

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 d'Agglomération Grand Auch Cœur de
Gascogne

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.

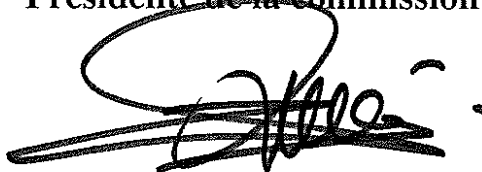
Ces actions visent à améliorer la qualité de vie des retraités, des personnes âgées et de leurs proches aidants et concourent à la lutte contre les effets du vieillissement.

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...

Les proches aidants pourront également bénéficier d'une activité de soutien.

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
Ateliers informatique.....	3
Ateliers yoga	4
Les séniors bougent partout dans le Gers	5
Appropriation du numérique par les séniors	6
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée.....	7
Adopte un jeune.com.....	8
Amen'âge	9
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	10
Action de formation aux gestes de secourisme	11
Récapitulatif des actions du parcours de prévention Jegun	12
Atelier équilibre.....	13
Atelier initiation au numérique	14
Atelier mémoire.....	15
Atelier sommeil	16
Atelier nutrition	17
Atelier habitat	18
Atelier Qi-gong	19
Atelier sécurité routière	20
Atelier accès aux droits	21
Récapitulatif des actions collectives de prévention en faveur des proches aidants	22
La santé des aidants en action !.....	23

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
Ateliers informatique	Initiation à l'outil numérique	ADPAM	Auch
Ateliers yoga	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	ADPAM	Auch Pavie
Les séniors bougent partout dans le Gers	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	Codep Epgv	Preignan
Appropriation du numérique par les séniors	Initiation à l'outil numérique	Génération Mouvement	Castéra Verduzan
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée	Initiation à l'outil numérique	La Ligue de l'enseignement	Auch (Garros)
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
Amen'âge	Habitat et cadre de vie	La Maison du logement	Auch Castéra Verduzan
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Puycasquier
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 informatique

- ❖ **Porteur :** ADPAM
- ❖ **Thématique :** Initiation à l'outil informatique
- ❖ **Objectif principal :** Initiation à l'outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l'action :** Découverte de la tablette numérique, internet, messagerie, démarches administratives, réseaux sociaux, lecture contenus multimédias.
- ❖ **Nombre d'ateliers :** 1
- ❖ **Nombre de séances pour l'atelier :** 8
- ❖ **Durée séance :** 2h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier :** 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes :** Auch et ses environs
- ❖ **Calendrier :** Avril à décembre
- ❖ **Inscription :** M. VILLETTE : 05 62 60 04 68 ou gors@adpam.asso.fr

DOMICILE



Ateliers yoga

- ❖ **Porteur :** ADPAM
- ❖ **Thématique :** Activités physique / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal :** Maintenir son autonomie par la pratique d'une activité physique adaptée
- ❖ **Contenu de l'action :** Introduction à la méditation, prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout ou sur chaise, travail de la souplesse, relaxation.
- ❖ **Nombre d'ateliers :** 10
- ❖ **Nombre séances par atelier :** Entre 10 et 20 selon les territoires
- ❖ **Durée séance :** 50 min
- ❖ **Nombre de participants par atelier :** 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes :** Auch (2 cycles de 10 ateliers), Pavie (2 cycles de 10 ateliers), Lectoure (2 cycles de 20 ateliers), Condom (2 cycles de 20 ateliers), Vic Fezensac (2 cycles de 10 ateliers)
- ❖ **Calendrier :** Mars à décembre
- ❖ **Inscription :** M. VILLETTE : 05 62 60 04 68 ou gors@adpam.asso.fr

Les séniors bougent dans le Gers

- ❖ **Porteur** : Codep Epgv
- ❖ **Thématique** : Activités physique / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Cours d'activité physique adaptée pour des personnes âgées ne pouvant, en raison de leur pathologie, venir au cours « classiques »
- ❖ **Contenu de l'action** : Renforcement musculaire, étirements, équilibre, perception de l'espace, marche (appui, équilibre), marche nordique au printemps.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h15
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Marambat
- ❖ **Calendrier** : De janvier à juin
- ❖ **Inscription** : Mme VILLE ou Mme HAMEL : 06 18 38 46 06 ou jessica.ville32@gmail.com

