

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 de communes Lomagne Gersoise

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 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
Web conférences en faveur du bien vieillir.....	2
Ateliers yoga	3
Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir	4
Adopte un jeune.com.....	5
Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !.....	6
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	7
Découverte des activités physiques adaptées et nutrition	8
Action de formation aux gestes de secourisme	7

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 yoga	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	ADPAM	Lectoure
Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir	Mémoire	Brain Up	Lectoure Miradoux
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
Bien-être et vitalité pour préserver sa santé !	Bien être / estime de soi	Mutualité Française Occitanie	Montestruc
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Marsolan Lectoure
Découverte des activités physiques adaptées et nutrition	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	Siel Bleu	Fleurance
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



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

Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant plaisir

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes de la mémoire, apprentissage de techniques simples de mémorisation
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 conférence sur les principes de fonctionnement de la mémoire et 1^{er} conseils d'entraînement à la mémorisation ;
 - Séance 1 : explication, entraînement et conseils sur les différentes mémoires ;
 - Séance 2 : développer ses capacités attentionnelles ;
 - Séance 3 : s'appuyer sur ses émotions pour mieux mémoriser ;
 - Séance 4 : techniques face au « manque du mot » ;
 - Séance 5 : associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Lomagne Gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Cologne, Saint-Clar, Lectoure, Miradoux, Mirande
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Mobilité** : Co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme FREDOU : 07 67 22 56 89 ou nfredou@brainup.fr

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



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** : Randonnée botanique pour découverte des plantes, échanges sur les plantes et leur utilisation au quotidien, recette à base de plantes, gym douce et relaxation, découverte du qi-gong et du tai-chi.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone, Lomagne Gersoise, Cœur d'Astarac en Gascogne, Bastides et Vallons du Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Montestruc, Lussan, Mirande, Marciac
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme TORTI : 06 20 86 16 83 ou 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** : 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

Découverte des activités physiques adaptées et nutrition

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Faire découvrir les activités physiques adaptées aux séniors
- ❖ **Contenu de l'action** : 20 séances avec une activité différente à chaque séance : gymnastique d'entretien ; évaluations de la condition physique ; parcours équilibre ; relaxation, gestion du stress, respiration ; gestes et postures dans la vie quotidienne ; renforcement musculaire ; marche avec bâton ; circuit cardio-training ; coordination et réflexes ; activité pound (avec bâton) adaptée ; jeux collectifs et d'adresse ; bilan.

A chaque fin de séance est distribuée une fiche minute nutrition élaborée par des diététiciens pour sensibiliser les bénéficiaires au « bien s'alimenter ».

Animé par animateur titulaires d'une licence ou master STAPS mention APAS.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants pour l'atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance
- ❖ **Calendrier** : De mars à octobre
- ❖ **Inscription** : M. EMONET : 06 46 69 68 07 ou romuald.emonet@sielbleu.org

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

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