

Commission 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 2025

Communauté de communes Lomagne Gersoise



Le Département du Gers et ses partenaires de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie vous présentent les actions de prévention qui se dérouleront près de chez vous en 2025.

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
« Les rendez-vous santé "Papote et popote" ».....	2
« Qui dort, dîne! Des recettes pour préserver votre santé ».....	3
« Atelier nutrition ».....	4
« Activ'santé ».....	5
« Activités physiques et équilibre ».....	6
« Yoga équilibre »	7
« Yoga Séniors »	8
« Prévention des chutes »	9
« Bien être au quotidien»	10
« Séniors: rire pour votre bien-être et votre santé ».....	11
« Équilibre en Bleu »	12
« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	13
« Accès aux droits ».....	14
« Former aux gestes de secourisme ».....	15
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	16
Dispositif Facilit'ma vie 32	17

Actions collectives de prévention



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Les rendez-vous santé "Papote et popote" »	Nutrition	Nutrimania	Montestruc-sur-Gers
« Qui dort, dîne! Des recettes pour préserver votre santé »	Nutrition	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Fleurance
« Atelier nutrition »	Nutrition	John HOUNSOU	Fleurance
« Activ'santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité Départemental Olympique et Sportif 32	Mauvezin
« Activités physiques et équilibre »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	ADPAM Gers	Marsolan
« Yoga équilibre »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Le foyer fleurantin	Fleurance
« Yoga séniors »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Résidence La Roméviennne Saint Jacques	La Romieu
« Prévention des chutes »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Résidence La Roméviennne Saint Jacques	La Romieu
« Bien être au quotidien »	Bien être et estime de soi	Brain Up	Fleurance
« Séniors: rire pour votre bien-être et votre santé »	Bien être et estime de soi	Mutualité Française	Fleurance
« Équilibre en Bleu »	Bien être et estime de soi	Siel Bleu	Urdens
« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Fleurance, Lectoure
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP	Lectoure
« Accès aux droits »	Accès aux droits	Génération Mouvement	Miradoux, Montestruc



Actions collectives de prévention

Les rendez-vous Santé « Papote et Popote »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : favoriser un meilleur apprentissage de bonnes pratiques alimentaires par une approche ludique.
- ❖ **Contenu de l'action** : approche ludique et gourmande de chacun des groupes d'aliments essentiels aux besoins nutritionnels : une approche sensorielle de l'alimentation (toucher, odorat, goût, l'ouïe, vue) sera appliquée. Une mise en pratique de cuisine sera organisée à chaque séance. Séances animées par une diététicienne diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : entre 3h et 4h
- ❖ **Nombre total de séances** : 72
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Courrensan, St Puy, Castillon Debats, Mirande, Montestruc sur Gers, Auch, Solomiac
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
- ❖ **Inscription** : Virginie MALLEIN : 06.85.01.68.16 / virginie.mallein@nutrimania.fr



Actions collectives de prévention

« Qui dort, dîne ! Des recettes pour préserver sa santé »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : prévenir et informer sur le rôle des facteurs nutritionnels sur la santé et la survenue de pathologies ; sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et prévenir les troubles du sommeil pouvant survenir.
- ❖ **Contenu de l'action** : il s'agit de deux ateliers combinés :
 - un atelier Nutric Activ' sur les besoins nutritionnels, l'alimentation plaisir, l'alimentation et activité physique, du panier à l'assiette (6 séances);
 - un atelier Sommeil pour appréhender les modifications du sommeil avec l'âge et apprendre à prévenir les troubles, assorti d'un Escape Game (9 séances)Animés par une psychologue diplômée et qualifiée pour ce programme.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6 séances pour Nutri Activ', 9 pour le sommeil (dont l'Escape Game)
- ❖ **Durée séance** : 2h pour le sommeil et Nutri Activ' et 1h30 pour l'Escape Game
- ❖ **Nombre total de séances** : 36
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Aire sur Adour, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance, Barcelone du Gers, Tournecoupe
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Alix PONCELET: 06.27.88.49.01/ poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr



Actions collectives de prévention

« Atelier nutrition »

