

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 Gascogne Toulousaine

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
Marches vers soi.....	2
Les 5 sens en éveil.....	3
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	4

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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Marches vers soi	Activités physiques adaptées/ équilibre	Accueil Partage Initiative en Gascogne	L'Isle-Jourdain, Ségoufielle
Les 5 sens en éveil	Mémoire/facultés sensorielles	BRAIN UP	L'Isle-Jourdain
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département

Marches vers soi

- ❖ **Porteur** : Accueil Partage Initiative (API) en Gascogne
- ❖ **Thématique** : Activité physiques / équilibre
- ❖ **Objectif principal** : Lutte contre la sédentarité par la mobilité et le bien-être physique et mental
- ❖ **Contenu de l'action** : Marche adaptée, en pleine nature, au cours duquel des exercices de respiration, relaxation et méditation seront proposés. Animé par une Sophrologue et une animatrice du centre social
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Gascogne Toulousaine
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : L'Isle-Jourdain, Ségoufielle
- ❖ **Calendrier** : Janvier à Juin
- ❖ **Inscription** : Mme MOSCOVICI Corinne : 06.71.30.45.00

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^{er} 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 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

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/>