

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 La Ténarèze



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
« Atelier nutrition ».....	3
« Atelier Mémoire Auch et Condom »	4
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	5
« Activités physiques et équilibre ».....	6
« Activité physique adaptée »	7
« Équilibre en Bleu »	8
« Bien être au quotidien »	9
« Accès aux droits ».....	10
« Former aux gestes de secourisme ».....	11
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	12
Dispositif Facilit'ma vie 32	13

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	Saint-Puy
« Atelier nutrition »	Nutrition	Centre social de Gazaupouy	Gazaupouy
« Atelier Mémoire Auch et Condom »	Mémoire / facultés sensorielles	ADPAM Gers	Condom
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité départemental de Judo	Valence-sur-Baïse
« Activités physiques et équilibre »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	ADPAM Gers	Saint-Puy
« Activité physique adaptée »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	CIAS La Ténarèze	Condom
« Équilibre en Bleu »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Siel Bleu	Saint-Puy
« Bien être au quotidien »	Bien être et estime de soi	Brain Up	Ligardes
« Accès aux droits »	Accès aux droits	Génération Mouvement	Saint-Puy
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Lagraulet



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, Saint 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

« Atelier Nutrition »

- ❖ **Porteur** : Centre social de Gazaupouy
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la santé globale et la qualité de vie à travers une alimentation adaptée.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Information sur les nutriments et les besoins nutritionnels ;
 - Conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons ;
 - Prévenir la dénutrition ;
 - Elaborer des menus équilibrés, simples et nutritifs à petits prix (2 séances).Animé par un diététicien-nutritionniste.
- ❖ **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** : La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Gazaupouy
- ❖ **Calendrier** : second semestre
- ❖ **Inscription** : M. Guy Saint- Mézard : 06.72.94.95.81 / guy.saint.mezard@wanadoo.fr



Actions collectives de prévention

« Atelier mémoire à Auch et Condom »

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : mémoire/ facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : préserver les capacités cérébrales en les stimulant, maintenir les compétences cognitives, contribuer à prévenir les fragilités grâce au programme ICOPE développé par le Gérontopôle de Toulouse.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 5 séances sur le fonctionnement de la mémoire au regard de l'avancée en âge : conseils, exercices de remobilisation cognitives. Animées par une psychologue diplômée.
 - 1 séance ICOPE : sensibilisation, auto-évaluation en collectif et passage du STEP 1 possible en individuel. Animée par deux assistantes éducatives sociales formées par le Gérontopôle de Toulouse.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 1h30 pour la mémoire et 3h30 pour ICOPE
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Ténarèze, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Condom, Auch
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 / gers@adpam.asso.fr



Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- ❖ **Porteur** : Comité départemental Judo Jujitsu du Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : diminuer le risque de chute chez les seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices adaptés aux seniors, 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.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 135
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 13
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 112
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, La Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch, Val de Gers, Gascogne Toulousaine.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Valence sur Baise, Vic-Fezensac, Auch, Seissan, Pujaudran, L'Isle-Jourdain.
- ❖ **Calendrier** : mars à novembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. Jean-Michel PELET : 06.19.10.69.55 / president_comite32@ffjudo.com



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

« Activité physique adaptée »

- ❖ **Porteur** : CIAS de la Ténarèze
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : prévenir les conséquences de chutes et diminuer les risques de perte d'autonomie par l'activité physique adaptée.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 10 séances de renforcement musculaire, équilibre, souplesse, coordination mémoire ;
 - 2 séances de prévention des risques de chutes dans la vie quotidienne ;
 - 1 formation premiers secours sur une journée.Animé par un salarié de l'UFOLEP licence STAPS avec spécialité enseignante en activité physique adaptée et santé.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 13
- ❖ **Durée séance** : 1 heure et 8 heures pour la formation premiers secours.
- ❖ **Nombre total de séances** : 13
- ❖ **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** : de mars à juin
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Marie-Christine LEROUX : 05.62.28.42.70 / mc.leroux@cias-tenarèze.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

« 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 séniors.
- ❖ **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

« 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.darrietort@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**.

