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 2024

Communauté de communes Bas Armagnac

Service Information Coordination de l'Autonomie
Département du Gers – DGAS – DPA
14, place du Maréchal Lannes 32000 AUCH

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 2024.

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

« Aménagement et sécurisation du domicile »..... 2

« Les rendez-vous du goût et de la santé » 3

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »..... 4

« Former aux gestes de secourisme »..... 5

« Equilibre en bleu »..... 6

Soutien psychosocial individuel pour les aidants..... 7

Dispositif Facilit'ma vie 32 8

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

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

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Aménagement et sécurisation du domicile »	Habitat et adaptation du cadre de vie	CCAS Le Houga	Le Houga
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	Nutrition	Nutrimania	Le Houga, Manciet
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Nogaro
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Le Houga
« Equilibre en bleu »	Prévention des chutes	Siel bleu	Le Houga

Actions collectives de prévention

« Aménagement et sécurisation du domicile »

- **Porteur :** CCAS Le Houga
- **Bénéficiaires de l'action :** personnes âgées à domicile
- **Thématique :** habitat et adaptation du cadre de vie
- **Objectif principal :** sensibiliser les personnes âgées à l'aménagement du logement, la prévention des chutes et aux gestes qui sauvent.
- **Contenu de l'action :** Un 1er temps de 2h animé par un ergothérapeute pour sensibiliser les séniors sur l'aménagement du logement pour prévenir les risques d'accidents, de chutes ; adapter la réalisation des actes de la vie quotidienne ; présenter et manipuler les aides techniques.

  Un 2nd temps d'une 1h30 animé par un pompier formateur « les gestes qui sauvent » au SDIS 32 (en cas d'hémorragie, d'étouffement, de perte de connaissance ou encore d'arrêt cardiaque).
- **Nombres d'ateliers :** 1
- **Nombre séance par atelier :** 1
- **Durée séance :** 3h30
- **Nombre total de séances :** 1
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier :** 12
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet :** 12
- **Lieu de l'action par EPCI:** Bas Armagnac
- **Lieu de l'action par communes :** Le Houga
- **Calendrier :** 2ème semestre 2024
- **Inscription : M. CANHAN Christian** : 05.62.08.90.57 ou ccas.saad.lehouga@orange.fr

Actions collectives de prévention

« Les rendez-vous du goût et de la santé »

- **Porteur** : Nutrimania
- **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- **Thématique** : nutrition
- **Objectif principal** : rendre accessibles les recommandations relatives à l'alimentation pour aller vers des comportements favorables à un vieillissement en bonne santé.
- **Contenu de l'action** : séances de 3h : atelier nutrition (1h15), atelier cuisine (1h), exercices sensoriels et dégustation (45mn).

  Importance d'une alimentation adaptée dans la protection du « Bien vieillir » ; « clés » pour savoir mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles en vigueur ; habitudes alimentaires et leur impact sur la préservation de l'autonomie ; conseils sur les différents régimes et contraintes alimentaires liées au vieillissement ; vigilance sur la lecture des étiquettes alimentaires et compréhension des indicateurs nutritionnels.

  Animé par une diététicienne.
- **Nombres d'ateliers** : 11
- **Nombre séance par atelier** : 8
- **Durée séance** : 3h
- **Nombre total de séances** : 88
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 165
- **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne.
- **Lieu de l'action par communes** : Lannepax, Le Houga, Manciet, Condom, Montesquiou, Miélan, La Romieu, Sainte Radegonde, Urdens, Ordan-Larroque, Mauvezin.
- **Calendrier** : de mars à décembre
- **Mobilité** : co-voiturage
- **Inscription : Mme MALLEIN Virginie** : 06.85.01.68.16 ou virginie.mallein@nutrimania.fr

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- **Porteur** : Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers
- **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- **Thématique** : 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.
- **Nombres d'ateliers** : 9
- **Nombre séance par atelier** : 15
- **Durée séance** : entre 1h et 1h30
- **Nombre total de séances** : 135
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 10 et 15
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze, Gascogne Toulousaine, Bas Armagnac, D'Artagnan en Fezensac, Grand Armagnac.
- **Lieu de l'action par communes** : Auch (X2), Puycasquier, Lectoure, Condom, L'Isle-Jourdain, Nogaro, Vic Fezensac, Eauze.
- **Calendrier** : de mars à novembre 2024
- **Mobilité** : co-voiturage
- **Inscription** : **M. ROUSTIT Pascal** : 06.10.07.53.31 ou pascalroustit@free.fr

Actions collectives de prévention

« Former aux gestes de secourisme »

- **Porteur** : UFOLEP 32
- **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- **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, obstruction des voies aériennes par un corps étranger, hémorragies externes, plaies, brulures, traumatismes, malaises, perte de connaissance, arrêt cardiaque.

  Un certificat de compétences est délivré aux participants.

  Animé par des formateurs secourisme.
- **Nombres d'ateliers** : 6
- **Nombre séance par atelier** : 1
- **Durée séance** : 7h
- **Nombre total de séances** : 6
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- **Lieu de l'action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne, Bas Armagnac, Bastides de Lomagne, Bastides et Vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze.
- **Lieu de l'action par communes** : Villecomtal sur Arros, Le Houga, Mauvezin, Marciac, Miélan, Mirande, Gimont, Saramon, Lombez, Auch (x2), Pavie (x2), Fleurance (x2), Valence sur Baïse.
- **Calendrier** : sur l'année 2024
- **Inscription** : **M. DURAN Simon** : 05.62.60.64.27 – 06.37.87.76.88 ou par mail : secourisme-ufolep32@ligue32.org

Actions collectives de prévention

« Equilibre en bleu »

- **Porteur :** Siel Bleu
- **Bénéficiaires de l'action :** personnes âgées à domicile
- **Thématique :** prévention des chutes
- **Objectif principal :** proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- **Contenu de l'action :** évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute, échanges sur l'aménagement du domicile, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol lors d'une chute et les réflexes de protection à adopter en cas de chute, souplesse globale du corps, équilibre dynamique et optimisation de la marche, tests en fin d'atelier.

  Animé par des titulaires d'une licence ou master en STAPS.

  En partenariat avec clubs séniors, CCAS, mairie etc…
- **Nombres d'ateliers :** 5
- **Nombre séance par atelier :** 24
- **Durée séance :** 1h30
- **Nombre total de séances :** 120
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier :** 12
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet :** 60
- **Lieu de l'action par EPCI :** Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Lomagne Gersoise.
- **Lieu de l'action par communes :** Eauze, Gondrin, Le Houga, Sain-Puy, Urdens.
- **Calendrier :** sur l'année 2024
- **Mobilité:** co-voiturage
- **Inscription : M. COMMET Pierre :** 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org

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	Téléphone	Mail	Communautés de communes d'intervention à domicile
MENACQ Bernard	Maison de santé 14, bis Rue de la poste 32110 NOGARO	06 73 20 39 27	bmenacq@wanadoo.fr	Bas Armagnac
PM CONSEILS FAUCOMPREZ Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	pm.conseils-cf@orange.fr	Ensemble du département

Dispositif Facilit'ma vie 32

FACILIT'MA VIE 32

est là pour vous aider et établir un diagnostic de vos besoins !

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 ?

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.

LE DÉPARTEMENT

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.**