

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 2024

Communauté de communes La Ténarèze

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 2024.

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
« Equilibre en bleu ».....	2
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	3
« Prévention des chutes »	4
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	5
« Equilibre en bleu ».....	6
« Ateliers informatiques »	7
« Former aux gestes de secourisme ».....	8
Récapitulatif des actions du parcours de prévention.....	9
« Sens tes tennis ».....	10
« Atelier prévention des chutes ».....	11
« Atelier habitat et adaptation du cadre de vie »	12
« Atelier bien-être sophrologie »	13
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	14
Dispositif Facilit'ma vie 32	15

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
« Equilibre en bleu »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Siel Bleu	Valence sur Baïse
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	Nutrition	Nutrimania	Condom
« Prévention des chutes »	Prévention des chutes	ADPAM	Condom
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Condom
« Equilibre en bleu »	Prévention des chutes	Siel Bleu	Saint-Puy
« Ateliers informatiques »	Initiation à l'outil numérique	ADPAM	Condom
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Valence sur Baïse

Actions collectives de prévention

« Equilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail basé sur l'équilibre et la prévention des chutes. Evaluation et test d'équilibre sur la 1^{ère} séance pour identifier les besoins principaux de chacun et les travailler en priorité dans l'atelier.
 - Améliorer les capacités physiques liées directement à la prévention des chutes (endurance, coordination, renforcement musculaire, proprioception, ...)
 - Améliorer les déplacements du quotidien, mieux connaître ses capacités et son corps ;
 - Montrer des exercices d'équilibre qu'ils pourront reproduire chez eux régulièrement en toute sécurité ;
 - Apprendre les techniques pour se relever en cas de chute.

En partenariat avec l'ADMR 32.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 75
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 50
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Riguepeu, Roquebrune, Castéra-Verduzan, Valence sur Baise.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité**: co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org

Actions collectives de prévention

« Les rendez-vous du goût et de la santé »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : rendre accessibles les recommandations relatives à l'alimentation pour aller vers des comportements favorables à un vieillissement en bonne santé.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances de 3h : atelier nutrition (1h15), atelier cuisine (1h), exercices sensoriels et dégustation (45mn).

Importance d'une alimentation adaptée dans la protection du « Bien vieillir » ; « clés » pour savoir mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles en vigueur ; habitudes alimentaires et leur impact sur la préservation de l'autonomie ; conseils sur les différents régimes et contraintes alimentaires liées au vieillissement ; vigilance sur la lecture des étiquettes alimentaires et compréhension des indicateurs nutritionnels.

Animé par une diététicienne.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre total de séances** : 88
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 165
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lannepax, Le Houga, Manciet, Condom, Montesquiou, Miélan, La Romieu, Sainte Radegonde, Urdens, Ordan-Larroque, Mauvezin.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN Virginie : 06.85.01.68.16 ou virginie.mallein@nutrimania.fr

Actions collectives de prévention



« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : ADPAM
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : 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...)
Animé par un professeur de yoga.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8 (2 par commune)
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 21
- ❖ **Durée séance** : 45 mn
- ❖ **Nombre total de séances** : 168
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 80
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Lectoure, Auch, Condom.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directiongers@adpam.asso.fr

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : diminuer le risque de chute chez les séniors
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices adaptés aux séniors, issus des arts martiaux (judo, taïso, self défense...) sur l'équilibre : renforcement musculaire, souplesse, coordination, proprioception, et travail en double tâche ;
Travail sur le passage au sol, la mobilité au sol, outils et astuces pour se relever.
Bilan au début et à la fin de l'atelier.
Sensibilisation aux problématiques associées à la prévention des chutes telles que les dangers à domicile, les bienfaits de l'activité physique.
Animé par des professeurs de judo certifiés.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : entre 1h et 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 135
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 10 et 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze, Gascogne Toulousaine, Bas Armagnac, D'Artagnan en Fezensac, Grand Armagnac.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (X2), Puycasquier, Lectoure, Condom, L'Isle-Jourdain, Nogaro, Vic Fezensac, Eauze.
- ❖ **Calendrier** : de mars à novembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. ROUSTIT Pascal : 06.10.07.53.31 ou pascalroustit@free.fr

