

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 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 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
« Conseils en nutrition ».....	2
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	3
« Mémoire à Nougroulet ».....	4
« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »	5
« Pickle Ball ».....	6
« Equilibre en bleu ».....	7
« Prévention des chutes »	8
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	9
« Equibr'Age ».....	10
« Méditation – Karaté santé ».....	11
« Sophrologie ».....	12
« Former aux gestes de secourisme ».....	13
Récapitulatif des actions du parcours de prévention.....	14
« Atelier Nutrition »	15
« Atelier Mémoire »	16
« Atelier Sommeil »	17
« Atelier Equilibre.....	18
« Atelier Habitat et cadre de vie »	19
« Atelier Sécurité routière ».....	20
« Atelier Accès aux droits »	21
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	22
Dispositif Facilit'ma vie 32	23

Actions collectives de prévention



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

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Conseils en nutrition »	Nutrition	Hygie sport	Auch
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	Nutrition	Nutrimania	Ordan-Larroque
« Mémoire à Nougroulet »	Mémoire / facultés sensorielles	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Nougroulet
« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers	Auch, Preignan
« Pickle Ball »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Génération Mouvement	Pavie
« Equilibre en bleu »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Siel Bleu	Castéra-Verduzan
« Prévention des chutes »	Prévention des chutes	ADPAM	Auch
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Auch (X2)
« Equibr'Age »	Prévention des chutes	Midi Pyrénées Prévention	Auch
« Méditation – Karaté santé »	Bien-être et estime de soi	CARREAU-RIZZETTO Marie-Claude	Auch
« Sophrologie »	Bien-être et estime de soi	Génération Mouvement	Pavie
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Auch (X2) Pavie (X2)

Actions collectives de prévention

« Conseils en nutrition »

- ❖ **Porteur** : Hygiène sport
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : apporter des conseils en nutrition aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : constat et conséquences de la dénutrition ; rôle des nutriments, des protéines, des produits laitiers, fruits et légumes, légumineuses ; répartition des prises alimentaires et hydratation ; compenser la baisse d'appétit ; astuces et recettes pour enrichir l'alimentation ; complémentation ; aliments texturés ; prévenir et ralentir le risque de sarcopénie. Propose des collations hyper protéinées et hyper caloriques vendues par l'entreprise « La Picorée ».

Animé par la Présidente de l'association, Docteur ingénieur en biochimie alimentaire.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 12 (2/mois)
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 12
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch
- ❖ **Calendrier** : de janvier à juin 2024
- ❖ **Inscription** : Mme GEA Cathy : 06.76.61.48.36 ou geacathy4@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Les rendez-vous du goût et de la santé »

- ❖ **Porteur** : Nutrimania
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **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** : séances de 3h : atelier nutrition (1h15), atelier cuisine (1h), exercices sensoriels et dégustation (45mn).

Importance d'une alimentation adaptée dans la protection du « Bien vieillir » ; « clés » pour savoir mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles en vigueur ; habitudes alimentaires et leur impact sur la préservation de l'autonomie ; conseils sur les différents régimes et contraintes alimentaires liées au vieillissement ; vigilance sur la lecture des étiquettes alimentaires et compréhension des indicateurs nutritionnels.

Animé par une diététicienne.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 11
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 8
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre total de séances** : 88
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 165
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Cœur d'Astarac en Gascogne, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, Bastides de Lomagne.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lannepax, Le Houga, Manciet, Condom, Montesquiou, Miélan, La Romieu, Sainte Radegonde, Urdens, Ordan-Larroque, Mauvezin.
- ❖ **Calendrier** : de mars à décembre
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme MALLEIN Virginie : 06.85.01.68.16 ou virginie.mallein@nutrimania.fr

Actions collectives de prévention

« Mémoire à Nougroulet »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : mémoire / facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : améliorer le fonctionnement de la mémoire des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : le fonctionnement de la mémoire et l'origine des oublis ; stratégies de mémorisation ; facteurs d'optimisation et facteurs d'entraves, stimulation des capacités cérébrales.
Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nougroulet
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Actions collectives de prévention

« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier 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 Asalée. S'adresse aux patients des infirmières Asalée et à d'autres personnes âgées de plus de 60 ans.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 45
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 75
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Val de Gers.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch, Preignan, Fleurance, Lectoure, Seissan.
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2024
- ❖ **Inscription** : Mme MEDIAMOLE Sophie : 06.70.06.13.72 ou sophie.mediamole@hotmail.fr

