

# Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Gers



## Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes Val de Gers

*Service information coordination de l'autonomie  
Département du Gers – DGAS – DPA  
14, place du Maréchal Lannes 32000 AUCH*

## SOMMAIRE

Récapitulatif des actions collectives de prévention à domicile.....	1
Action de formation aux gestes de secourisme .....	2
Corps en accord.....	3
Initiation au numérique .....	4
Appropriation du numérique pour les séniors .....	5
Séniors connectés : mes débuts .....	6
Jeux de mémoire.....	7
Tableau actions collectives de prévention – proches aidants.....	8
Ateliers aidants aidés : qualité de la relation et acceptation de l’aide.....	9

## 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>
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Seissan
Corps en accord	Activités physiques / équilibre / prévention	Kanopé	Masseube Seissan
Initiation au numérique	Initiation à l'outil informatique	Communauté de communes Val de Gers	Masseube
Appropriation du numérique pour les séniors	Initiation à l'outil informatique	Génération Mouvement	Chélan
Séniors connectés : mes débuts	Initiation à l'outil informatique	Mutualité Française Occitanie	Masseube
Jeux de mémoire	Mémoire / facultés sensorielles	Kanopé	Seissan

## **Action de formation aux gestes de secourisme**

- ❖ **Porteur** : UFOLEP 32
- ❖ **Thématique** : Accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : Formation de prévention et secours civiques de niveau 1
- ❖ **Contenu de l'action** : Formation de 7 heures 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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 100
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Bastide de Lomagne, d'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Gascogne Toulousaine, Du Savès, La Ténarèze, val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (2 ateliers), Berrac, Saint-Clar, Vic-Fezensac, Manciet, L'Isle-Jourdain, Samatan, Condom, Seissan.
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.27 – [ufolep32@gmail.com](mailto:ufolep32@gmail.com)

## Corps en accord

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre / prévention
- ❖ **Objectif principal** : Activité physique adaptée et appropriation d'outil pour pratique autonome
- ❖ **Contenu de l'action** : 3 groupes : 7 cycles pour chaque atelier : force et souplesse (6 séances avec QI Gong), Appuis et équilibre (5 séances), découverte ou redécouverte du vélo avec l'association Vélo pour tous (8 séances), séances extérieures en lien avec l'association des retraités de Masseube qui présenteront leurs activités sportives, la respiration (4 séances) avec intervention d'une psychomotricienne formée à la relaxation et spécialisée dans la gestion des douleurs neuropathiques. Gestion du stress et prévention des chutes.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 31 séances
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre de bénéficiaires par atelier** : 10 à 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Seissan et Masseube
- ❖ **Coordonnées inscription** : Stéphanie VIOLA – 07.77.04.80.60

## 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 de l’INSTEP Léo Lagrange et par animatrice de la MSAP de Masseube qui poursuivra l’accompagnement des bénéficiaires (3 ordinateurs et 1 tablette).
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre de bénéficiaires par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
- ❖ **Coordonnées inscription** : Sylviane BAURES – 05.32.93.99.97

## **Appropriation du numérique pour les seniors**

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Former les personnes de plus de 60 ans, adhérentes ou non aux clubs, à la pratique des matériels et à l’utilisation d’internet
- ❖ **Contenu de l’action** :
  - \* S’approprier et utiliser l’équipement matériel et maîtriser le vocabulaire ;
  - \* Utiliser internet : navigation, recherche, sites culturels, TV, jeux ;
  - \* Communiquer et échanger sur internet : messagerie, pièces jointes ;
  - \* Découverte et prise en main des sites institutionnels : création de compte personnel en ligne.
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 180
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 7
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 42
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Bastides de Lomagne, Val de Gers, Bas Armagnac, Lomagne Gersoise, Armagnac Adour, Astarac Arros en Gascogne ou Cœur d’Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Mauvezin, Chélan, Monguilhem, Miradoux, St Mont, Ste Dode ou Mirande
- ❖ **Inscription** : 06.76.76.69.30

## **Séniors connectés : mes débuts**

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l’outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l’action** : Initiation et découverte de la tablette (2 séances), connexion sur internet, communication avec les proches, utilisation d’e-mails, faciliter les démarches sur internet, découvrir les applications téléchargeables, mise en pratique en autonomie assistée, découverte des applications santé et de télé services, prévention des risques et dangers d’internet, bilan. 1 séance avec la CPAM, 1 séance avec 1 gendarme, 1 séance avec un intervenant du Gérontopôle (ICOPE).
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 40
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne, Val de Gers, Du Savès, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Villecomtal sur Arros, Masseube, Samatan, Mauvezin
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – [lucie.torti@mutoccitanie.fr](mailto:lucie.torti@mutoccitanie.fr)



## Jeux de mémoire

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Thématique** : Mémoire / facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir et/ou améliorer les capacités perceptives, cognitives et motrice
- ❖ **Contenu de l'action** : Atelier hebdomadaire. Le jeu est utilisé comme outil de médiation pour travailler l'attention et les praxies. Deux groupes de pratique de jeu destiné aux nouveaux participants ou participants actuels en grande fragilité et un groupe de création et de construction destinés aux joueurs initiés en partenariat avec la ludothèque. Partenariat avec la ludothèque où certaines séances se réaliseront + accompagnement des bénéficiaires aux soirées jeux mensuelles organisées par la ludothèque. Animé par une psychomotricienne.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 32 séances par atelier de pratique et 10 séances d'atelier de création
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre de bénéficiaires par atelier** : 6 par groupe de pratique et 12 pour le groupe de création
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Seissan
- ❖ **Coordonnées inscription** : Stéphanie VIOLA – 07.77.04.80.60

## PROCHES AIDANTS



### **Actions collectives de prévention en faveur des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus**

<b>Action</b>	<b>Thématique</b>	<b>Porteur</b>	<b>Commune</b>
Ateliers aidants aidés : qualité de la relation et acceptation de l'aide	Proches aidants	Kanopé	Masseube

## **Ateliers aidants aidés : qualité de la relation et acceptation de l'aide**

- ❖ **Porteur** : Kanopé
- ❖ **Objectif principal** : Travailler sur la qualité de la relation au sein du duo aidant-aidé, sur l'acceptation de ses limites et d'une aide extérieure, sur la mise en lien avec les dispositifs d'aide existant sur le territoire
- ❖ **Contenu et format de l'action** : 2 cycles d'ateliers hebdomadaires :
  - \* La qualité de la relation au sein du duo aidants-aidés : 5 séances de 1h30 valoriser les qualités et les compétences de chacun dans une situation collective. Travail portant sur la relation de confiance à son corps, les repères visio-spatiaux, la mémoire kinesthésique autour du plaisir partagé, le rétablissement d'une relation autre que celle du quotidien, la valorisation des capacités de chacun afin de porter un nouveau regard sur l'autre. Échanges de 30 mn en fin de séance. La 6<sup>ème</sup> séance est un groupe de parole autour des échanges du vécu de chacun sur la relation d'aide à partir du ressenti des séances précédentes.
  - \* 2<sup>ème</sup> cycle : 5 séances : accepter l'aide : l'outil de médiation sera le jeu de logique, de réflexion, de stratégies, de manipulation d'objets, de perceptions sensorielles, de mémorisation, d'agencement spatial, d'engagement corporel. Une 6<sup>ème</sup> séance pour un groupe de parole.

Intervention du CLIC, l'espace ressources Val de Gers sur les 2 cycles pour des temps d'information qui pourront être élargis à d'autres participants.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnels par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 16
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Masseube
- ❖ **Inscription** : 07.77.04.80.60