- ❖ **Porteur** : B&B Coaching.32
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la santé globale et la qualité de vie à travers une alimentation consciente et adaptée.
- ❖ **Contenu de l'action** : information sur les nutriments et les besoins nutritionnels ; conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons ; prévention de la dénutrition ; élaboration de menus équilibrés, simples et nutritifs à petits prix (2 séances). Animé par un diététicien.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 5
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Johns HOUNSOU : 06.70.47.96.47 / mybs.coaching@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Activ'Santé »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et sportif 32
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : améliorer l'équilibre, la souplesse, développer les capacités physiques, cardiaques et articulaires afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
 - ❖ **Contenu de l'action** : information sur le sport santé (alimentation, hygiène de vie, sommeil...) et cycle d'activités sur différents thèmes :
 - découvrir sa ville et son patrimoine en effectuant de l'activité physique en extérieur (marche nordique et renforcement musculaire) ;
 - exercices de relaxation, d'échauffement, d'étirement et tests physiques.
- Séances animées par un éducateur sportif diplômé et une infirmière ASALEE diplômée d'état. S'adresse aux patients des infirmières ASALEE et à d'autres personnes âgées de 60 ans et plus résidant à leur domicile.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : entre 9 et 11
 - ❖ **Durée séance** : 10 de 2h et 1 de 3h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 42
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers, Bastides de Lomagne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Lectoure, Seissan, Mauvezin
 - ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
 - ❖ **Inscription** : Mme Sophie MEDIAMOLE : 06.70.06.13.72 / sophie.mediamole@hotmail.fr



Actions collectives de prévention

« Activités physiques et atelier équilibre »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : des séances de pilates, yoga, stretching et renforcement musculaire assorties de conseils en prévention des chutes et des exercices pour améliorer l'équilibre. Posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...).
Animées par une enseignante de yoga qualifiée et d'une formatrice en Gestes et Postures.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 14 et 10 pour Marsolan
- ❖ **Durée séance** : 1h et 1h 15 pour Marsolan
- ❖ **Nombre total de séances** : 114
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 90
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze, Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Auch, Vic-Fezensac, Marsolan
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 / gers@adpam.asso.fr



Actions collectives de prévention

« Yoga Equilibre »

- ❖ **Porteur** : Le Foyer Fleurantin
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie et lutter contre la sédentarité des séniors
- ❖ **Contenu de l'action** : sensibiliser aux bienfaits du yoga, apprendre des techniques du yoga en les adaptant à la condition personnelle du séniors, développer une meilleure conscience corporelle et revaloriser ses capacités, apprendre une routine yoga de base pour pratiquer à la maison. Posture statiques et en mouvements, travail sur la respiration, exercices de relaxation, concentration et méditation.
Animé par un professeur de Yoga.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h15
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : co voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Monique BALECH : 06.07.90.41.67 / monique.balech@wanadoo.fr



Actions collectives de prévention

« Yoga séniors »

- ❖ **Porteur** : Résidence La Roméviennne Saint Jacques
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la mobilité, le sommeil, favoriser le renforcement musculaire, diminuer l'anxiété et favoriser un mieux-être global.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances hebdomadaires de yoga sur chaise :
 - exercices de respiration,
 - postures debout et assises,
 - méditation et relaxation.Animée par une enseignante de yoga et yoga adapté.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : non
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 45 min
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : La Romieu
- ❖ **Calendrier** : de février à décembre 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Marie-Christine LAGRANGE : 06.70.66.07.05
alcddc.direction@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : Résidence La Roméviennne Saint Jacques
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : approfondir le travail de renforcement musculaire et de prévention des chutes ainsi que poursuivre l'amélioration des capacités physiques des résidents et des habitants du village.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances hebdomadaires :
 - Renforcement musculaire d'intensité plus élevée ;
 - Évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chutes de chaque participant ;
 - Travail de coordination et de proprioception ;
 - Travail en double tâche (prioriser les tâches) ;
 - Équilibre statique ;
 - Travail sur les techniques de relevé de sol.

Certaines séances seront réalisées en extérieur pour être en situation réelle.

