

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 d'Agglomération Grand Auch Cœur de
Gascogne

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, des personnes âgées et de leurs proches aidants 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...

Les proches aidants pourront également bénéficier d'une activité de soutien.

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
Ateliers informatiques	2
Ateliers yoga	3
Les 3 S (Séniors, Sport, Santé).....	4
Mémoire	5
Sommeil	6
Equilibre	7
Les séniors bougent dans le Gers	8
Initiation à l’usage de la tablette et smartphone	9
Hockey Marché	10
J’Equilibre Ma Forme	11
Séniors : rire pour votre bien être et votre santé	12
Le bon sens dans mon assiette.....	13
Action de formation aux gestes de secourisme	14
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	15
Récapitulatif des actions collectives de prévention en faveur des proches aidants	16
Atelier sophrologie à l’attention des aidants	17
Projection film – Promesse de l’aidant	18

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Ateliers informatiques	Initiation à l’outil numérique	ADPAM Gers	Auch
Ateliers YOGA	Activités physiques adaptées/ équilibre	ADPAM Gers	Auch, Pavie
Les 3 S (Séniors, Sport, Santé)	Activités physiques adaptées/ équilibre	Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers (CDOS 32)	Auch
Mémoire	Mémoire	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Pavie
Sommeil	Sommeil	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Castin
Equilibre	Prévention des chutes	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch
Les seniors bougent dans le Gers	Activités physiques adaptées/ équilibre	CODEP EPGV 32	Lavardens
Initiation à l’usage de la tablette et smartphone	Initiation à l’outil numérique	Génération Mouvement	Castelnau Barbarens
Hockey Marché	Activités physiques adaptées/ équilibre	Hockey Club Auch	Auch
J’Equilibre Ma Forme	Prévention des chutes	M2P	Auch
Séniors : rire pour votre bien être et votre santé	Bien-être et estime de soi	Mutualité Française	Preignan, Pavie
Le bon sens dans mon assiette	Nutrition	Nutrimania	Castéra-Verduzan, Auch

DOMICILE



Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Auch
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département

Ateliers informatiques

- ❖ **Porteur** : ADPAM Gers
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l’outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l’action** : Découverte et prise en main de la tablette numérique, présentation du bureau, internet, messagerie, démarches administratives, réseaux sociaux, lecture contenus multimédias. Animé par un responsable ADPAM, enseignant.
- ❖ **Nombre d’ateliers** : 1
- ❖ **Nombre de séances pour l’atelier** : 9
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants à l’atelier** : 9
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par commune** : Auch
- ❖ **Calendrier** : Mars à Novembre
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directionsgers@adpam.asso.fr

Ateliers Yoga

- ❖ **Porteur** : ADPAM
- ❖ **Thématique** : Activités physiques adaptées / équilibre
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir son autonomie par la pratique d'une activité physique adaptée
- ❖ **Contenu de l'action** : Introduction à la méditation, prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout ou sur la chaise, travail de la souplesse, relaxation. Animé par un professeur de Yoga.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre de séances pour l'atelier** : 12
- ❖ **Durée de la séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze, d'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch, Pavie, Lectoure, Condom, Vic-Fezensac
- ❖ **Calendrier** : Mars à Décembre
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directionsgers@adpam.asso.fr

Les 3 S (Séniors, Sport, Santé)

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers (CDOS 32)
- ❖ **Thématique** : Activités physiques adaptées/ équilibre
- ❖ **Objectif principal** : Proposer des séances de sport adaptées et diversifiées afin d'améliorer la forme, d'acquies de bonnes pratiques, de conserver une autonomie et de rompre avec l'isolement
- ❖ **Contenu de l'action** : Jeux ludiques pour transmettre des informations sur le Sport Santé.

5 thèmes :

- Découvrir sa ville et son patrimoine (renforcement musculaire avec le mobilier urbain, rallye photos, marche urbaine...)
- Connaître son corps et prendre soin de soi (relaxation, tests physiques...)
- S'évader en pleine nature (marche, randonnée, marche nordique...)
- Coopérer, sortir de l'isolement (jeux ludiques, sorties extérieures...)
- Retarder sa dépendance (exercices de proprioception, amélioration des capacités physiques...)

