

# PARCOURS PRÉVENTION SENIORS LANDES 2023



# PARCOURS DE PRÉVENTION SENIORS

## LANDES

Le CIAS d'Aire sur l'Adour en partenariat avec le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de Nogaro souhaite développer un parcours prévention sur l'année 2023 pour coordonner des actions auprès de personnes à partir de 60 ans.

Un diagnostic a été réalisé en juin 2022, sur l'ensemble des 10 communes gersoises de l'intercommunalité.

Le CIAS a la volonté d'harmoniser ce parcours sur l'intégralité de son territoire à destination des séniors.

Ainsi ce parcours de prévention se développe également sur le territoire landais de la Communauté de Communes d'Aire sur l'Adour (CCAA), en partenariat avec la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Landes (Sécurité sociale, Département des Landes, Carsat, MSA, ARS...).

Une analyse des besoins a mis en exergue 5 thématiques :

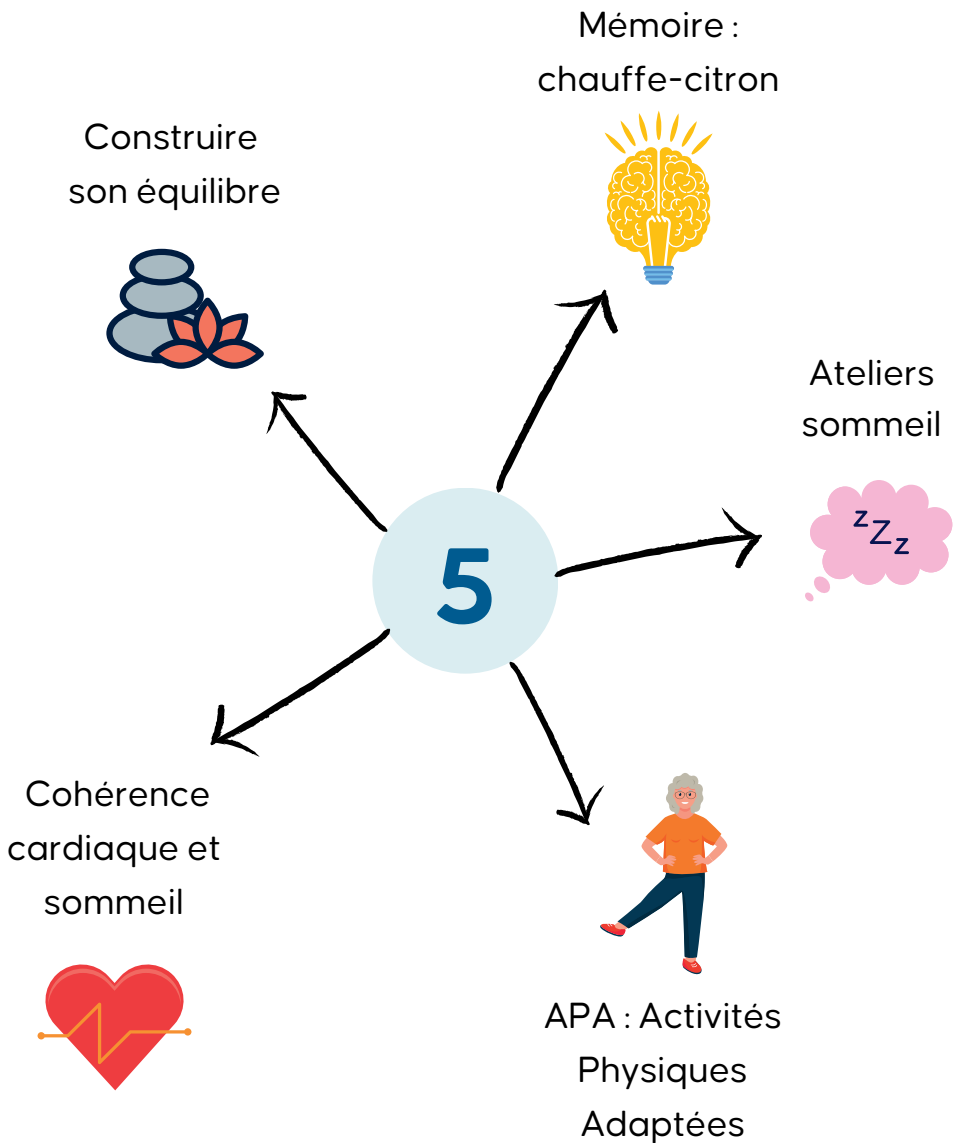
- Activités physiques adaptées, équilibre, prévention des chutes
- Mémoire, facultés sensorielles
- Sommeil
- Construire son équilibre
- Cohérence cardiaque et sommeil

Nous proposons donc à tous les séniors des communes landaises un parcours de prévention adapté à leurs envies et leurs besoins pour cette année 2023 à d'Aire sur l'Adour, Classun et Saint Agnet.