Actions collectives de prévention

« Equilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : 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...
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance 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** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité**: co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org

Actions collectives de prévention

« Ateliers informatiques »

- ❖ **Porteur** : ADPAM
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : familiariser les séniors aux technologies de l'information et de la communication sur tablettes.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 2 séances sur la découverte de la tablette et sa manipulation ;
 - 2 séances sur l'explorateur de fichiers, le tri des documents, la connexion WIFI et internet (navigateurs, moteur de recherche, ..) ;
 - 2 séances sur les mails ;
 - 3 séances sur la navigation internet (démarches administratives, mode de communication à distance) ;
 - 1 séance révisions.

Animé par l'agent administratif et comptable de l'ADPAM Gers, titulaire d'un DUT GEA.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directiongers@adpam.asso.fr

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 7h 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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h
- ❖ **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** : Astarac Arros en Gascogne, Bas Armagnac, Bastides de Lomagne, Bastides et Vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Villecomtal sur Arros, Le Houga, Mauvezin, Marciac, Miélan, Mirande, Gimont, Saramon, Lombez, Auch (x2), Pavie (x2), Fleurance (x2), Valence sur Baïse.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Inscription** : M. DURAN Simon : 05.62.60.64.27 – 06.37.87.76.88 ou par mail : secourisme-ufolep32@ligue32.org

Parcours de prévention



Parcours de prévention du CIAS La Ténarèze en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Sens tes tennis »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	CIAS La Ténarèze	Condom
« Atelier prévention des chutes »	Prévention des chutes		
« Atelier habitat et adaptation du cadre de vie »	Habitat et adaptation du cadre de vie		
« Atelier bien-être sophrologie »	Bien-être et estime de soi		

Parcours de prévention

« Sens tes tennis »

- ❖ **Porteur** : CIAS La Ténarèze
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la motricité, le cardio ainsi que la souplesse par la pratique du tennis adapté (balle plus lente, terrain réduit...) et évolutif.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Jeux de balles, de dextérité ;
 - Travail sur la motricité ;
 - Exercices de souplesse et de gymnastique ;

Le contenu évoluera au fil des séances.

La possibilité sera aussi donnée d'assister à des matchs en tournoi.

L'atelier est animé par un animateur sportif diplômé « tennis adapté ».
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 15
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom
- ❖ **Calendrier** : à partir du 15 janvier 2024
- ❖ **Inscription** : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr

Parcours de prévention

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : CIAS La Ténarèze
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : apporter des conseils pratiques aux personnes âgées éprouvant des difficultés à la mobilité ou qui appréhendent les chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : évaluer les capacités d'équilibre et le risque de chutes, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol, souplesse globale du corps, travail des muscles posturaux, équilibre dynamique, circuit trainings.
Animé par Siel Bleu.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom
- ❖ **Calendrier** : de janvier à juin 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr

Parcours de prévention

« Habitat et cadre de vie »

- ❖ **Porteur** : CIAS La Ténarèze
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : habitat et adaptation du cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : sensibiliser les séniors aux aménagements de logement et aux aides techniques, apporter des informations sur les financements possibles des solutions d'adaptation.
- ❖ **Contenu de l'action** : Un 1^{er} temps animé par un ergothérapeute : les troubles de l'équilibre, la chute et ses complications, les capacités fonctionnelles et cognitives ; l'adaptation du logement, présentation et essai des aides techniques.
Un 2nd temps animé par le CLIC : accès aux droits et particulièrement informations sur les financements de l'adaptation et des aides techniques.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom
- ❖ **Calendrier** : premier semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr

Parcours de prévention

« Atelier bien-être sophrologie »

- ❖ **Porteur** : CIAS La Ténarèze
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : permettre aux séniors de mieux gérer leurs émotions et à mieux prévenir ou affronter certains maux du quotidien.
- ❖ **Contenu de l'action** : méthode verbale à travers des techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Les exercices travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom
- ❖ **Calendrier** : 1^{er} semestre 2024
- ❖ **Inscription** : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr

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	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	La Ténarèze
PM CONSEILS FAUCOMPRES Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	pm.conseils-cf@orange.fr	Ensemble du département



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**.

