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 Gascogne Toulousaine

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 à Auradé » 2

« Ma santé au menu » 3

« Equi'libr'âge » 4

« Prévention des chutes à travers les arts martiaux » 5

« Equilibr'Age » 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 à Auradé »	Habitat et adaptation du cadre de vie	Commune d'Auradé	Auradé
« Ma santé au menu »	Nutrition	Mutualité Française Occitanie	Isle Jourdain
« Equi'libr'âge »	Activités physiques adaptées / atelier équilibre	MJC Gascogne Toulousaine	Isle Jourdain
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Isle Jourdain
« Equilibr'Age »	Prévention des chutes	Midi Pyrénées Prévention	Isle Jourdain

Actions collectives de prévention

« Aménagement et sécurisation du domicile à Auradé »

- **Porteur :** Commune d'Auradé
- **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 :**

  2h animées par un ergothérapeute diplômé :
  - Présentation de l'ergothérapie ;
  - Adaptation et aménagement du domicile ;
  - Présentation de quelques aides techniques individuelles.

  1h30 animées par un pompier du SCDIS 32 sur les gestes qui sauvent : la protection, l'alerte ainsi que les gestes en cas d'hémorragie ; d'étouffement, de perte de connaissance ou 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 :** Gascogne Toulousaine
- **Lieu de l'action par communes :** Auradé
- **Calendrier :** second trimestre 2024
- **Inscription : M. LARROQUE Francis** : 05.62.07.92.90 ou mairie.aurade@wanadoo.fr

Actions collectives de prévention

« Ma santé au menu »

- **Porteur :** Mutualité Française Occitanie
- **Bénéficiaires de l'action :** personnes âgées à domicile
- **Thématique :** nutrition
- **Objectif principal :** améliorer la santé nutritionnelle des séniors.
- **Contenu de l'action :** atelier sur 2 jours consécutifs.

  1ère journée : besoins énergétiques des séniors, explication du Nutriscore, réalisation et dégustation d'une recette, balade digestive, recommandations sur la pratique d'activités sportives, présentation d'exercices à faire chez soi ;

  2ème journée : pathologies en lien avec l'alimentation, réalisation de menus équilibrés, réalisation d'une recette, alimentation et budget, choix éclairés de consommation.

  Animé par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée.
- **Nombres d'ateliers :** 2
- **Nombre séances par atelier :** 8
- **Durée séance :** 1h30
- **Nombre total de séances :** 16
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier :** 15
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet :** 30
- **Lieu de l'action par EPCI :** Coteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine
- **Lieu de l'action par communes :** Gimont, Isle Jourdain
- **Calendrier :** 2024
- **Inscription : Mme DOMENGIEUX Eulalie** : 06.20.86.16.83 ou par mail : eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr

Actions collectives de prévention

« Equi'libr'âge »

- **Porteur :** Maison des Jeunes et de la Culture Gascogne Toulousaine
- **Bénéficiaires de l'action :** personnes âgées à domicile
- **Thématique :** activités physiques adaptées / atelier équilibre
- **Objectif principal :** améliorer la qualité de vie des séniors par la pratique d'activités physiques adaptées.
- **Contenu de l'action :**
  - 5 séances de pratique des arts du cirque pour favoriser le renforcement musculaire, l'agilité et l'équilibre (acrobatie au sol, équilibre avec objets, jonglerie) animé par un animateur formé aux arts du cirque ;
  - 5 séances de danse contemporaine adaptée pour le repérage dans l'espace, coordination, appropriation du corps et travail de la mémoire (pour mémoriser la chorégraphie) animé par un professeur de danse ;
  - 5 séances d'équilibre et renforcement musculaire animé par 2 animateurs titulaires d'une licence professionnelle Vieillissement activités physiques adaptées et Santé. Intervention du CLIC sur l'accès aux droits.
- **Nombres d'ateliers :** 2
- **Nombre séance par atelier :** 15
- **Durée séance :** 1h
- **Nombre total de séances :** 30
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier :** 12
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet :** 24
- **Lieu de l'action par EPCI :** Gascogne Toulousaine
- **Lieu de l'action par communes :** L'Isle-Jourdain
- **Calendrier :** de février à juin 2024
- **Mobilité :** transport à la demande
- **Inscription : Mme LOPEZ Mylène** : 06.44.74.18.31 ou projet@mjclamaisoun.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

« Equilibr'Age »

- **Porteur :** Midi Pyrénées Prévention
- **Bénéficiaires de l'action :** personnes âgées à domicile
- **Thématique :** prévention des chutes
- **Objectif principal :** prévenir le risque de chute en associant de l'activité physique adaptée et une stimulation cognitive.
- **Contenu de l'action :**
  - 1 atelier « Osez bouger autrement » : pratique des arts martiaux par des combinaisons douces selon la méthode Feldenkrais ;
  - 2 ateliers « Quidi Ball » : stimulation physique et cognitive à partir d'un jeu de ballon (2 ballons imprimés avec des proverbes, 1 avec les lettres de l'alphabet, 1 ballon réminiscence) ;
  - 1 atelier « J'équilibre ma forme » : travail d'équilibre statique et dynamique, renforcement musculaire et apprentissage de technique de relevé de sol.

  Animés par des professionnels formés à l'activité physique adaptée et aux méthodes citées.
- **Nombres d'ateliers :** 4
- **Nombre séances par atelier :** 12 (Osez bouger autrement) + 24 (2 ateliers Quidi Ball) + 13 (atelier JEMF)
- **Durée séance :** 1h et 1h30
- **Nombre total de séances :** 49
- **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier :** 15
- **Nombre total de bénéficiaires sur le projet :** 15
- **Lieu de l'action par EPCI :** Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne, Côteaux Arrats Gimone, Gascogne Toulousaine.
- **Lieu de l'action par communes :** Auch, Mauvezin, Gimont, L'Isle Jourdain.
- **Calendrier :** de janvier à décembre 2024
- **Inscription : Mme PONCELET Alix** : 06.27.88.49.01 ou par mail : poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr

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
MOHAND CAUNEILLE Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	zocau32@gmail.com	Gascogne Toulousaine
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.**