

# 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 Astarac Arros en Gascogne

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 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
Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social .....	2
Le Numérique ? Même pas peur .....	3
Vieillir debout .....	4
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	5
Le numérique en 1 CLIC.....	6

# 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>
Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social	Bien-être et estime de soi	Cirque et compagnie	Saint Médard
Le numérique ? Même pas peur	Initiation à l'outil numérique	KANOPE	Saint-Ost, Duffort
Vieillir debout	Habitat et cadre de vie	Soliha 65	Villecomtal sur Arros
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département
Le numérique en 1 CLIC	Initiation à l'outil numérique	KANOPE	Villecomtal sur Arros

# DOMICILE



## Les arts du cirque pour favoriser l'autonomie et le lien social

- ❖ **Porteur** : Cirque et compagnie
- ❖ **Thématique** : Bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir l'autonomie en restant actifs par les arts du cirque
- ❖ **Contenu de l'action** : Acrobatie au sol pour utiliser son corps dans sa globalité, équilibre et déséquilibre par maintien du corps en position statique puis en mouvement, jonglerie ou manipulation d'objet pour solliciter les membres supérieurs ou la manipulation, lancers d'objets. Animé par un titulaire du BPJEPS spécialité activités du cirque.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 30
- ❖ **Durée de la séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participant par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Saint Médard
- ❖ **Calendrier** : De Mars à Juin 2023
- ❖ **Inscription** : M.MOUIHI Jalal : 06.31.66.46.08 ou [jalal.mouihi@cirqueetcompagnie.fr](mailto:jalal.mouihi@cirqueetcompagnie.fr)

## Le numérique ? Même pas peur

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les séniors au numérique
- ❖ **Contenu de l’action** : 4 modules :
  - Définition et description du monde numérique (opérations de base, courriels...)
  - Les démarches en ligne ;
  - Internet ;
  - Traitement de texte et photos ;

Animé par des formatrices en informatique.

- ❖ **Nombre d’ateliers** : 2
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 7
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par commune** : Saint-Ost, Duffort
- ❖ **Calendrier** : D’Avril à Juin 2023
- ❖ **Inscription** : Mme DIENOT Agnès : 06.02.13.44.87 ou [balad\\_ordi@orange.fr](mailto:balad_ordi@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 de la 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** : 2023
- ❖ **Inscription** : Mme BERGERON : 05.62.34.87.71 / 05.62.34.42.74 ou [operation65@soliha.fr](mailto:operation65@soliha.fr)  
[j.bergeron@soliha.fr](mailto:j.bergeron@soliha.fr)

# DOMICILE



## **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 variés :
  - 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



## Le numérique en 1 CLIC

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Apprentissage de l’utilisation des outils numériques
- ❖ **Contenu de l’action** : 4 modules en 10 séances :
  - Utilisation du matériel, adresse mail et courriel ;
  - Démarches administratives en ligne et création des comptes ;
  - Internet et réseaux sociaux ;
  - Utilisation du traitement de texte et gestion des photos.
  
- ❖ **Nombre d’ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 14
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par commune** : Villecomtal sur Arros
- ❖ **Inscription** : 06.02.13.44.87 ou [balad\\_ordi@orange.fr](mailto:balad_ordi@orange.fr)

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