

# 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 Coteaux d'Arrats Gimone

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 5 sens en éveil.....	2
Renforcer son système immunitaire.....	3
J'Equilibre Ma Forme .....	4
Action de formation aux gestes de secourisme .....	5
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	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 5 sens en éveil	Mémoire/facultés sensorielles	BRAIN UP	Saramon
Renforcer son système immunitaire	Bien-être et estime de soi	BRAIN UP	Saramon
J'Equilibre Ma Forme	Prévention des chutes	M2P (Midi-Pyrénées Prévention)	Saramon
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Gimont
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département

## Les 5 sens en éveil

- ❖ **Porteur :** Brain Up
- ❖ **Thématique :** Mémoire/facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal :** Prendre soin de la santé de leurs organes sensoriels et limiter les effets du vieillissement
- ❖ **Contenu de l'action :** Chaque séance se compose de 3 temps :
  - Les principes de fonctionnement et l'évolution liée au vieillissement, illustré par des exercices ou des mises en situation ;
  - Les risques de pathologies et les signes symptomatiques permettant un autodiagnostic de 1<sup>er</sup> niveau ;
  - Les conseils de prévention pour mieux se protéger et le partage d'expériences pour mettre en commun ces conseils ;

5 séances : la vision, le toucher, la proprioception et l'équilibre, le goût, l'odorat et l'audition.

Animé par une psychologue.

- ❖ **Nombre d'ateliers :** 7
- ❖ **Nombre séances par atelier :** 5
- ❖ **Durée de la séance :** 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier :** 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI :** Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne, Gascogne toulousaine, Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par commune :** Sempessere, Lectoure, Miradoux, Cologne, St Clar, L'Isle-Jourdain, Saramon
- ❖ **Calendrier :** 2023
- ❖ **Inscription :** Mme FREDOU Véronique : 07.67.22.56.89 ou [nfredou@brainup.fr](mailto:nfredou@brainup.fr)

## Renforcer son système immunitaire

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Thématique** : Bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Développer ses défenses immunitaires par une démarche de prévention santé s'appuyant sur l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et la gestion du stress
- ❖ **Contenu de l'action** :
  - Séance 1 : Les maladies infectieuses de l'hiver, s'en protéger (rhinite, angine, gastro-entérite, bronchite et grippe)
  - Séance 2 : Les défenses immunitaires, mieux les renforcer

Animé par une psychologue

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 2
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne, Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Sempessere, Miradoux, Saint Clar, Saramon
- ❖ **Calendrier** : 2023
- ❖ **Inscription** : Mme FREDOU Véronique : 07.67.22.56.89 ou [nfredou@brainup.fr](mailto:nfredou@brainup.fr)

## **J'Equilibre Ma Forme**

- ❖ **Porteur** : M2P
- ❖ **Thématique** : Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Prévenir les facteurs de chutes
- ❖ **Contenu de l'action** :
  - 2 séances d'évaluation de 2h
  - 20 séances hebdomadaires d'1h avec exercices d'équilibre statique et dynamique, renforcement musculaire, travail de souplesse, d'endurance et d'apprentissage de « relevé du sol »
  - 5 séances d'1h30 dans lesquelles sont abordés les comportements favorables à la prévention des chutes (aménagement du logement, nutrition, activité physique régulière).

Animé par un enseignant en activité physique adaptée ou un animateur d'atelier d'équilibre.

Présentation sur la 1<sup>ère</sup> séance de l'application ICOPE Monitor et distribution de la fiche de repérage des aidants. Possibilité de poursuivre avec une séance à domicile.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 27
- ❖ **Durée de la séance** : de 1h à 2h
- ❖ **Nombre de participants par représentation** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par l'EPCI** : Grand Auch, Coteaux Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch, Saramon
- ❖ **Calendrier** : 2023
- ❖ **Contact** : Mme PONCELET Alix : 06.27.88.49.01 ou [poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr](mailto:poncelet.alix@expertises-sociales-mps.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](mailto: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/>