

# 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 Val de Gers

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
Initiation au numérique .....	3
Initiation à l’usage de la tablette .....	4
Marches et démarches : à la découverte des lacs .....	5
Remue-Méninges .....	6
Adopte un jeune.com.....	7
Amen’âge .....	8
Action de formation aux gestes de secourisme .....	9
Récapitulatif des actions du parcours de prévention à Barran .....	10
Atelier marche .....	11
Conférence accès aux droits .....	12
Habitat et cadre de vie .....	13
Jeux de mémoire.....	14
Nutrition .....	15
Sommeil .....	16

# 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
Initiation au numérique	Initiation à l'outil numérique	Communauté de communes Val de Gers	Masseube
Initiation à l'usage de la tablette	Initiation à l'outil numérique	Génération Mouvement	Saint-Blancard
Marches et démarches : à la découverte des lacs	Activité physique / équilibre / prévention des chutes	Kanopé	Masseube
Remue-Méninges	Mémoire	Kanopé	Masseube
Adopte un jeune.com	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Département
Amen'âge	Habitat et cadre de vie	La Maison du logement	Seissan
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



## Initiation au numérique

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers
  - ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
  - ❖ **Objectif principal** : Initiation à l’outil numérique et internet
  - ❖ **Contenu de l'action** : Séances hebdomadaires : utilisation d’un ordinateur, initiation au traitement de texte, tableur. Internet : savoir créer et utiliser une boîte électronique, savoir naviguer dans les espaces personnels (Amélie, CAF, MSA, impôts...). Savoir réagir face aux problèmes de sécurité sur internet (antivirus, sites suspects...).
- Co-animé par informaticien et une animatrice de l’espace ressources Val de Gers qui poursuivra l’accompagnement des bénéficiaires (3 ordinateurs et 1 tablette).
- ❖ **Nombre d’ateliers** : 3
  - ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
  - ❖ **Durée séance** : 2h
  - ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
  - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
  - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
  - ❖ **Calendrier** : 2022
  - ❖ **Mobilité** : Co-voiturage + minibus de la communauté de communes pour transporter les personnes non mobiles
  - ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 ou [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)

## Initiation à l'usage de la tablette

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Former à l'utilisation de la tablette
- ❖ **Contenu de l'action** :
  - 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séance : appropriation de la tablette et du vocabulaire ;
  - 3<sup>ème</sup> séance : navigation sur internet ;
  - 4<sup>ème</sup> séance : communication et échanges sur internet ;
  - 5<sup>ème</sup> séance : mails et appels vidéo, découverte et prise en main des sites institutionnels ;
  - 6<sup>ème</sup> séance : mise en application.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 6 à 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Estang, Castelnau d'Auzan, Gondrin, Saint-Blancard
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : M. BONNAL : 06 87 76 69 30 ou [alain2bonnal@gmail.com](mailto:alain2bonnal@gmail.com)

## Marche et démarches : A la découverte des lacs

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Préserver l'autonomie par une activité accessible à tous
- ❖ **Contenu de l'action** : Les objectifs sont d'utiliser des aides pour marcher, marcher en petits groupes, dans différents contextes, améliorer les capacités physiques.  
**5 séances** : temps d'échauffement, travail sur les appuis et « apprivoisement » des bâtons de marche. 2 groupes : ceux les plus à l'aise effectueront une marche adaptée à leurs capacités, les marcheurs ayant des problématiques spécifiques de santé ou des troubles et/ou appréhension de l'équilibre feront des marches plus courtes et des exercices/jeux sollicitant l'équilibre et les capacités cardio-respiratoires. Puis retour en grand groupe pour relaxation et étirement.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
- ❖ **Calendrier** : Mars à juillet 2022
- ❖ **Mobilité** : Minibus de l'espace ressources Val de Gers pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : Mme ROUSSEAU : 06 87 95 42 15 ou [judith.rouss@gmail.com](mailto:judith.rouss@gmail.com)

## Remue-Méninges

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir et/ou améliorer les capacités perceptives, cognitives et motrices à travers une semaine de stage autour de la pratique du jeu. Participation à la ½ journée, journée ou semaine.
- ❖ **Contenu de l'action** : Chaque demi-journée a sa thématique : Perception sensorielle ; habiletés manuelles ; fonction visuo constructives ; orientation et planification ; mémorisation ; flexibilité mentale et contrainte de la double tâche ; appropriation, adaptation et créativité ; séquentialisation et planification ; coopération + séance à la ludothèque de Masseube.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : Entre 2h et 3h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
- ❖ **Calendrier** : Juin 2022
- ❖ **Inscription** : Mme VIOLA : 07 77 04 80 60 ou [psychomotviola@gmail.com](mailto:psychomotviola@gmail.com)

# 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



## Amen'âge

- ❖ **Porteur** : La Maison du logement
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Prévention des chutes dans le logement
- ❖ **Contenu de l'action** : Chaque participant aura une tablette sur laquelle il pourra visionner des plans en 3 dimensions d'un logement avant/après travaux. Présentation par projection et physiquement d'aides techniques, des aides possibles de maintien à domicile (aide à domicile, téléassistance) et des aides financières pour l'aménagement du logement.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Val de Gers, Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Castéra Verduzan, Seissan, Aubiet
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme BOURBON : 05 42 54 04 33