Si vous ne pouvez vous déplacer, des solutions de transport pour vous accompagner sur le lieu de l'action vous seront proposées.

# SOMMAIRE

Cohérence cardiaque et sommeil.....	4
APA : Activités Physiques Adaptées.....	5
Les rendez-vous de Chauffe-citron.....	7-8
Construire son équilibre.....	9
Conférence sommeil.....	10
Agenda.....	11



# COHÉRENCE CARDIAQUE ET SOMMEIL



PAR HARRY GION FLEPP PRATICIEN EN  
COHÉRENCE CARDIAQUE

Apprendre à trouver les clés de son bien-être par la cohérence cardiaque, et des techniques de respiration simple.

## Objectifs des séances :



Apprendre à trouver les clés de son bien-être par la cohérence cardiaque



Apprendre des techniques de respiration simple

Lieu : Salle de la résidence sénior à  
Aire sur l'Adour

Durée : 14h - 15h15



## Calendrier :

Du jeudi 26 mai 2023 au 30 juin 2023  
À la salle de la résidence sénior d'Aire sur l'Adour

# APA : ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

ANIMÉ PAR UN ANIMATEUR SPORTIF GE APA



Chaque atelier est construit autour d'un temps de partage, d'apports de connaissances et d'un temps de pratiques de sophrologie pour apprendre à mobiliser le bien-être et la récupération au quotidien et acquérir des outils favorisant un bon endormissement et un sommeil plus récupérateur.

## Objectifs des ateliers :



Prévenir / diminuer le nombre de chutes



Développer le bien être, l'estime de soi et le plaisir de bouger

Lieu : Salle résidence sénior à Aire sur l'Adour

Durée : 9h - 10h30



## Calendrier :

Du 11 mai 2023 à mars 2024

À la salle de la résidence sénior d'Aire sur l'Adour

# LES RENDEZ-VOUS DE CHAUFFE-CITRON

ANIMÉ PAR SÉVERINE ESPERON, ANIMATRICE



Venez faire chauffer vos neurones et votre mémoire !

Le dispositif repose sur un cycle de 6 rendez-vous réguliers, collectifs, animés à l'aide d'un diaporama projeté sur grand écran. L'animatrice est une professionnelle du CIAS équipée et accompagnée en amont par Chauffe Citron pour l'animation des rendez-vous.

## Objectifs des rendez-vous :



Entretenir les capacités cognitives en particulier la mémoire par une activité ludique et conviviale



Stimuler l'ouverture culturelle par un programme original autour de la curiosité

## CONTENU DES SÉANCES :

Chaque séance porte sur un sujet mystère qu'il faut découvrir avec un fil rouge de 4 étapes.

1. Une énigme à résoudre pour trouver le sujet mystère (personne illustre, thème historique, lieu, etc.).
2. Des questions de curiosité ludiques et créatives autour du sujet mystère.
3. Une lecture à voix haute pour en savoir plus sur le sujet mystère.
4. Un test de mémoire sur les éléments découverts au cours de la séance.
5. La séance se termine sur des suggestions d'activités permettant de prolonger le rendez-vous, en lien avec les ressources du territoire (bibliothèques, clubs, etc.).



Lieu : du 5/06 au 3/07 : Les Jardins d'Annette à Saint Agnet

Durée : 14h30 - 15h30

Lieu : du 11/09 au 16/10 : Salle résidence sénior à Aire sur l'Adour

Durée : 10h - 11h

Lieu : du 12/09 au 17/10 : Résidence la Paserelle à Classun

Durée : 10h - 11h



### Calendrier :

Saint Agnet



Aire sur l'Adour



Classun



# CONSTRUIRE SON ÉQUILIBRE

PAR AUDREY GRÉMIAUX, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE



L'atelier « Construire son équilibre au quotidien » de 11 séances encadrées par une masseur-kinésithérapeute libérale expérimentée, formée en Yoga de Gasquet.