DOMICILE



Appropriation du numérique par les séniors

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les séniors à la pratique de l’outil informatique
- ❖ **Contenu de l’action** : Former à la pratique de l’outil informatique et d’internet.
- ❖ **Nombre d’ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participant par atelier** : 8
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Coteaux d’Arrats Gimone, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Gimont, Castéra-Verduzan
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : M. CASTAING : 06 76 84 42 37 ou castaing.julien32@gmouv.org

Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté

- ❖ **Porteur** : La Ligue de l'enseignement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les personnes âgées à l'outil numérique
- ❖ **Contenu de l'action** : Ateliers sur tablettes numériques fournies :
 - Découvrir l'outil informatique et l'usage d'internet ;
 - Accéder aux services dématérialisés de l'administration ;
 - Naviguer et partager en toute sécurité ;
 - S'initier ou se former à des applications facilitant le partage et l'entraide avec ses amis proches et la famille.

Sur chaque secteur, seront réalisés 2 ateliers de 8 séances chacun.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 5
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, d'Artagnan en Fezensac, Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (Garros), Vic Fezensac, Condom, Mirande, Gimont
- ❖ **Calendrier** : De janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : Co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MAGISTER : 06 15 63 29 05 ou affiliations32@gmail.com

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



Amen'âge

- ❖ **Porteur** : La Maison du logement
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Prévention des chutes dans le logement
- ❖ **Contenu de l'action** : Chaque participant aura une tablette sur laquelle il pourra visionner des plans en 3 dimensions d'un logement avant/après travaux. Présentation par projection et physiquement d'aides techniques, des aides possibles de maintien à domicile (aide à domicile, téléassistance) et des aides financières pour l'aménagement du logement.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Val de Gers, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Castéra Verduzan, Seissan, Aubiet
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme BOURBON : 05 42 54 04 33

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

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteurs
Atelier équilibre	Activité physique / équilibre / prévention	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne CLIC d'Auch
Atelier initiation au numérique	Initiation à l'outil numérique	
Atelier mémoire	Mémoire / facultés sensorielles	
Atelier sommeil	Sommeil	
Atelier nutrition	Nutrition	
Atelier habitat	Habitat et cadre de vie	
Atelier Qi Gong	Bien être / estime de soi	
Atelier sécurité routière	Sécurité routière	
Atelier accès aux droits	Accès aux droits	

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun ATELIER ÉQUILIBRE

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir/améliorer la condition physique des séniors
- ❖ **Contenu de l’action** : Gymnastique douce par des mouvements mesurés des muscles et des articulations dans le but de les stimuler et de les renforcer ; stimulation cardio-respiratoire par rythme progressif, travail de correction de la posture corporelle. Ce programme pourra évoluer en fonction des capacités et limites corporelles des bénéficiaires.
- ❖ **Nombre séances**: 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : De février à avril
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun **ATELIER INITIATION À L'OUTIL NUMÉRIQUE**

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d'Auch
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les séniors à l'outil numérique
- ❖ **Contenu de l'action** : Découverte de la tablette et de ses fonctionnalités ; gestion des applications ; connecter une tablette en wifi, gestion boîte mail ; présentation internet ; utilisation des sites administratifs...
- ❖ **Nombre séances** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants** : 5
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : De mars à avril
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun

ATELIER MÉMOIRE

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Travail sur la mémoire
- ❖ **Contenu de l’action** : Le fonctionnement de la mémoire et l’origine des oublis ; stratégies de mémorisation, facteurs d’optimisation et facteurs d’entrave ; stimulation des capacités cérébrales.
- ❖ **Nombre séances**: 10
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants** : 15
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : D’avril à juin
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun

ATELIER SOMMEIL

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes du sommeil et acquérir des techniques favorisant le sommeil
- ❖ **Contenu de l’action** : Comprendre le fonctionnement du sommeil ; connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil ; apprendre à récupérer dans la journée ; acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité.
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre séances**: 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre participants** : 12
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : De mai à juin
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun

