurisée
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - renforcement musculaire avec petit matériel, utilisation du mobilier urbain
 - équilibre et coordination : exercices pour renforcer la stabilité et la coordination, réduisant ainsi le risque de chutes
 - travail cardio-respiratoire : segments de marche à un rythme plus soutenu, adapté à chacun, pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire
 - exercices de mémoire : jeux et exercices de mémoire sont intégrés à la marcheAnimé par une animatrice de loisirs sportifs formée en sport santé.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 18
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 18
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pavie
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : M. Alain BONNAL : 06.87.76.69.30 / alain2.bonnal@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Atelier Equilibre à Nougroulet »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : prévenir les risques de chute, améliorer la motricité.
 - ❖ **Contenu de l'action** : séances construites autour :
 - du renforcement musculaire,
 - d'exercices d'équilibre,
 - d'assouplissement des articulations,
 - de coordination.
- Animées par une intervenante titulaire d'un BPJEPS et formée aux activités physiques adaptées.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
 - ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
 - ❖ **Durée séance** : 1h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 10
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nougroulet
 - ❖ **Calendrier** : premier semestre 2025
 - ❖ **Mobilité** : transport à la demande possible
 - ❖ **Inscription** : Mme Annie BENOIT : 05.62.60.61.58 / service.loisirs@cias.grand-auch.fr



Actions collectives de prévention

« Pickle Ball »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : initiation à la pratique d'une activité sportive adaptée aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : le Pickle Ball est un sport de raquette qui se situe entre le tennis et le badminton, adapté aux séniors. Il sollicite l'adresse, l'équilibre et la mémoire.
Animé par un animateur de loisir sportif.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pavie
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : M. BONNAL Alain : 06.87.76.69.30 ou alain2.bonnal@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Sophrologie »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la qualité de vie et l'autonomie par la sophrologie.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Émotions et gestion du stress par des exercices de respiration, relaxation et visualisation.
 - Améliorer la qualité du sommeil : exercices favorisant la détente avant le coucher.
 - Communication et relation aux autres : travail sur la gestion des émotions et la confiance en soi.
 - Compréhension des mécanismes de la douleur : techniques de respiration et visualisation.
 - Confiance en soi et préparation mentale : outils pour renforcer la confiance et développer des stratégies d'auto-motivation pour gérer des situations de stress, de changements.Un support détaillé des exercices abordés est envoyé aux participants après chaque séance.
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pavie
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : M. Alain BONNAL : 06.87.76.69.30
alain2.bonnal@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Yoga du rire à Castin »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : libérer les tensions, renforcer les idées positives, travailler le lâcher prise.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices de rire combinés à des techniques de respiration du yoga.
Animés par une intervenante titulaire d'un diplôme de psychologue et formé au yoga du rire pour seniors.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Castin
- ❖ **Calendrier** : premier semestre 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande possible
- ❖ **Inscription** : Mme Annie BENOIT : 05.62.60.61.58 / service.loisirs@cias.grand-auch.fr



Actions collectives de prévention

« Sophrologie »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : la sophrologie permet d'apprendre à mieux appréhender ses émotions, à diminuer le stress et améliorer la qualité du sommeil.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices de relaxation sur chaise, de respiration et pratique psychocorporelle de la sophrologie.
Animé par une sophrologue diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h15
- ❖ **Nombre total de séances** : 8
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande possible
- ❖ **Inscription** : Mme Annie BENOIT : 05.62.60.61.58 / service.loisirs@cias.grand-auch.fr



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

« Gestes qui sauvent »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : permettre d'intervenir dans une situation d'urgence, connaître les gestes de 1ers secours à effectuer.
- ❖ **Contenu de l'action** : séance construite autour :
 - de la démonstration des gestes élémentaires,
 - de la sécurisation du lieu de l'accident,
 - de l'évaluation de l'état de la victime,
 - de l'alerte des secours.Animée par une formatrice du SDIS32.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Mobilité** : transport à la demande possible
- ❖ **Inscription** : Mme Annie BENOIT : 05.62.60.61.58 / service.loisirs@cias.grand-auch.fr



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



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 FAUCOMPRES 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**.

