

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## Spirale à prévention

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : multithématiques
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 24
- ❖ **Age** : 60 à 80 ans et plus.
- ❖ **GIR** : 1 à 4 (8 personnes), 5 et 6 (16 personnes)
- ❖ **Objectif principal** : parcours de prévention de la perte d'autonomie
- ❖ **Nature de l'action** : 5 ateliers de 3h pour 12 personnes.
  - Nutrition, animé par la diététicienne du CIAS (information, réalisation de journées alimentaires équilibrées)
  - Équilibre/activité physique animé par le kinésithérapeute du CIAS (repérage des fragilités, séquence d'APA...)
  - Gestion du stress et des troubles du sommeil animé par une sophrologue (information et séance de sophrologie)
  - Droit des personnes âgées : présentation des dispositifs du territoire
  - Lien social, activité culturelle : spectacle en partenariat avec l'association local « Spirale à Histoires »
- ❖ **Lieux de l'action** : Aignan et Riscle
- ❖ **Transport** : minibus pour conduire les séniors.
- ❖ **Calendrier** : 1 groupe d'avril à juin et 1 groupe de septembre à novembre

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## Coaching santé plus Gers

- ❖ **Porteur** : CPAM du Gers
  - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
  - ❖ **Thématique** : multithématiques
  - ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 336
  - ❖ **Age** : /
  - ❖ **GIR** : /
  - ❖ **Objectif principal** : accompagner les séniors à devenir acteur de leur capital santé et à le préserver.
  - ❖ **Nature de l'action** : 3 programmes : **Nutrition active, Santé du dos, Programme sommeil.**  
Chaque programme est composé de 4 ateliers différents (ex : bien manger à petit prix, consommer malin, équilibrer mes repas, bien manger et bouger). 8 à 12 personnes par atelier.
    - Pour la communauté d'agglomération du Grand Auch Cœur de Gascogne et la communauté de communes Gascogne Toulousaine : 80 ateliers soit 20 cycles de 4 ateliers.
    - Pour les communautés de communes d'Artagnan en Fezensac, Bas Armagnac, Cœur d'Astarac en Gascogne et Grand Armagnac : 32 ateliers soit 8 cycles de 4 ateliers à répartir.
- Animé par des professionnels de la santé et autres professionnels (sophrologue, coach sportif) +1 agent CPAM pour accueillir les participants.
- ❖ **Lieux de l'action** : Plaisance, Marciac, Vic-Fezensac, Villecomtal sur Arros, Condom, Masseube.
  - ❖ **Transport** : /
  - ❖ **Calendrier** : non encore établi.

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## De la tête aux pieds

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : multithématiques
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 120
- ❖ **Age** : de 60 à 90 ans et plus
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectifs principaux** : favoriser l'écoute de son corps et de ses besoins par la pratique de l'activité physique en collectif, découvrir des activités très variées, toutes axées sur la prévention de la perte d'autonomie
- ❖ **Nature de l'action** : semaine d'activité en juillet du lundi au vendredi midi. 24 ateliers proposés :
  - 1 atelier de danse-thérapie : 1h30 animé par une art-thérapeute pour 10 personnes
  - 1 atelier d'art thérapie : 2h00 animé par une art-thérapeute pour 10 personnes
  - 5 séances de Qi gong d'1h00 encadrés par une enseignante de Qi gong pour 12 personnes
  - 1 atelier gestion du stress d'1h00 et 1 atelier de sophro-relaxation d'1h00 animé par une relaxologue pour 12 participants
  - 2 ateliers de marche d'1h00 pour 5 personnes encadrés par une enseignante d'APA
  - 3 ateliers d'APA d'1h pour 12 personnes encadrés par une enseignante d'APA et une psychomotricienne DE
  - 4 atelier « jeux de mémoire » d'1h00 animés par une psychomotricienne pour 10 personnes
  - 2 ateliers de réflexologie d'1h00 animés par une réflexologue pour 6 personnes
  - 2 ateliers d'1h00 sur les appuis encadrés par la psychomotricienne et la podologue de la maison de santé pour 12 participants
  - 2 ateliers de 2h00 visite du patrimoine et marche encadré par l'enseignante d'APA et une guide-conférencière (la bastide de Barran et la sauveté de Simorre pour 16 participants
  - 2 ateliers musique/rythmes d'1h00 encadrés par l'enseignante d'APA pour 12 personnes
  - Activités physiques programmées le matin.

Informations données tout au long de la semaine sur activités notamment de prévention sur territoire.

Les personnes pourront s'inscrire à tout ou partie des ateliers.

Ateliers se déroulant à la maison médicale de Seissan et pièce équipée pour partage du repas à midi avec intervenantes +accueil le matin.

- ❖ **Lieux de l'action** : Seissan
- ❖ **Transport** : co-voiturage
- ❖ **Calendrier** : du 15 au 19 juillet

*Service d'animation et de coordination départementale de l'autonomie  
Département du Gers – DGAS – DHD  
81, route de Pessan – BP 20569 – 32022 AUCH cedex 9*

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## Mise en œuvre de parcours de prévention Vita santé + et Vita santé

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention (M2P)
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : multithématiques
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 165 personnes
- ❖ **Age** : de 60 à 79 ans
- ❖ **GIR** : 5 et 6
- ❖ **Objectif principal** : programme de prévention multithématique
- ❖ **Nature de l'action** : pour des groupes de 10 à 15 personnes.
  - Conférence de 2h00 sur la préservation de l'autonomie et le bien vieillir
  - Programme vitalité multithématiques : 6 modules de 2h30 (représentations de la vieillesse, dépistages et bilans, alimentation, conditions physique, aménagement du logement ou sport) sur une période de 6 à 12 semaines
  - Programme Cap bien être (prioritaire) ou programme mémoire, nutrition, sommeil, prévention des chutes « équilibre »
  - Pour Mirande : Vita Santé + : incluant un bilan médico psycho social visant à repérer les facteurs de fragilité et donner les recommandations pour leur santé. Ordonnance de prévention adressée au bénéficiaire et au médecin traitant.
  - Incitation à poursuivre une activité pérenne avec document recensant les activités sur le territoire.
- ❖ **Lieux de l'action** : Mirande, Mauvezin, Vic-Fezensac, Nogaro, Sempesserre, Samatan, Lombez, Saramon, Montréal.
- ❖ **Transport** : co-voiturage et mise en place de solution par le référent territorial avec les partenaires locaux.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre