

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 2023

Communauté de communes Armagnac Adour

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 2023.

Ces actions visent à améliorer la qualité de vie des retraités, des personnes âgées et de leurs proches aidants 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...

Les proches aidants pourront également bénéficier d'une activité de soutien.

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
Etre acteur de son bien-être et de sa santé.....	2
Vieillir debout	3
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	4

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Etre acteur de son bien-être et de sa santé	Bien-être et estime de soi	CIA Armagnac Adour	Riscle
Vieillir debout	Habitat et cadre de vie	SOLIHA 65	Riscle
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département

Etre acteur de son bien-être et de sa santé

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Limiter la perte d'autonomie des séniors en développant la prévention bien-être et santé globale.
- ❖ **Contenu de l'action** : Présentation du programme ICOPE animé par un médecin ; conseil en nutrition animé par une diététicienne ; les bienfaits de l'activité physique-séance d'activité physiques et conseils prévention des chutes animé par un kinésithérapeute ; bien-être et santé animé par une psychologue ; réflexologie animé par un réflexologue ; parcours d'orientation en partenariat avec la médiathèque, intervention du CLIC sur les droits. Chaque séance est clôturée par une séance de yoga de 45 mn dispensée par un kinésithérapeute.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 7
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Riscle
- ❖ **Calendrier** : avril 2023
- ❖ **Mobilité** : Véhicule communautaire
- ❖ **Inscription** : Mme **BARRI Elisabeth**: 05 62 69 72 21 ou residence-beladour@orange.fr

DOMICILE



Vieillir debout

- ❖ **Porteur** : SOLIHA 65
- ❖ **Thématique** : Habitat et cadre de vie
- ❖ **Objectif principal** : Aménager son logement pour prévenir les chutes
- ❖ **Contenu de l'action** : Les principaux risques de chute ; les bons gestes et postures de la vie quotidienne - se relever d'une chute ; les aides techniques et la domotique ; l'aménagement du logement. Animé par une ergothérapeute et une conseillère habitat de Soliha 65.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 4
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 7
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour, Bastides et Vallons du Gers, Astarac Arros en Gascogne, Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Riscle, Plaisance du Gers, Villecomtal sur Arros, Seissan
- ❖ **Calendrier** : année 2023
- ❖ **Inscription** : Mme BERGERON : 05.62.34.87.71 / 05.62.34.42.74 ou operation65@soliha.fr
j.bergeron@soliha.fr

Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir

- ❖ **Porteur** : ADAM VISIO
- ❖ **Thématique** : Multithématiques
- ❖ **Objectif principal** : Web conférence sur des sujets variés
- ❖ **Contenu de l'action** : Réalisation de web conférences sur des sujets variées :
 - Santé : Alzheimer, Parkinson, diabète... ;
 - Bien être : sommeil, mémoire, taï shi, 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

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