## **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)

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## Parcours de prévention à Barran en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteurs
Atelier marche	Activités physiques / équilibre / prévention des chutes	Communauté de communes Val de Gers CLIC de Mirande
Conférence accès aux droits	Accès aux droits	
Conférence habitat et cadre de vie	Habitat et cadre de vie	
Atelier jeux de mémoire	Mémoire	
Atelier nutrition	Nutrition	
Atelier sommeil	Sommeil	

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## Parcours de prévention Barran

### ATELIER MARCHE

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers – CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Réduire l'appréhension face à l'activité physique en général et à la marche en particulier
- ❖ **Contenu de l'action** : Pratique de la marche dans différentes situations : franchissement d'obstacles tels que trottoirs ou escaliers ; marche avec contraintes extérieures telles que marcher au milieu d'une foule avec ses courses. Travail sur le renforcement musculaire et sur l'équilibre. Marche avec bâtons comme outil d'aide à l'équilibre, à la coordination et de répartition de l'effort.  
Animé par une enseignante en activité physique adaptée et une psychomotricienne.
- ❖ **Nombre séances**: 6
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : Mai à juin
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 - [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05 62 67 40 68 - [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## Parcours de prévention Barran CONFÉRENCE ACCÈS AUX DROITS

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers – CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Informations sur les démarches administratives auprès des impôts, CAF, MSA, CARSAT..., sur les dispositifs dédiés aux séniors
- ❖ **Contenu de l'action** : Conférence et échanges :
  - Présentation de l'Espace ressources : centre social / France services ;
  - Présentation du Centre Local d'Information Coordination (CLIC) et de ses missions ;
  - Développement de 3 thèmes principaux : le maintien à domicile et les services d'aide à la personne, le logement (à qui faire appel et aides financières pour adapter son logement), les solutions de transport adapté, les cartes mobilité inclusion.

Animé par un ergothérapeute et le CLIC de Mirande.

- ❖ **Nombre séances**: 1
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants** : 50
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : Novembre
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + covoiturage.
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 - [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05 62 67 40 68 - [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## Parcours de prévention Barran CONFÉRENCE HABITAT ET CADRE DE VIE

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers – CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Sensibiliser les personnes âgées aux risques de chute, leur apporter des solutions d'adaptations concrètes et des astuces pour diminuer ces risques.
- ❖ **Contenu de l'action** : Conférence et échanges :
  - 1<sup>ère</sup> partie : notions des troubles de l'équilibre, de la chute et ses complications, du projet de vie et des habitudes de vie face aux difficultés fonctionnelles, cognitives, motrices, mentales, sensorielles ;
  - 2<sup>ème</sup> partie : adaptation du logement avec présentation d'une maison pièce par pièce en partant de l'accès extérieur. Seront mis en avant les pièges à éviter et les astuces en réponse, les aides techniques adaptées à la situation jusqu'aux travaux d'adaptation. Le CLIC présentera les possibilités de financement pour l'achat d'aides techniques et les travaux d'adaptation.

Animé par un ergothérapeute et le CLIC de Mirande.

- ❖ **Nombre séance**: 1
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants** : 50
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : Octobre
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 - [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05 62 67 40 68 - [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## **Parcours de prévention Barran ATELIER JEUX DE MÉMOIRE**

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers – CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir et/ou améliorer les capacités perceptives, cognitives et motrices
- ❖ **Contenu de l'action** : En partenariat avec le centre social de Val de Gers et la ludothèque, travail sur les fonctions exécutives et instrumentales via les jeux de société.  
Animé par une psychomotricienne.
- ❖ **Nombre séances**: 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : Janvier à avril
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 - [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05 62 67 40 68 - [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## Parcours de prévention Barran

### ATELIER NUTRITION

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers – CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation
- ❖ **Contenu de l'action** : Favoriser l'équilibre alimentaire par une prise de conscience des besoins nutritionnels liés aux modifications physiologiques ; savoir lire les étiquetages alimentaires ; promouvoir une alimentation équilibrée et de qualité tout en limitant le budget et le gaspillage ; découvrir les qualités des « super aliments » pour varier les apports nutritionnels.  
Animé par une diététicienne nutritionniste.
- ❖ **Nombre séances**: 4
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : Novembre à décembre
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 - [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05 62 67 40 68 - [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)

# PARCOURS DE PRÉVENTION



## Parcours de prévention Barran

### ATELIER SOMMEIL

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers – CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes du sommeil et acquérir des techniques favorisant le sommeil
- ❖ **Contenu de l'action** : Comprendre le fonctionnement du sommeil ; connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil ; apprendre à récupérer dans la journée ; acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité.  
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre séances**: 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : Septembre à octobre
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05 32 93 99 97 - [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05 62 67 40 68 - [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)

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