Atelier animé par Siel Bleu.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 25
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : La Romieu
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Marie-Christine LAGRANGE : 06.70.66.07.05
alcdc.direction@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Bien être au quotidien »

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : fournir des stratégies et des soutiens pour améliorer le bien-être des seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Séance 1 : savoir écouter et accepter les changements de son corps, les effets du vieillissement, automassages, exercices de détente, incitation à l'activité physique adaptée.
 - Séance 2 : les capacités d'adaptation au changement, identifier son niveau de contrôle et d'action, connaître et respecter ses rythmes chrono biologiques.
 - Séance 3 : le bien être face au stress : comprendre le bon et le mauvais stress, explorer les phases du stress, les 3 leviers d'action pour gérer les situations, les 6 conseils pour mieux se protéger.
 - Séance 4 et 5 : initiation à la sophrologie : respiration, exercices de relâchements corporels et de visualisation.Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 15
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Ligardes, Fleurance, Cologne
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Inscription** : Mme Julie ZANESKIS : 06.67.64.35.75 / jzaneskis@brainup.fr



Actions collectives de prévention

« Séniors : rire pour votre bien-être et votre santé »

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : favoriser la qualité de vie des séniors en proposant du yoga du rire, pratique accessible à tous.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail sur des techniques respiratoires qui améliorent les sensations de vitalité et de bien être mental ; promotion des techniques de yoga du rire reproductibles par les participants ; accompagner les participants à surmonter leur état de stress et/ou améliorer leur bien-être.
Animé par un animateur certifié de Yoga du rire.
- ❖ **Sensibilisation ICOPE** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance, Mauvezin
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Eulalie DOMENGIEUX : 06.20.86.16.83/ eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr



Actions collectives de prévention

« Équilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute, échanges sur l'aménagement du domicile, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol lors d'une chute et les réflexes de protection à adopter en cas de chute, souplesse globale du corps, équilibre dynamique et optimisation de la marche, tests en fin d'atelier. Animé par des titulaires d'une licence ou master en STAPS. En partenariat avec clubs séniors, CCAS, mairie etc.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 24
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 120
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Gondrin, Le Houga, Sain-Puy, Urdens.
- ❖ **Calendrier** : date de mise en œuvre : de mars à décembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Monsieur COMMET Pierre /06.77.49.53.72 / pierre.commet@sielbleu.org



Actions collectives de prévention

« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »

- ❖ **Porteur** : Maillages
- ❖ **Thématique** : habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : lutter contre l'isolement, permettre le maintien à domicile grâce à la cohabitation intergénérationnelle.
- ❖ **Contenu de l'action** :
Pièce de théâtre « adopte un jeune.com » suivi d'un débat autour de la cohabitation intergénérationnelle.
Partenariat avec l'OPH32 qui va communiquer auprès de ses locataires.
Pièce jouée par le Directeur de Maillages.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 19
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 19
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 40
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 760
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bastides et Vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch, Astarac Arros en Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Val de Gers, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Marciac, Mirande, Fleurance, Auch (x2), Pavie, Ordan-Larroque, Castin, Lectoure, Plaisance, Miélan, Villecomtal-sur-Arros, Vic-Fezensac, Saint-Jean-Le-Comtal, Gimont, Samatan, Duran, Pessan.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Inscription** : Pierre De NODREST : 07.82.53.88.04 / pierre.denodrest@gmail.com



Actions collectives de prévention

« Accès aux droits »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement Gers
- ❖ **Thématique** : accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : informer sur les droits notariaux
- ❖ **Contenu de l'action** : une séance de 2 heures principalement construite autour de ces points :
 - l'option successorale,
 - la dévolution légale et volontaire,
 - le viager,
 - la protection juridique des majeurs.