Co-animée par un éducateur sportif diplômé et une infirmière ASALEE. S'adresse aux patients des infirmières ASALEE

- ❖ **Nombre d'atelier** : 2
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 9
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch, Seissan, Masseube
- ❖ **Calendrier** : Mars à Juin
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme MEDIAMOLE Sophie : 06.70.06.13.72 ou sophie.mediamole@hotmail.fr

Mémoire

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : Mémoire
- ❖ **Objectif principal** : Apporter des conseils pratiques à des personnes âgées pour améliorer la qualité de leur mémoire.
- ❖ **Contenu de l'action** : A partir des difficultés de mémoire rencontrées dans le quotidien, les séances abordent le fonctionnement de la mémoire et l'origine des oublis, les stratégies de mémorisation, les facteurs d'optimisation et les facteurs d'entraves, la stimulation des capacités cérébrales. Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée de la séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10 à 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Pavie
- ❖ **Calendrier** : 2^{ème} semestre de l'année 2023
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par animatrice du CIAS pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58

Sommeil

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Apporter des conseils pratiques à des personnes âgées pour améliorer la qualité de leur sommeil.
- ❖ **Contenu de l'action** : atelier participatif et interactif pour comprendre le sommeil, connaître les facteurs internes et externes aux troubles du sommeil, apprendre à récupérer dans la journée, acquérir les techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité. Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 6
- ❖ **Durée de la séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10 à 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Castin
- ❖ **Calendrier** : 4^{ème} trimestre de l'année 2023
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par animatrice du CIAS pour les personnes non mobiles
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58

Équilibre

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Thématique** : Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Apporter des conseils pratiques à des personnes qui éprouvent des difficultés à la mobilité ou qui appréhendent les chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : Atelier autour de l'équilibre, l'agilité, la flexibilité ; le renforcement musculaire ; l'amélioration de l'endurance ; les techniques pour se relever en cas de chute. L'intervenant proposera des exercices sécurisés que les participants pourront reproduire à domicile. Animé par un professionnel qualifié en activité physique adaptée.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 20
- ❖ **Durée de la séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch
- ❖ **Calendrier** : 1^{er} semestre 2023
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par l'animatrice du CIAS pour les personnes non mobiles
- ❖ **Contact** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58

Les séniors bougent dans le Gers

- ❖ **Porteur** : CODEP EPGV 32
- ❖ **Thématique** : Activités physiques adaptées/ équilibre
- ❖ **Objectif principal** : Créer un cours d'activité physique adaptée pour des personnes âgées ne pouvant, en raison de leur pathologie ou de leur avancée en âge, venir aux cours « classiques ».
- ❖ **Contenu de l'action** : Renforcement musculaire, étirements, équilibre, perception de l'espace, marche (appuis, équilibre), marche nordique au printemps. Animé par un professionnel BPJEPS.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 23
- ❖ **Durée de la séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Lavardens
- ❖ **Calendrier** : De Janvier à Juin 2023
- ❖ **Inscription** : Mme VILLE Jessica : 06.18.38.46.06 ou jessica.ville32@gmail.com

Initiation à l'usage de la tablette et smartphone

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Améliorer la pratique des adhérents de Génération Mouvement vis-à-vis du « net » et concrétiser la circulation de l'information entre la Fédération et ses 80 clubs dans le Gers.
- ❖ **Contenu de l'action** : L'objectif opérationnel est de permettre les usages personnels et domestiques pour la vie familiale et les échanges sociaux d'une part, et d'autre part l'accessibilité à internet pour effectuer les démarches en ligne.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 7
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participant par atelier** : 7
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Bascous, Le Houga, Mirande, Castelnau Barbarens
- ❖ **Calendrier** : De Mars à Septembre 2023
- ❖ **Inscription** : Madame DARRIEUTORT 05.62.60.19.50 ou fede32@gmouv.org

