

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté d'Agglomération Grand Auch Cœur de Gascogne

*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
Action de formation aux gestes de secourisme	2
Ateliers « YOGA ».....	3
Sophrologie	4
Ateliers « Informatique »	5
Informatique	6
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée.....	7
Les rendez-vous Chauffe citron	8
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	9
Prévention des risques routiers.....	10
Garantir la mobilité des séniors gersois	11
Récapitulatif des actions collectives de prévention en faveur des proches aidants	12
Au fil du temps, au fils de de soi.....	13
Coup de fourchette pour les aidants	14

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Auch
Ateliers « YOGA »	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	ADPAM Gers	Auch et sa banlieue
Sophrologie	Bien être et estime de soi	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch et communes avoisinantes
Ateliers « Informatique »	Initiation à l'outil informatique	ADPAM Gers	Auch et sa banlieue
Informatique	Initiation à l'outil informatique	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch et communes avoisinantes
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée	Initiation à l'outil informatique	La Ligue de l'Enseignement	Quartier du Garros
Les rendez-vous Chauffe citron	Mémoire / facultés sensorielles	Chauffe Citron	Castin et communes voisines
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Jegun
Prévention des risques routiers	Sécurité routière	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch et commune avoisinante
Garantir la mobilité des séniors gersois	Sécurité routière	La Poste	Jegun

Action de formation 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 7 heures 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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 100
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Bastide de Lomagne, d'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Gascogne Toulousaine, Du Savès, La Ténarèze, val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (2 ateliers), Berrac, Saint-Clar, Vic-Fezensac, Manciet, L'Isle-Jourdain, Samatan, Condom, Seissan.
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.27 – ufolep32@gmail.com

Ateliers « YOGA »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectifs principaux** : Lutter contre les douleurs chroniques, la dépression, les insomnies et l'anxiété. Éviter la sédentarité et conserver son autonomie. Renforcer l'équilibre et prévenir le risque de chutes et de blessures
- ❖ **Contenu de l'action** : Des séances proposant une introduction à la méditation, la prise de conscience du corps, des exercices de respiration, des étirements et postures d'équilibre, un travail sur la souplesse et de la relaxation
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 45 à 50 minutes
- ❖ **Nombre total de séances** : 96
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 64
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne et D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch et sa banlieue, Vic-Fezensac
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.04.68 – r.deles@adpam.asso.fr

DOMICILE



Sophrologie

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Reconquérir ou maintenir un bien-être physique, sensoriel et mental
- ❖ **Contenu de l'action** : La séance se déroule en 4 temps : échanges, exercices de relaxation dynamique, exercice de relaxation profonde, temps d'échanges
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : entre 8 et 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : entre 16 et 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 8 et 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : entre 16 et 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch et communes avoisinantes
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.61.40

Ateliers « Informatique »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil informatique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l’outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - * Appréhender les nouvelles technologies numériques ;
 - * Effectuer les démarches en ligne ;
 - * Informer sur les risques ;
 - * Apprendre à utiliser les réseaux sociaux ;

Tablettes mises à disposition

- ❖ **Nombres d’ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **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 et sa banlieue
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.04.68 – r.deles@adpam.asso.fr

Informatique

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil informatique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l'outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l'action** : 12 séances sur les thématiques suivantes : Apprendre à utiliser un outil informatique, surfer sur internet-savoir rechercher une information, communiquer avec leurs proches (mail, réseaux sociaux, messagerie), trier des photos, travailler sur l'ordinateur par l'intermédiaire de jeux, créer et classer des dossiers, gagner de l'autonomie dans les loisirs et la communication, études des services en ligne (impôts, banques...), prévention des risques liés au piratage.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 6 à 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 6 à 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch et communes avoisinantes
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.61.40

Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée

- ❖ **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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 64
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 5
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Quartier du Garros, Vic-Fezensac, Samatan, Mirande et Montesquiou
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.29 – affiliations32@gmail.com

