

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 Bastides et Vallons du Gers

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
Séniors : équilibre et vous	2
Vieillir debout	3
Action de formation aux gestes de secourisme	4
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	5

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Séniors : équilibre et vous	Prévention des chutes	Mutualité Française	Plaisance
Vieillir debout	Habitat et cadre de vie	Soliha 65	Plaisance
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Plaisance
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département

DOMICILE



Séniors : Equilibre et vous

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française
- ❖ **Thématique** : Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Réduire l'occurrence et la gravité des chutes chez les séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : Atelier de 2 jours consécutifs de 9h30-16h30 pour savoir repérer les risques de chute et alerter, aménager son logement pour éviter les risques de chutes, connaître les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnement pour en bénéficier, pratiquer des activités physiques, connaître les possibilités ouvertes par la téléassistance et les dispositifs d'accompagnement pour en bénéficier. Animé par un responsable prévention et promotion de la santé de la Mutualité, un intervenant spécialisé en marche nordique et un ergothérapeute. Ce stage sera complété par une formation au secourisme et une proposition de bilan santé.
- ❖ **Nombre de participant par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Bastides et Vallons du Gers, Bastides de Lomagne, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Nogaro, Plaisance, Mauvezin, Samatan
- ❖ **Calendrier** : Septembre à Décembre 2023
- ❖ **Inscription** : Mme CHINESTRA Philomène : 06.20.86.16.83 ou philomene.chinestra@mutoccitanie.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 un 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, 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

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 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, brûlures ;
 - Traumatismes, malaises, perte de connaissance, arrêt cardiaque.

Un certificat de compétences est délivré aux participants. Animé par des formateurs secourisme.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre de séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée de la formation** : 7h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Bastide de Lomagne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Bas Armagnac, Bastide et Vallons du Gers, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch, Saint-Clar, Mauvezin, Montesquiou, Manciet, Plaisance, Samatan, L'Isle de Noé, Gimont, Nogaro
- ❖ **Calendrier** : 2023
- ❖ **Inscription** : M.DURAN Simon : 05.62.60.64.27 / 06.37.87.76.88 ou

secourisme-ufolep32@ligue32.org

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

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