Actions collectives de prévention

« Pickle Ball »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : initiation à la pratique d'une activité sportive adaptée aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : le Pickle Ball est un sport de raquette qui se situe entre le tennis et le badminton, adapté aux séniors. Il sollicite l'adresse, l'équilibre et la mémoire.
Animé par un animateur de loisir sportif.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pavie
- ❖ **Calendrier** : 2024
- ❖ **Inscription** : M. BONNAL Alain : 06.87.76.69.30 ou alain2.bonnal@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Equilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail basé sur l'équilibre et la prévention des chutes. Evaluation et test d'équilibre sur la 1^{ère} séance pour identifier les besoins principaux de chacun et les travailler en priorité dans l'atelier.
 - Améliorer les capacités physiques liées directement à la prévention des chutes (endurance, coordination, renforcement musculaire, proprioception, ...)
 - Améliorer les déplacements du quotidien, mieux connaître ses capacités et son corps ;
 - Montrer des exercices d'équilibre qu'ils pourront reproduire chez eux régulièrement en toute sécurité ;
 - Apprendre les techniques pour se relever en cas de chute.

En partenariat avec l'ADMR 32.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 75
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 50
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Riguepeu, Roquebrune, Castéra-Verduzan, Valence sur Baise.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité**: co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. COMMET Pierre : 06.77.49.53.72 ou pierre.commet@sielbleu.org

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : ADPAM
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer des gymnastiques douces et du renforcement musculaire adapté aux séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : posture (travail de mobilité articulaire, étirement des chaînes musculaires), motricité/équilibre (sensibilité proprioceptive, rapport à l'espace), renforcement musculaire axé sur les zones faibles du corps, gymnastique fonctionnelle en lien avec situations du quotidien (se relever, attraper en hauteur...).
- Animé par un professeur de yoga.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 8 (2 par commune)
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 21
- ❖ **Durée séance** : 45 mn
- ❖ **Nombre total de séances** : 168
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 80
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac, Lomagne Gersoise, Grand Auch Cœur de Gascogne, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac, Lectoure, Auch, Condom.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme CASTERAN Louana : 05.62.60.04.68 ou directiongers@adpam.asso.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, Val de Gers, Lomagne Gersoise, Gascogne Toulousaine, Bas Armagnac.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (X2), Seissan, Lectoure, Pujaudran, l'Isle-Jourdain, Nogaro.
- ❖ **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

Actions collectives de prévention

« Méditation – Karaté santé »

- ❖ **Porteur** : CARREAU-RIZZETTO Marie-Claude
 - ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
 - ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
 - ❖ **Objectif principal** : favoriser l'appropriation du corps (équilibre physique et psychique), améliorer l'estime et le respect de soi et diminuer les états de stress.
 - ❖ **Contenu de l'action** : l'atelier est construit autour d'une pratique de :
 - Méditation de pleine conscience ;
 - Karaté bien-être.
- L'animatrice est une psychologue diplômée et instructrice de karaté et de méditation de pleine conscience.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
 - ❖ **Nombre séances par atelier** : 30
 - ❖ **Durée séance** : 2h
 - ❖ **Nombre total de séances** : 30
 - ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
 - ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 30
 - ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
 - ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch
 - ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre 2024
 - ❖ **Inscription** : Mme CARREAU-RIZZETTO Marie-Claude : 06.07.61.10.29 ou par mail : carreaumc32@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Sophrologie »

- ❖ **Porteur** : Génération Mouvement
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : permettre une harmonisation du corps et de l'esprit.
- ❖ **Contenu de l'action** : mouvements doux et exercices statiques avec visualisation positive permettant la gestion des émotions, du stress, de la douleur, l'amélioration du sommeil et la détente.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Pavie
- ❖ **Calendrier** : de mars à juin 2024
- ❖ **Inscription** : M. BONNAL Alain : 06.87.76.69.30 ou alain2.bonnal@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Former aux gestes de secourisme »

- ❖ **Porteur** : UFOLEP 32
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : formation de prévention et secours civiques de niveau 1.
- ❖ **Contenu de l'action** : formation de 7h 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.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 7h
- ❖ **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** : Astarac Arros en Gascogne, Bas Armagnac, Bastides de Lomagne, Bastides et Vallons du Gers, Cœur d'Astarac en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone, Du Savès, Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, La Ténarèze.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Villecomtal sur Arros, Le Houga, Mauvezin, Marciac, Miélan, Mirande, Gimont, Saramon, Lombez, Auch (x2), Pavie (x2), Fleurance (x2), Valence sur Baïse.
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **Inscription** : M. DURAN Simon : 05.62.60.64.27 – 06.37.87.76.88 ou par mail : secourisme-ufolep32@ligue32.org