Les rendez-vous Chauffe Citron

- ❖ **Porteur** : Chauffe Citron
- ❖ **Thématique** : Mémoire / facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : Entretenir les capacités cognitives en particulier la mémoire par une activité ludique et conviviale
- ❖ **Contenu de l'action** : chaque séance porte sur un sujet mystère qu'il faut découvrir en suivant un fil rouge de 4 étapes : une énigme à résoudre pour trouver le sujet mystère (personne célèbre, thème historique, lieu...), des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet mystère, une lecture à voix haute pour en savoir plus sur le sujet mystère, un test de mémoire sur les éléments découverts au cours de la séance. Suggestions d'activités en lien avec les ressources du territoire (associations, clubs...). Support : diaporama projeté sur grand écran. Espaces de parole en langue occitane de Gascogne
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 24
- ❖ **Durée séance** : 1 heure
- ❖ **Nombre total de séances** : 24
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 30
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Castin et communes voisines
- ❖ **Inscription** : 07.69.70.59.35 – elise.leleu@chauffecitron.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

Prévention des risques routiers

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : Sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : Permettre aux séniors de reprendre confiance en eux dans leurs déplacements routiers
- ❖ **Contenu de l'action** : Découverte des nouveaux panneaux routiers, rappel des éléments du code de la route, mise en situation, tests, exercices de conduite, déplacements piéton
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 2
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 30
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : 1 action à Auch et une sur une commune extérieure (à définir)
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.61.40

Garantir la mobilité des séniors gersois

- ❖ **Porteur** : La Poste
- ❖ **Thématique** : Sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : Permettre aux séniors gersois de préserver leur autonomie au volant
- ❖ **Contenu de l'action** : 2 demi-journées (2 sessions) sur chaque site. Session pour 20 personnes : 10 assistent à une mini conférence sur 3 thèmes possibles (choisis lors de l'inscription) : panneaux et règles essentielles du code de la route, la sécurité au volant, le constat à l'amiable ; tandis que les 10 autres bénéficiaires participent à un atelier de conduite sur simulateur.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **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** : Du Savès, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lombez, Lectoure, Jegun
- ❖ **Inscription** : 06.86.95.04.29 – audrey.lembeye@laposte.fr

PROCHES AIDANTS



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Au fil du temps, au fils de de soi	Proches aidants	Association Le Ruisseau des Arts	Auch
Coup de fourchette pour les aidants	Proches aidants	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch et communes avoisinantes

Au fil du temps, au fil de de soi

- ❖ **Porteur** : Association Le Ruisseau des Arts
- ❖ **Objectifs principaux**: Former les aidants aux outils psychocorporels et sensoriels de l'art thérapie afin de les réutiliser pour eux et avec l'aidé, se repositionner dans leur relation aidant-aidé en s'affirmant dans leurs propres limites afin de conserver l'estime de soi, donner l'occasion de libérer du temps pour eux et faire une pause, être un espace d'échange.
- ❖ **Contenu et format de l'action** :
7 Séances de 3h00 : animé par une art-thérapeute : aujourd'hui, je suis aidant et je désire, comment je fais face au changement, rencontre avec mes émotions, mes besoins psychoaffectifs, je reconnais mes qualités, je prends conscience de mes valeurs, mon profil d'aidant épanoui. Les médias artistiques seront : écriture, mandala, collage, peinture et mouvement relaxation.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 14
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnels par atelier** : 6
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch et peut être Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch et peut être Gimont si demande
- ❖ **Inscription** : Pascale LOBO – 06.47.67.57.00 – leruisseaudesarts@gmail.com

Coup de fourchette pour les aidants

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Objectif principal** : Acquérir des connaissances sur l'alimentation et la santé, sur la pathologie de leur proche au regard des besoins nutritionnels et renforcer leur capacités à agir au niveau de l'alimentation dans le cadre de leur accompagnement
- ❖ **Contenu et format de l'action** : 6 séances sur demi-journées autour des thématiques suivantes :
 - * Savoir adapter l'alimentation de son proche à ses besoins nutritionnels ;
 - * Prévenir ou prendre en charge la dénutrition au niveau alimentaire ;
 - * Mettre en place une organisation efficace en cuisine pour optimiser les tâches liées aux repas ;
 - * Savoir adapter la bonne posture face aux comportements ou contraintes alimentaires liées à la dépendance.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnels 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 et communes avoisinantes
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.61.40