

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 de communes Lomagne Gersoise

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
« Mieux manger, mieux vieillir »	2
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	3
« Garder un cœur en bonne santé ».....	4
« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »	5
« Découverte des activités physiques adaptées et nutrition »	6
« Prévention des chutes »	7
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux ».....	8
« Nutri activ'âge ».....	9
« Prévention des chutes »	10
« Equilibre en bleu ».....	11
« Former aux gestes de secourisme ».....	12
Soutien psychosocial individuel pour les aidants.....	13
Dispositif Facilit'ma vie 32	14

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
« Mieux manger, mieux vieillir »	Nutrition	Brain up	Miradoux, Sempesserre
« Les rendez-vous du goût et de la santé »	Nutrition	Nutrimania	La Romieu, Sainte Radegonde, Urdens
« Garder un cœur en bonne santé »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Brain up	Miradoux, Sempesserre, Lectoure, Fleurance
« Les 5 S (Séniors Sédentaires, Sport, Santé) »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers	Fleurance, Lectoure
« Découverte des activités physiques adaptées et nutrition »	Activité physique adaptée / atelier équilibre	Siel Bleu	Fleurance
« Prévention des chutes »	Prévention des chutes	ADPAM	Lectoure
« Prévention des chutes à travers les arts martiaux »	Prévention des chutes	Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers	Lectoure
« Nutri activ'âge »	Prévention des chutes	Midi Pyrénées Prévention	Lectoure
« Prévention des chutes »	Prévention des chutes	Résidence La Roméviennne Saint-Jacques	La Romieu
« Equilibre en bleu »	Prévention des chutes	Siel Bleu	Urdens
« Former aux gestes de secourisme »	Accès aux droits	UFOLEP 32	Fleurance (X2)

Actions collectives de prévention

« Mieux manger, mieux vieillir »

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : nutrition
- ❖ **Objectif principal** : apporter des informations et des conseils sur les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire.
- ❖ **Contenu de l'action** : les composantes essentielles de l'équilibre alimentaire, l'équilibre des repas, l'alimentation et les allergies, comprendre l'étiquetage des aliments, atelier cuisine ou manger équilibré à petit budget.
Animé par un diététicien.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 5
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 25
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 70
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne, Coteaux d'Arrats Gimone.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Miradoux, Sempesserre, Saint-Clar, Cologne, Saramon.
- ❖ **Calendrier** : 2024
- ❖ **Inscription** : Brain up : 09.72.52.27.01

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

« Garder un cœur en bonne santé »

- ❖ **Porteur** : Brain Up
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : expliquer, conseiller et échanger sur la démarche à adopter pour limiter les facteurs de risques cardiovasculaires.
- ❖ **Contenu de l'action** : la santé cardiovasculaire sous l'angle comportementale et pratique ; le cœur, l'activité physique et l'alimentation.
Animé par un psychologue ou un infirmier.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 6
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 3
- ❖ **Durée séance** : 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 18
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 70
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise, Bastides de Lomagne, Coteaux d'Arrats Gimone.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Miradoux, Sempesserre, Lectoure, Fleurance, Saint-Clar, Saramon.
- ❖ **Calendrier** : 2024
- ❖ **Inscription** : Brain up : 09.72.52.27.01

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

« Découverte des activités physiques adaptées et nutrition »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Thématique** : Activités physiques adaptées / atelier équilibre
- ❖ **Objectif principal** : faire découvrir les activités physiques adaptées aux seniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : 20 séances avec une activité différente à chaque séance : gymnastique d'entretien ; évaluations de la condition physique ; parcours équilibre ; relaxation, gestion du stress, respiration ; gestes et postures dans la vie quotidienne ; renforcement musculaire ; marche avec bâton ; circuit cardio-training ; coordination et réflexes ; activité pound (avec bâton) adaptée ; jeux collectifs et d'adresse et bilan.

A chaque fin de séance, est distribuée une fiche minute nutrition élaborée par des diététiciens pour sensibiliser les bénéficiaires au « bien s'alimenter ».

Animé par animateur titulaires d'une licence ou master STAPS mention APAS.
- ❖ **Nombre d'atelier** : 1
- ❖ **Nombre séances pour l'atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants pour l'atelier** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance
- ❖ **Calendrier** : sur l'année 2024
- ❖ **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

Nutri activ'âge

- ❖ **Porteur** : Midi Pyrénées Prévention
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : prévenir le risque de chute par une activité physique et une meilleure connaissance des besoins nutritionnels
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 1 conférence animée par une gériatre sur les enjeux du bien vieillir en partenariat avec le Centre de prévention AGIRC ARRCO ;
 - 1 atelier équilibre : travail sur l'équilibre, l'agilité, le renforcement musculaire et les techniques de relevé du sol. Animé par un professionnel diplômé dans l'activité physique adaptée ;
 - 1 atelier Nutri activ : alimentation et activité physique, les besoins spécifiques des seniors, les bons réflexes de consommation. Animé par un professionnel qualifié dans la nutrition et le bien-être.

Possibilité de réaliser des bilans de prévention et le STEP 1 d'ICOPE avec le Centre de prévention AGIRC ARRCO.

- ❖ **Nombres d'ateliers** : 2 + 1 conférence
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 12 (atelier équilibre) + 6 (atelier Nutri activ')
- ❖ **Durée séance** : 1h30 et 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 18
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Lectoure
- ❖ **Calendrier** : à partir d'avril 2024
- ❖ **Inscription** : Mme PONCELET Alix : 06.27.88.49.01 ou par mail : poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr

Actions collectives de prévention

« Prévention des chutes »

- ❖ **Porteur** : Résidence La Roméviennne Saint-Jacques
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : prévenir les chutes des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - 3 ateliers animés par Siel Bleu : évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute des personnes, travail en double tâches, travail de l'équilibre statique, parcours moteur, techniques pour se relever du sol et réflexes en cas de chute, travail de souplesse globale et des muscles posturaux, équilibre dynamique et optimisation de la marche, circuit de training ;
 - 1 conférence animée par le SDIS sur les chutes des personnes âgées et le rôle des pompiers ;
 - 1 conférence animée par un médecin, un kinésithérapeute et une infirmière sur les conséquences des chutes et leur prise en charge.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 3 + 2 conférences d'une 1h30.
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 32 (48h au total)
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15 + 45 pour les conférences
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : La Lomagne gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : La Romieu
- ❖ **Calendrier** : à partir de février
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande
- ❖ **Inscription** : Mme LAGRANGE Marie-Christine : 06.70.66.07.05 ou alcdc.32@gmail.com

Actions collectives de prévention

« Equilibre en bleu »

- ❖ **Porteur** : Siel Bleu
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ **Contenu de l'action** : évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute, échanges sur l'aménagement du domicile, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol lors d'une chute et les réflexes de protection à adopter en cas de chute, souplesse globale du corps, équilibre dynamique et optimisation de la marche, tests en fin d'atelier.
Animé par des titulaires d'une licence ou master en STAPS.
En partenariat avec clubs séniors, CCAS, mairie etc...
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 5
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 24
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 120
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Bas Armagnac, La Ténarèze, Lomagne Gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Gondrin, Le Houga, Sain-Puy, Urdens.
- ❖ **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

« 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

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
MATHIEU Céline	1, rue Châteaudun 32000 AUCH	06 30 90 65 61	cel.mathieu32@gmail.com	Lomagne Gersoise
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 ?

• 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**.