Animée par un juriste du Centre d'information sur les droits des femmes et des familles.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 11
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 220
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, Armagnac Adour, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Bascous, Panjas, Saint-Mont, Saint-Puy, Miélan, Miradoux, Montestruc, Jégun, Mauvezin, Saramon, Samatan
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Pierrette DARRIEUTORT : 06.61.56.07.50
pierrette.darrieutort@gmail.com



Actions collectives de prévention

Former aux gestes de secourisme

- ❖ **Porteur** : UFOLEP 32
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : formation de prévention et secours civiques de niveau 1.
- ❖ **Contenu de l'action** : formation de 7h00 sur les thématiques suivantes : Prévention des accidents de la vie courante, protection-alerte et protection des populations, 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. Animé par des formateurs secourisme.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h00
- ❖ **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** : Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès, Astarac Arros en Gascogne, Bastides de Lomagne, La Ténarèze, D'artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Castin, Mirande, Lectoure, Gimont, Auch, Pavie, Polastron, Samatan, Preignan, Villecomtal-Sur-Arros, Castéra-Verduzan, Solomiac ou Cologne, L'Isle-De-Noé ou Montesquiou, Vic-Fezensac Lagraulet
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : M. DURAN Simon : 05 62 60 64 27 / 06 37 87 76 88
secourisme-ufolep32@ligue32.org

Soutien psychosocial individuel



Un soutien psychosocial individuel pour les proches aidants

Cet accompagnement propose un espace d'écoute permettant à l'aidant de s'exprimer en toute liberté et de pouvoir verbaliser son ressenti, ses émotions et la façon dont il vit au quotidien son rôle d'aidant. Le proche aidant peut bénéficier d'un soutien psychologique lorsqu'il doit faire face à une situation difficile et source de souffrance (placement du proche en maison de retraite, décès, avancée dans la maladie etc.) mais aussi en cas d'épuisement physique et/ou psychologique. Ce soutien est gratuit et ponctuel (5 séances). Il peut être réalisé au domicile de l'aidant ou à l'extérieur (au choix de l'aidant).

Nom Prénom du psychologue	Adresse du cabinet	Numéro de téléphone	Mail	Communautés de communes d'intervention à domicile
MATHIEU Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	cel.mathieu32@gmail.com	D'Artagnan en Fezensac Lomagne Gersoise Grand Auch cœur de Gascogne
MENACQ Bernard	Maison de santé 14, bis Rue de la poste 32110 NOGARO	06 73 20 39 27	bmenacq@wanadoo.fr	Grand Armagnac Bas Armagnac Armagnac Adour Bastides et Vallons du Gers
MOHAND CAUNEILLE Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	zocau32@gmail.com	Grand Auch Cœur de Gascogne Bastides de Lomagne Coteaux Arrats Gimone Du Savès Gascogne Toulousaine
PM CONSEILS FAUCOMPRESZ Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	pm.conseils-cf@orange.fr	Ensemble du département
BORDES FOURGEAUD Virginie	13, bis rue Nationale 32200 GIMONT	06 42 56 94 44	virginie.fourgeaud@sfr.fr	Coteaux Arrats Gimone Val de Gers Du Savès



FACILIT'MA VIE 32

est là pour vous aider et établir un diagnostic de vos besoins !

FACILIT'MA VIE 32, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Composée d'**ergothérapeutes** et d'**assistantes sociales du Département**, cette équipe vous accompagne dans la mise en place d'**aides techniques** pour compenser une **perte d'autonomie** ou faciliter certains actes de la vie quotidienne.



Des difficultés à accomplir certains gestes du quotidien ?

A vous déplacer dans la maison ?

A vous repérer dans le temps ?

A communiquer avec vos proches ?

• POUR QUI ?

Personnes âgées de + de 60 ans.

• QUI CONTACTER ?

- › Le professionnel intervenant auprès de vous (aide à domicile, médecin, infirmier...)
- › Le Centre Local d'Information et de Coordination au **05.62.67.40.93**

• COMMENT ?

Un ergothérapeute recevra votre demande et prendra contact avec vous. Il se rendra à votre domicile pour faire une évaluation de vos besoins et effectuer des préconisations d'aides techniques. A réception du devis établi par le fournisseur choisi, l'ergothérapeute vérifiera sa conformité et l'assistante sociale du Département sera à votre disposition pour trouver les financements possibles.

A la livraison des aides techniques, l'ergothérapeute reviendra vous accompagner dans la prise en main lors d'une nouvelle visite.

Vous serez enfin recontacté à 3 mois pour faire le point sur votre adaptation à l'aide.

• OÙ INTERVIENT FACILIT'MA VIE 32 ?

Sur tout le département du GERS.

• COMBIEN ÇA COÛTE ?

L'intervention des professionnels est **gratuite** et **sans intérêt commercial**.

