

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 Val de 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
Les 3 S (Séniors, Sport, Santé).....	2
Séniors : Rire pour votre bien être et santé	3
Vieillir debout	4
Atelier prévention des chutes	5
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir.....	6
Initiation au numérique	7

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Les 3 S (Séniors, Sport, Santé)	Activités physiques adaptées/ équilibre	Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers (CDOS 32)	Seissan, Masseube,
Séniors : rire pour votre bien être et votre santé	Bien-être et estime de soi	Mutualité Française	Masseube
Vieillir debout	Habitat et cadre de vie	Soliha 65	Seissan
Atelier prévention des chutes	Prévention des chutes	Communauté de communes Val de Gers	Masseube
Happy Visio : les web conférences en faveur du bien vieillir	Multithématiques	Adam Visio	Département
Initiation au numérique	Usage du numérique	Communauté de communes Val de Gers	Masseube

Les 3 S (Séniors, Sport, Santé)

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers (CDOS 32)
- ❖ **Thématique** : Activités physiques / équilibre
- ❖ **Objectif principal** : Proposer des séances de sport adaptées et diversifiées afin d'améliorer la forme, d'acquérir 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** : Val de Gers, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Seissan, Masseube, Auch
- ❖ **Calendrier** : Mars à Juin
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme **MEDIAMOLE Sophie** : 06.70.06.13.72 ou sophie.mediamole@hotmail.fr

Séniors : Rire pour 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** : 6
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participant par atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Val de Gers, Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Preignan, Pavie, Masseube, Lombez
- ❖ **Calendrier** : De Mars à Septembre 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 de la 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 du Gers, 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

Atelier prévention des chutes

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers
- ❖ **Thématique** : Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Limiter et prévenir le risque de chute
- ❖ **Contenu de l'action** : Destiné aux personnes qui ne peuvent plus se rendre à l'association de gym volontaire en raison de leur perte d'autonomie mais qui souhaitent la mise en place d'un atelier adapté. 6 séances de renforcement musculaire de type Pilate, 6 séances de gymnastique ludique et adaptative avec du matériel. Exercices au sol pour apprendre à se relever suite à une chute, exercices pour retrouver souplesse et aisance pour réaliser les gestes au quotidien. Animé par une animatrice BPJEPS et la responsable de l'espace ressources.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 12
- ❖ **Durée de la séance** : 1h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Masseube
- ❖ **Calendrier** : Printemps 2023
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent de Val de Gers pour les personnes les plus isolées
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES Sylviane : 05.32.93.99.97

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

Initiation au numérique

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers
- ❖ **Thématique** : Usage du numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l'outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l'action** : Séances hebdomadaires : utilisation d'un ordinateur, initiation au traitement de texte, tableur. Internet : savoir créer et utiliser une boîte électronique, savoir naviguer dans les espaces personnels (Amélie, CAF, MSA, impôts...). Savoir réagir face aux problèmes de sécurité sur internet (antivirus, sites suspects...). Co-animé par informaticien et une animatrice de l'espace ressources Val de Gers qui poursuivra l'accompagnement des bénéficiaires (3 ordinateurs et 1 tablette).
- ❖ **Nombre d'atelier** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée de la séance** : 2h
- ❖ **Nombre de participants à l'atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par commune** : Masseube
- ❖ **Calendrier** : 2023
- ❖ **Mobilité** : Co voiturage + minibus de la communauté de communes pour transporter les personnes non mobiles.
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES Sylviane : 05.32.93.99.97 ou s.baures@cc-valdegers.fr

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