L'atelier se déroulera en deux phases :

- Une phase de 10 séances afin de donner des conseils personnalisés aux participants.
- La onzième séance aura lieu à distance de 3 mois et en présence de représentantes de l'association de Gym volontaire de Barcelonne-du-Gers, qui permettra de proposer une continuité d'activité physique via leur club.

## Objectifs des séances :



Apprendre à adopter de bonnes postures



Construire individuellement sa routine bien-être et équilibre



## LES SÉANCES

### **Séance 1 :**

La posture assise

### **Séance 2 :**

La respiration

### **Séance 3 :**

La posture assise active

### **Séance 4 et 5 :**

Périnée/abdominaux et gainage (2 séances)

### **Séance 6 :**

Transfert entre posture couchée assise et debout, les gestes du quotidien

### **Séance 7 :**

Posture debout, marche équilibre

### **Séance 8 :**

Automassage et détente

### **Séance 9 :**

Routine matinale, mise en route

### **Séance 10 :**

Révisions, échanges, questions



Lieu : Salle résidence sénior à Aire sur l'Adour

Durée : 14h30 - 16h

### **Calendrier :**

Du lundi 11 septembre au 27 novembre  
À la salle de la résidence sénior d'Aire sur l'Adour

# LE SOMMEIL, CET INCONNU QUI VEILLE SUR NOTRE SANTÉ



ANIMÉ PAR PHILIPPE ROUSSEAU, FORMATEUR-CONSULTANT EN PRÉVENTION SANTÉ

Lors de l'avancée en âge, les problématiques de sommeil deviennent fréquentes. Trouver le sommeil ou avoir un sommeil réparateur est parfois difficile d'où la volonté de trouver des moyens d'y parvenir avec la cohérence cardiaque.

Elle désigne l'état physiologique pendant lequel le cerveau se synchronise avec le rythme cardiaque et la respiration. Ses effets sont bénéfiques pour la santé et notamment sur le sommeil.

## Les objectifs des ateliers :



Permettre aux personnes de prendre conscience de l'importance du sommeil dans la santé et ses effets dans la vie quotidienne et de comprendre les causes de ses modifications

Lieu : Médiathèque d'Aire sur l'Adour

Durée : 14h - 17h

## Calendrier :



# AGENDA

## **COHÉRENCE CARDIAQUE ET SOMMEIL PAR HARRY GION FLEPP PRATICIEN EN COHÉRENCE CARDIAQUE**

Du jeudi 26 mai 2023 au 30 juin 2023 - Durée : 14h - 15h15  
À la salle de la résidence sénior d'Aire sur l'Adour

## **APA : ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ANIMÉ PAR UN ANIMATEUR SPORTIF GE APA**

Du 11 mai 2023 à mars 2024 - Durée : 9h - 10h30  
À la salle de la résidence sénior d'Aire sur l'Adour

## **LES RENDEZ-VOUS DE CHAUFFE-CITRON ANIMÉ PAR SÉVERINE ESPERON, ANIMATRICE**

Du 5 juin au 3 juillet - Durée : 14h30 - 15h30  
Les Jardins d'Annette à Saint Agnet

Du 11 septembre au 16 octobre - Durée : 10h - 11h  
À la salle résidence sénior à Aire sur l'Adour

Du 12 septembre au 17 octobre - Durée : 10h - 11h  
À la résidence la Paserelle à Classun

## **CONSTRUIRE SON ÉQUILIBRE PAR AUDREY GRÉMIAUX, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE**

Du lundi 11 septembre au 27 novembre - Durée : 14h30 - 16h  
À la salle de la résidence sénior d'Aire sur l'Adour

## **LE SOMMEIL, CET INCONNU QUI VEILLE SUR NOTRE SANTÉ ANIMÉ PAR PHILIPPE ROUSSEAU, FORMATEUR-CONSULTANT EN PRÉVENTION SANTÉ**

Le jeudi 5 octobre - Durée : 14h - 17h  
À la médiathèque d'Aire sur l'Adour



# CONTACT

## INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CIAS D'AIRE SUR L'ADOUR :

Mail : [severine.esperon@cdcaire.org](mailto:severine.esperon@cdcaire.org)  
[cias@cdcaire.org](mailto:cias@cdcaire.org)

Téléphone : 06 69 15 22 95  
05 58 71 78 77

Site internet : [www.ciasairesuradour.org](http://www.ciasairesuradour.org)

Vous pouvez participer à l'ensemble du parcours ou à un thème d'atelier seulement.