ATELIER NUTRITION

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation
- ❖ **Contenu de l’action** : Connaître les aliments/apprendre à élaborer des repas simples et équilibrés ; planifier les menus et préparer la liste des courses/faire la différence entre goûter et grignoter ; savoir décoder les étiquettes.
Animé par une diététicienne.
- ❖ **Nombre séances**: 3
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : Septembre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun ATELIER HABITAT ET CADRE DE VIE

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Information et conseils pour adapter son logement
- ❖ **Contenu de l’action** : Informations, astuces et conseils sur la question de l’aménagement du logement. Présentation de petits matériels et exemples d’aménagements plus importants (adaptation salle de bain, monte escalier...).
- ❖ **Nombre séances**: 1
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre participants** : 15
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : Octobre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun

ATELIER QI GONG

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Entretenir/améliorer la santé physique et mentale
- ❖ **Contenu de l’action** : Travailler sur les mouvements du corps ; détendre et tonifier le corps ; améliorer la fonction cardio vasculaire ; solliciter et améliorer la mémoire ; réduire le risque de chutes ; gérer le stress.
- ❖ **Nombre séances**: 10
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants** : 10
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : D’octobre à décembre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d'Auch
- ❖ **Thématique** : Sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : Action de prévention sécurité routière
- ❖ **Contenu de l'action** : Avec le temps, comment adapter sa conduite ; réactiomètre : mesurer le temps de réaction ; valise alcool : parcours alcoolémie.
Animé par l'association de prévention routière.
- ❖ **Nombre séances**: 1
- ❖ **Durée séance** : 2h30
- ❖ **Nombre de participants** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : Novembre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

PARCOURS DE PRÉVENTION



Parcours de prévention à Jegun ATELIER ACCÈS AUX DROITS

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne – CLIC d’Auch
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Informations pour permettre l’accès des séniors à leurs droits
- ❖ **Contenu de l’action** : Informations et échanges sur les aides relatives au maintien à domicile, à l’entrée en établissement et à l’aide aux aidants.
- ❖ **Nombre séances**: 1
- ❖ **Durée séance** : 2h30
- ❖ **Nombre de participants** : 20
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : Décembre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05 62 60 61 58

AIDANTS



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
La santé des aidants en action !	Information / sensibilisation	Mutualité Française Occitanie	Auch

La santé des aidants en action !

- ❖ **Porteur :** Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Bénéficiaires de l'action :** Aidants
- ❖ **Thématique :** Information / sensibilisation
- ❖ **Objectif principal :** Favoriser le maintien en santé des proches aidants
- ❖ **Contenu de l'action :**
 - Ciné débat : projection du film « The Father » suivi d'un débat animé par la psychologue et responsable de la plateforme d'accompagnement et de répit du relai Cajou et le Centre Local d'Information et de Coordination d'Auch. Le ciné débat est ouvert à tous (proches aidants, personnes accompagnées ou concernées par la thématique). L'objectif est de sensibiliser les personnes présentes afin qu'elles puissent s'identifier en tant qu'aidant ; fournir des éléments concrets sur les difficultés des aidants, leur impact sur la santé et les ressources dont ils disposent pour y faire face.

Les aidants pourront ensuite s'inscrire au cycle de 7 séances proposé et plus généralement vers les ressources à disposition sur le territoire.

- Cycle de 7 séances :
 - 1) Activité physique adaptée ;
 - 2) Sophrologie ;
 - 3) Temps de création arts plastiques (professionnelle du relais Cajou) ;
 - 4) Activité physique adaptée ;
 - 5) Yoga du rire (psychologue) ;
 - 6) Réflexologie plantaire ;
 - 7) Mon vécu d'aidants.
- ❖ **Nombre séances par atelier :** Ciné débat et 7 séances
- ❖ **Durée séance :** 2h
- ❖ **Nombre de participants :** 30 au ciné débat et 8 pour les séances du cycle
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes :** Auch
- ❖ **Calendrier :** De septembre à novembre
- ❖ **Inscription :** Mme TORTI : 06 20 86 16 83 ou lucie.torti@mutoccitanie.fr

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