

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



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Lomagne Gersoise

*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 |
| Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant..... | 3 |
| Bien être et vitalité pour préserver sa santé ! | 4 |
| Appropriation du numérique pour les séniors | 5 |
| La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0 | 6 |
| Garantir la mobilité des séniors gersois | 7 |

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 | Berrac |
| Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant | Bien être et estime de soi | Brain Up | Plieux Sempessere |
| Bien être et vitalité pour préserver sa santé ! | Bien être et estime de soi | Mutualité Française Occitanie | Lectoure |
| Appropriation du numérique pour les séniors | Initiation à l'outil informatique | Génération Mouvement | Miradoux |
| La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0 | Nutrition | Nutrimania | Fleurance |
| Garantir la mobilité des séniors gersois | Sécurité routière | La Poste | Lectoure |

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

Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre et prendre conscience des impacts psychologiques et physiques du confinement, se sentir rassuré pour se projeter
- ❖ **Contenu de l'action** : Groupe de parole en 5 séances : les impacts de la situation de confinement, l'état émotionnel et ses amplificateurs, la confiance en soi et en l'autre, la santé de son corps et du système immunitaire, la feuille de route.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 25
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 10 et 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : entre 50 et 75
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Sempessere, Plieux, Mirande, Mauvezin, Cologne
- ❖ **Inscription** : 06.15.41.23.08 – mcattez@brainup.fr

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

Appropriation du numérique pour les séniors

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Former les personnes de plus de 60 ans, adhérentes ou non aux clubs, à la pratique des matériels et à l’utilisation d’internet
- ❖ **Contenu de l’action** :
 - * S’approprier et utiliser l’équipement matériel et maîtriser le vocabulaire ;
 - * Utiliser internet : navigation, recherche, sites culturels, TV, jeux ;
 - * Communiquer et échanger sur internet : messagerie, pièces jointes ;
 - * Découverte et prise en main des sites institutionnels : création de compte personnel en ligne.
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 180
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 7
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 42
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Val de Gers, Bas Armagnac, Lomagne Gersoise, Armagnac Adour, Astarac Arros en Gascogne ou Cœur d’Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Mauvezin, Chélan, Monguilhem, Miradoux, St Mont, Ste Dode ou Mirande
- ❖ **Inscription** : 06.76.76.69.30

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

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
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lombez, Lectoure, Jegun
- ❖ **Inscription** : 06.86.95.04.29 – audrey.lembeye@laposte.fr