Parcours de prévention



Parcours de prévention du CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile

Action	Thématique	Porteur	Commune
« Atelier Nutrition »	Nutrition	CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne	Mirepoix Puycasquier
« Atelier Mémoire »	Mémoire / facultés sensorielles		
« Atelier Sommeil »	Sommeil		
« Atelier Equilibre »	Activité physique adaptée / atelier équilibre		
« Atelier Habitat et cadre de vie »	Habitat et adaptation du cadre de vie		
« Atelier Sécurité routière »	Sécurité routière		
« Atelier Accès aux droits »	Accès aux droits		

Parcours de prévention



« Atelier Nutrition »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : apporter des conseils pratiques en nutrition aux personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : connaître les aliments, apprendre à élaborer des repas simples et équilibrés, planifier les menus et préparer la liste des courses, faire la différence entre goûter et grignoter, savoir décoder les emballages.
Animée par une diététicienne.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 3
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 3
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Parcours de prévention

« Atelier Mémoire »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : mémoire / facultés sensorielles
- ❖ **Objectif principal** : améliorer le fonctionnement de la mémoire des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : le fonctionnement de la mémoire et l'origine des oublis ; stratégies de mémorisation ; facteurs d'optimisation et facteurs d'entraves, stimulation des capacités cérébrales.
Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : de mars à mai 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Parcours de prévention

« Atelier Sommeil »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : sommeil
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la qualité du sommeil des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil, apprendre à récupérer dans la journée, acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité.
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : d'octobre à décembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Parcours de prévention

« Atelier Equilibre »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : apporter des conseils pratiques à des personnes qui éprouvent les difficultés à la mobilité ou qui appréhendent les chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : séances de gymnastique douce : mouvements mesurés des muscles et des articulations dans le but de les stimuler et les renforcer ; stimulation cardio-respiratoire par rythme progressif ; travail de correction de la posture corporelle.
Animé par un titulaire du BPJES spécialité activités gymnastiques de la forme et de la force / activité physique adaptée.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 10
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : de janvier à mars 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Parcours de prévention

« Habitat et cadre de vie »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : habitat et adaptation du cadre de vie
- ❖ **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** : astuces et conseils sur la question de l'aménagement de son logement, conseils et présentation de petits matériels et aménagements plus importants (adaptation salle de bain, monte escalier, ...), information sur les aides financières possibles.
Animé par une ergothérapeute et le CLIC d'Auch.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Parcours de prévention



« Atelier Sécurité routière »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : sécurité routière
- ❖ **Objectif principal** : apporter des conseils pratiques aux personnes âgées qui utilisent leur véhicule.
- ❖ **Contenu de l'action** : réactualisation du code de la route, adapter sa conduite avec le temps, mise en situation sur simulateur de conduite, réactionmètre.
Animé par un animateur - formateur sécurité routière de Capsecur.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 3h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **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
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr

Parcours de prévention



« Atelier Accès aux droits »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : accès aux droits
- ❖ **Objectif principal** : apporter de l'information sur les droits des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : informations sur les aides relatives au maintien à domicile, à l'entrée en établissement et à l'aide aux aidants, échanges et réponses aux questions.
Animé par le CLIC d'Auch.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 1
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 1
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 20
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : second semestre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.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
CARREAU RIZZETTO Marie-Claude	5, place de Carmélites 32000 AUCH	06 07 61 10 29 05 62 05 69 79	carreau.de.villecomtal@hotmail.fr	Grand Auch Cœur de Gascogne
MATHIEU Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	cel.mathieu32@gmail.com	Grand Auch Cœur de Gascogne
MOHAND CAUNEILLE Zobida	8, place de l'hôtel de ville 32220 LOMBEZ	07 83 61 58 45	zocau32@gmail.com	Grand Auch Cœur de Gascogne
PM CONSEILS FAUCOMPRES Corinne	10, rue de Juillan 32000 AUCH	06 49 34 20 90	pm.conseils-cf@orange.fr	Ensemble du département



FACILIT' MA VIE 32

est là pour vous aider et établir un diagnostic de vos besoins !

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.



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 ?

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**.

