

# 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 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 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 |
| Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée..... | 4 |
| Dormir en toute sérénité.....   | 5 |
| Adopte un jeune.com.....  | 6 |
| Dormir en toute sérénité.....   | 7 |
| Action de formation aux gestes de secourisme .....                      | 8 |

# DOMICILE



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

| <b>Action</b>  | <b>Thématique</b>                                     | <b>Porteur</b>                | <b>Commune</b> |
|--|---|-------------------------------|----------------|
| Web conférences en faveur du bien vieillir                         | Multithématique                                       | Adam Visio                    | Département    |
| Ateliers yoga  | Activité physique / équilibre / prévention des chutes | ADPAM                         | Condom         |
| Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée | Initiation à l'outil numérique                        | La Ligne de l'enseignement    | Condom         |
| Dormir en toute sérénité   | Sommeil   | M2P                           | Condom         |
| Adopte un jeune.com  | Habitat et cadre de vie                               | Maillâges                     | Département    |
| Dormir en toute sérénité   | Sommeil   | Mutualité Française Occitanie | Condom         |
| 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](mailto:gors@adpam.asso.fr)

## **Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connecté**

- ❖ **Porteur** : La Ligue de l'enseignement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les personnes âgées à l'outil numérique
- ❖ **Contenu de l'action** : Ateliers sur tablettes numériques fournies :
  - Découvrir l'outil informatique et l'usage d'internet ;
  - Accéder aux services dématérialisés de l'administration ;
  - Naviguer et partager en toute sécurité ;
  - S'initier ou se former à des applications facilitant le partage et l'entraide avec ses amis proches et la famille.

Sur chaque secteur, seront réalisés 2 ateliers de 8 séances chacun.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 5
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, d'Artagnan en Fezensac, Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (Garros), Vic Fezensac, Condom, Mirande, Gimont
- ❖ **Calendrier** : De janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : Co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MAGISTER : 06 15 63 29 05 ou [affiliations32@gmail.com](mailto:affiliations32@gmail.com)

## **Dormir en toute sérénité**

- ❖ **Porteur** : M2P
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Gestion du stress pour un sommeil de qualité
- ❖ **Contenu de l'action** :
  - 8 séances sur la gestion du stress par la sophrologie (relaxation, respirations, visualisations positives, prise de conscience de son corps) animées par une sophrologue ;
  - 2 séances autour de l'agenda du sommeil (présentation/restitution) animées par une psychologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10 à 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Ténarèze, Coteaux d'Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Condom, Gimont, L'Isle-Jourdain
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme PONCELET : [poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr](mailto:poncelet.alix@expertises-sociales-mps.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](mailto:pierre.denodrest@gmail.com)

# DOMICILE



## **Dormir en toute sérénité**

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Informer sur les mécanismes du sommeil et ses effets sur la santé
- ❖ **Contenu de l'action** : Une conférence débat sur le fonctionnement du sommeil puis 4 ateliers sur les raisons d'un sommeil de mauvaise qualité : les conseils pour en améliorer la qualité, le sommeil et les plantes, le sommeil et la nutrition, le sommeil et la gestion du stress.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15 (25 pour la Conférence)
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Ténarèze, Coteaux d'Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Condom, Gimont, L'Isle-Jourdain
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme TORTI : 06 20 86 16 83 ou [lucie.torti@mutoccitanie.fr](mailto:lucie.torti@mutoccitanie.fr)

# DOMICILE



## **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](mailto:ufolep32@gmail.com)

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