

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 Val de Gers



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
« Attention à la marche »	2
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	3
« Activ'santé ».....	4
« Form Activ'Plus: des ateliers pour rester en forme »	5
« Equilibre et prévention des chutes par les arts du cirque ».....	6
«Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	7
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	8
Dispositif Facilit'ma vie 32	9

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
« Attention à la marche »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Kanopé	Moncorneil-Grazan
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité départemental de Judo	Seissan
« Activ'santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Comité Départemental Olympique et Sportif 32	Seissan
« Form Activ'Plus: des ateliers pour rester en forme »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Midi-Pyrénées Prévention -M2P	Lasséran
« Equilibre et prévention des chutes par les arts du cirque »	Activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes	Communauté de communes Val de Gers	Seissan
« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »	Habitat et cadre de vie	Maillâges	Saint Jean Le Comtal



Actions collectives de prévention

« Attention à la marche »

- ❖ **Porteur** : Kanopé
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : utiliser l'activité physique adaptée pour prévenir les risques de chute.
 - ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 cycle de 6 séances de 2h animées par une enseignante de Qi Gong : travail sur la stabilité, la concentration et l'équilibre, la respiration.
 - 1 cycle de 10 séances d'une 1h30 animées par un kinésithérapeute : Travail autour de l'équilibre : relier les notions de chutes et d'équilibre ; équilibre et vieillissement ; méthodes pour se relever en cas de chutes ; exercices alliant équilibre, agilité et flexibilité ; renforcement musculaire.
 - 1 cycle de 7 séances de 3h animées par une psychomotricienne sur l'attention : travail autour de jeux physiques ou de société : attention soutenue, attention sélective, attention partagée.
 - 1 cycle de 3 séances de 3h animées par une enseignante en activité physique adaptée : travail sur la marche : échauffement musculaire ; découverte de l'utilisation de bâtons de marche ; travail sur coordination bras/jambes, vitesse de marche, longueur du pas ; étirements.
- Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs cycles.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 26
 - ❖ **Durée séance** : 1h30 à 3h (57 heures sur un atelier)
 - ❖ **Nombre total de séances** : 78
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 48
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 144
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers, Coteaux d'Arrats- Gimone
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Moncorneil-Grazan ; Gimont, Villefranche d'Astarac.
 - ❖ **Calendrier** : de mars à décembre.
 - ❖ **Mobilité** : covoiturage
 - ❖ **Inscription** : Mme Stéphanie VIOLA : 07.77.04.80.60 / psychomotviola@gmail.com



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 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.
- ❖ **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

« Activ'Santé »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et sportif 32
 - ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
 - ❖ **Objectif principal** : améliorer l'équilibre, la souplesse, développer les capacités physiques, cardiaques et articulaires afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
 - ❖ **Contenu de l'action** : information sur le sport santé (alimentation, hygiène de vie, sommeil...) et cycle d'activités sur différents thèmes :
 - découvrir sa ville et son patrimoine en effectuant de l'activité physique en extérieur (marche nordique et renforcement musculaire) ;
 - exercices de relaxation, d'échauffement, d'étirement et tests physiques.
- Séances animées par un éducateur sportif diplômé et une infirmière ASALEE diplômée d'état. S'adresse aux patients des infirmières ASALEE et à d'autres personnes âgées de 60 ans et plus résidant à leur domicile.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : entre 9 et 11
 - ❖ **Durée séance** : 10 de 2h et 1 de 3h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 42
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers, Bastides de Lomagne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Lectoure, Seissan, Mauvezin
 - ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2025
 - ❖ **Inscription** : Mme Sophie MEDIAMOLE : 06.70.06.13.72 / sophie.mediamole@hotmail.fr



Actions collectives de prévention

« Form Activ'Plus : des ateliers pour rester en forme »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** :
 - Améliorer le quotidien des seniors en stimulant simultanément leurs capacités physiques et cognitives grâce à une QUIDI BALL qui entraîne la mémoire, l'équilibre, la force, l'attention, les fonctions exécutives et les interactions ;
 - Améliorer le sommeil, la gestion du stress, des émotions, travailler le renforcement musculaire par le QI GONG.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - Des séances avec la QUIDI BALL ;
 - Des séances de QI GONG : découverte et approfondissement des thématiques santé (conseils d'hygiène et de vie selon la médecine chinoise).Animé par une animatrice de loisirs sportifs et de Gym tendance yoga, formée à l'usage de la Quidi Ball.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 12
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10 pour l'atelier QUIDI BALL, 20 pour le QI GONG.
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Cœur d'Astarac en Gascogne, Val de Gers, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirande, Lasséran, Cologne, Tournecoupe
- ❖ **Calendrier** : 2025
- ❖ **Inscription** : Mme Alix PONCELET: 06.27.88.49.01
poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr



Actions collectives de prévention

« Équilibre et prévention par les arts du cirque »

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : repousser la perte des capacités physiques des seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : renforcement musculaire, travail sur la souplesse et l'équilibre à travers les arts du cirque (acrobatie au sol, équilibre, jonglerie, jeux d'expression). Animé par un animateur technicien dans les arts du cirque et cirque adapté.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 60
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Seissan
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage + transport à la demande pour les plus isolés
- ❖ **Inscription** : Mme Sylviane BAURES : 05.32.93.99.97 / s.baures@cc-valdegers.fr



Actions collectives de prévention

« Sensibiliser sur la cohabitation intergénérationnelle »

- ❖ **Porteur** : Maillages
- ❖ **Thématique** : habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : lutter contre l'isolement, permettre le maintien à domicile grâce à la cohabitation intergénérationnelle.
- ❖ **Contenu de l'action** :
Pièce de théâtre « adopte un jeune.com » suivi d'un débat autour de la cohabitation intergénérationnelle.
Partenariat avec l'OPH32 qui va communiquer auprès de ses locataires.
Pièce jouée par le Directeur de Maillages.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 19
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 19
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 40
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 760
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bastides et Vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, La Lomagne Gersoise, Grand Auch, Astarac Arros en Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Val de Gers, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Marciac, Mirande, Fleurance, Auch (x2), Pavie, Ordan-Larroque, Castin, Lectoure, Plaisance, Miélan, Villecomtal-sur-Arros, Vic-Fezensac, Saint-Jean-Le-Comtal, Gimont, Samatan, Duran, Pessan.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Inscription** : Pierre De NODREST : 07.82.53.88.04 / pierre.denodrest@gmail.com

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 ?

Dispositif Facilit' ma vie 32



• 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**.

