

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Gers



Actions collectives de prévention 2021 Communauté de communes du Savès

*Service information coordination de l'autonomie
Département du Gers – DGAS – DPA
14, place du Maréchal Lannes 32000 AUCH*

SOMMAIRE

Récapitulatif des actions collectives de prévention à domicile.....	1
Action de formation aux gestes de secourisme	2
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée.....	3
Séniors connectés : mes débuts	4
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	5
Garantir la mobilité des séniors gersois	6
Dormir en toute sérénité.....	7
4 programmes Dormir en toute sérénité.....	8

DOMICILE



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
Action de formation aux gestes de secourisme	Accès aux droits	UFOLEP 32	Samatan
Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée	Initiation à l'outil informatique	La Ligue de l'Enseignement	Samatan
Séniors connectés : mes débuts	Initiation à l'outil informatique	Mutualité Française Occitanie	Samatan
La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0	Nutrition	Nutrimania	Sauveterre
Garantir la mobilité des séniors gersois	Sécurité routière	La Poste	Lombez
Dormir en toute sérénité	Sommeil	Mutualité Française Occitanie	Lombez
4 programmes Dormir en toute sérénité	Sommeil	M2P	Lombez

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 de 7 heures sur les thématiques suivantes : Prévention des accidents de la vie courante, protection-alerte et protection des populations, alerte, 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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 100
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Bastide de Lomagne, d'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Gascogne Toulousaine, Du Savès, La Ténarèze, val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (2 ateliers), Berrac, Saint-Clar, Vic-Fezensac, Manciet, L'Isle-Jourdain, Samatan, Condom, Seissan.
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.27 – ufolep32@gmail.com

Initiation au numérique des séniors, parcours prévention connectée

- ❖ **Porteur** : La Ligue de l'Enseignement
- ❖ **Thématique** : Initiation à l'outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initier les personnes âgées à l'outil numérique
- ❖ **Contenu de l'action** : Ateliers sur tablettes numériques fournies. Découvrir l'outil informatique et l'usage d'internet, accéder aux services dématérialisés de l'administration, naviguer et partager en toute sécurité, s'initier ou se former à des applications facilitant le partage et l'entraide avec ses amis proches et la famille. Sur chaque secteur, seront réalisés 2 ateliers de 8 séances chacun.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 64
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 5
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, D'Artagnan en Fezensac, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Quartier du Garros, Vic-Fezensac, Samatan, Mirande et Montesquiou
- ❖ **Inscription** : 05.62.60.64.29 – affiliations32@gmail.com

Séniors connectés : mes débuts

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Initiation à l’outil numérique
- ❖ **Objectif principal** : Initiation à l’outil numérique et internet
- ❖ **Contenu de l’action** : Initiation et découverte de la tablette (2 séances), connexion sur internet, communication avec les proches, utilisation d’e-mails, faciliter les démarches sur internet, découvrir les applications téléchargeables, mise en pratique en autonomie assistée, découverte des applications santé et de télé services, prévention des risques et dangers d’internet, bilan. 1 séance avec la CPAM, 1 séance avec 1 gendarme, 1 séance avec un intervenant du Gérontopôle (ICOPE).
- ❖ **Nombres d’ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 40
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 40
- ❖ **Lieu de l’action par EPCI** : Astarac Arros en Gascogne, Val de Gers, Du Savès, Bastides de Lomagne
- ❖ **Lieu de l’action par communes** : Villecomtal sur Arros, Masseube, Samatan, Mauvezin
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – lucie.torti@mutoccitanie.fr

La retraite, c'est pas dans l'assiette 2.0

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Thématique** : Nutrition
- ❖ **Objectif principal** : Mieux gérer son alimentation en qualité et quantité
- ❖ **Contenu de l'action** : 10 séances thématiques : les groupes d'aliments, équilibre alimentaire et repas équilibrés, besoins nutritionnels des séniors, le comportement alimentaire en lien avec sa santé, les pratiques de cuisine favorables à une alimentation saine, optimiser son budget alimentaire et limiter le gaspillage, savoir décrypter les étiquetages alimentaires, les besoins énergétiques et la gestion de son poids, les menus à base de protéines végétales, bilan.