DOMICILE



Hockey marché

- ❖ **Porteur** : Hockey club Auch
- ❖ **Thématique** : Activités physiques adaptées/ équilibre
- ❖ **Objectif principal** : Prendre soin de son capital santé par le Hockey marché
- ❖ **Contenu de l'action** : Pratique du Hockey en marchant : échauffement musculaire et équilibre, mise en place du jeu et apprentissage, étirements. Animé par un éducateur sportif.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 36
- ❖ **Durée de la séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch
- ❖ **Calendrier** : 2023
- ❖ **Inscription** : M.NITARO Simon : 07.70.47.99.10 ou simon.nitaro@hockey-gers.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^{ère} 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 atelier** : 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

Séniors : rire de votre bien être et votre santé

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française
- ❖ **Thématique** : Bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Favoriser la qualité de vie des séniors en proposant une pratique accessible à tous
- ❖ **Contenu de l'action** : Travail sur des techniques respiratoires qui améliorent les sensations de vitalité et de bien être mental ; promotion des techniques de yoga du rire reproductibles par les participants ; accompagner les participants à surmonter leur état de stress et/ou améliorer leur bien-être.

Animé par un animateur certifié de Yoga du rire.

- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 24
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par l'EPCI** : Grand Auch, Val de Gers, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Preignan, Pavie, Masseube, Lombez
- ❖ **Calendrier** : De Septembre à Décembre
- ❖ **Inscription** : Mme **CHINESTRA Philomène** : 06.20.86.16.83 ou

philomene.chinestra@mutoccitanie.fr

Le bon sens dans mon assiette

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **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 : Comprendre l'importance d'une alimentation adaptée ; disposer de clés pour savoir mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles en vigueur ; réfléchir sur les habitudes alimentaires et leurs impacts ; conseils sur les différents régimes et contraintes alimentaires ; savoir construire ses journées alimentaires selon le budget, les envies, la saison et les problématiques personnelles ; savoir lire les étiquettes alimentaires et comprendre les indicateurs nutritionnels. La dernière séance de l'atelier propose de réaliser 3 recettes. Animé par des diététiciens nutritionnistes.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre de séances par atelier** : 8
- ❖ **Durée de la séance** : 3h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par l'EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, Cœur d'Astarac en Gascogne, Grand Auch, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Gondrin, Eauze, Labarrère/Castelnau d'Auzan, Monguilhem, Bassoues, Castéra Verduzan, Tournecoupe, Auch.
- ❖ **Calendrier** : D'Avril à Décembre
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN Virginie : 06.85.01.68.16 ou virginie.mallein@nutrimania.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 séances par atelier** : 1
 - ❖ **Durée de la formation** : 7h
 - ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
 - ❖ **Lieu de l'action par l'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

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 variées :
 - 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

AIDANTS



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Atelier sophrologie à l'attention des aidants	Information / sensibilisation	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch
Projection film – Promesse de l'aidant	Information / sensibilisation	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Auch

Atelier sophrologie à l'attention des aidants

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : Aidants
- ❖ **Thématique** : Information / sensibilisation
- ❖ **Objectif principal** : Permettre de reconquérir ou maintenir un bien-être physique, sensoriel, mental et existentiel.
- ❖ **Contenu de l'action** : Echanges entre les membres du groupe et la sophrologue, exercices de relaxation dynamique puis profonde puis temps d'expression sur le vécu de la séance et le ressenti. Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre de séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée de la séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Auch
- ❖ **Calendrier** : 1^{er} trimestre 2023
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58

Projection film – Promesse de l’aidant

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch
- ❖ **Bénéficiaires de l’action** : Aidants
- ❖ **Thématique** : Information / sensibilisation
- ❖ **Objectif principal** : Sensibiliser les aidants et interpeller les professionnels en place
- ❖ **Contenu de l’action** : Projection du film, échanges et débats entre les partenaires et le public, information individuelle auprès des partenaires. Action en partenariat avec Malakoff Humains et les agents du CIAS d’Auch
- ❖ **Nombre d’atelier** : 1
- ❖ **Nombre de séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée de la séance** : 4h
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 100
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l’action par commune** : Auch
- ❖ **Calendrier** : 2^{ème} semestre 2023
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58

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