

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes La Ténarèze

*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 |
| Bien être et vitalité pour préserver sa santé ! | 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 |
|---|----------------------------|-------------------------------|------------------|
| Action de formation aux gestes de secourisme | Accès aux droits | UFOLEP 32 | Condom |
| Bien être et vitalité pour préserver sa santé ! | Bien être et estime de soi | Mutualité Française Occitanie | Condom |
| La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0 | Nutrition | Nutrimania | Montréal du Gers |

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

DOMICILE



Bien être et vitalité pour préserver sa santé !

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Encourager les séniors à être acteur de leur santé par l'activité physique douce et les plantes
- ❖ **Contenu de l'action** : 6 séances :
 - * Présentation des intervenants et du corps dans sa dimension biopsychosociale ;
 - * Randonnée botanique ;
 - * Atelier bien être relaxation ;
 - * Atelier plantes, vertus et utilisation au quotidien ;
 - * Atelier bien être relaxation, séance bilan et perspectives, fabrication de produits à base de plantes.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 24
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Ténarèze, Lomagne Gersoise, d'Artagnan en Fezensac, Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Lectoure, Vic Fezensac, Riscle.
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – 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** : 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