Chaque séance se déroule en 3 temps : animation interactive sur la thématique (1h30), travail participatif sur tablettes numériques pour rechercher recettes avec cahier des charges donné par animateur ou composition nutritionnel d'un aliment (30 mn), réalisation d'une recette (30 mn).
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 15
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 150
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 225
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour, Bastides de Lomagne, Cœur d'Astarac en Gascogne, Du Savès, Grand Armagnac, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Termes d'Armagnac, Saint Clar, Mirande, Cazaubon, Jegun, Fleurance, Sauveterre, Montréal du Gers
- ❖ **Inscription** : 06.85.01.68.16 – virginie.mallein@nutrimania.fr

Garantir la mobilité des séniors gersois

- ❖ **Porteur** : La Poste
- ❖ **Thématique** : Sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : Permettre aux séniors gersois de préserver leur autonomie au volant
- ❖ **Contenu de l'action** : 2 demi-journées (2 sessions) sur chaque site. Session pour 20 personnes : 10 assistent à une mini conférence sur 3 thèmes possibles (choisis lors de l'inscription) : panneaux et règles essentielles du code de la route, la sécurité au volant, le constat à l'amiable ; tandis que les 10 autres bénéficiaires participent à un atelier de conduite sur simulateur.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Du Savès, Lomagne Gersoise, Grand Auch
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lombez, Lectoure, Jegun
- ❖ **Inscription** : 06.86.95.04.29 – audrey.lembeye@laposte.fr

Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française Occitanie
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Informer sur les mécanismes du sommeil et s'initier à des outils pour mieux dormir
- ❖ **Contenu de l'action** : L'action de la Mutualité Française Occitanie s'inscrit dans une action menée en partenariat avec M2P et la CPAM.
 - * **Mutualité Française Occitanie** : conférence de sensibilisation sur le sommeil et 2 séances pratiques pour favoriser un sommeil réparateur (sommeil et plantes animé par une pharmacienne / sommeil et gestion du stress animé par une sophrologue) ;
 - * M2P : cycle de 10 séances sur la gestion du stress par une sophrologue et 2 séances autour de l'agenda sommeil animé par un psychologue (cf. fiche M2P « dormir en toute sérénité) ;
 - * CPAM : orientation pour un bilan santé des participants dont l'analyse de l'agenda sommeil révèle une problématique.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1 conférence + 2 ateliers
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 30 personnes pour les conférences, 10 à 15 personnes sur les ateliers
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 120 sur les conférences, 48 pour les ateliers
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Bastides et vallons du Gers, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Marciac, Lombez, Mirande
- ❖ **Inscription** : 05.34.44.33.17 – lucie.torti@mutoccitanie.fr

4 programmes Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : M2P
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Informer sur les mécanismes du sommeil et s'initier à des outils pour mieux dormir
- ❖ **Contenu de l'action** : L'action de M2P s'inscrit dans une action menée en partenariat avec la Mutualité Française Occitanie et la CPAM.
 - * Mutualité Française Occitanie : conférence de sensibilisation sur le sommeil et 2 séances pratiques pour favoriser un sommeil réparateur (sommeil et plantes / sommeil et gestion du stress) (cf. fiche action Mutualité Française Occitanie « Dormir en toute sérénité 2 ») ;
 - * **M2P : cycle de 10 séances sur la gestion du stress par une sophrologue et 2 séances autour de l'agenda sommeil animé par un psychologue ;**
 - * CPAM : orientation pour un bilan santé des participants dont l'analyse de l'agenda sommeil révèle une problématique.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2 heures
- ❖ **Nombre total de séances** : 40
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 48
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac, Bastides et vallons du Gers, Du Savès, Cœur d'Astarac en Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro, Marciac, Lombez, Mirande
- ❖ **Inscription** : 06.27.88.49.01 – poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr