



PARCOURS PRÉVENTION SENIORS GERS 2023

PARCOURS DE PRÉVENTION SENIORS

GERS

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.

Le territoire gersois de la Communauté de Communes d'Aire sur l'Adour ne disposait pas de parcours prévention en 2021.

Un diagnostic a été réalisé en juin 2022, sur l'ensemble des 10 communes gersoises de l'intercommunalité, en partenariat avec les Mairies, les élus, les Clubs du 3ème âge, des Clubs Générations Mouvement et le service d'Aides à Domicile du Centre Intercommunal d'Action Social (CIAS) d'Aire sur l'Adour.

Cette analyse des besoins a mis en exergue 7 thématiques :

- Activités physiques adaptées, équilibre, prévention des chutes
- Mémoire, facultés sensorielles
- Sommeil
- Sécurité routière
- Accès aux droits
- Habitat et cadre de vie
- Bien-être et estime soi (sophrologie)

Ainsi, nous vous proposons un parcours de prévention adapté à vos envies et vos besoins pour cette année 2023 sur les communes de Barcelonne du Gers et Vergoignan. Si vous ne pouvez vous déplacer, des solutions de transport pour vous accompagner sur le lieu de l'action vous seront présentées.

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



Séance 11 :

1 séance évaluation des bienfaits à distance (3 mois) et en lien avec le Club de Gym Volontaire de Barcelonne du Gers

Lieu : Salle Adour 1er étage de la médiathèque de Barcelonne du Gers

Durée : 1h30 (9h-10h30)

Calendrier :



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 rendez-vous propose un programme original autour de la curiosité, du jeu et de la mémoire. Les séances sont interactives, conviviales et collaboratives.

Lieu : Salle habitat commune - Résidence Tiadore Vergoignan

Durée : 1h (10h-11h)



Calendrier :



ATELIER SOMMEIL

ANIMÉ PAR ELODIE XUEREZ, SOPHROLOGUE



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 :



Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses modifications avec l'âge



Apprendre à préparer le sommeil dès le réveil



Identifier son profil de dormeur



Acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprié un sommeil de qualité



Connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil

Séance du matin :

Lieu : Salle habitat commune - Résidence Tiadore Vergoignan

Durée : 2h (10h-12h)

Séance de l'après midi :

Lieu : Salle Adour à Barcelonne du Gers

Durée : 2h (14h-16h)



Calendrier :



HABITAT ET CADRE DE VIE



ANIMÉ PAR MME PETIT, ERGOTHÉRAPEUTE LIBÉRALE ET
MARIE ZORZABALBERE, ASSISTANTE DE SERVICE SOCIAL

Un atelier de 3h animé par une ergothérapeute et l'assistante sociale du CLIC de Nogaro. Professionnel/le de santé, l'ergothérapeute intervient auprès des personnes de tous âges ou en situation de handicap, pour faciliter la réalisation de leurs activités, en tenant compte de leurs choix de vie et de leur environnement.

En fin d'atelier, une collation sera proposée et les participants pourront directement questionner l'ergothérapeute pour tester quelques aides techniques, et l'assistante sociale du CLIC se tiendra à votre disposition pour d'éventuelles questions.

Objectifs des ateliers :



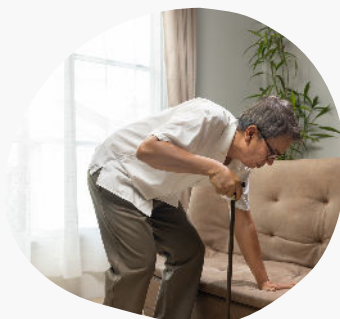
Sensibilisation à la perte d'autonomie en lien avec l'environnement du domicile



Donner les clés pour prévenir la dépendance, les situations de handicap et les accidents domestiques, notamment la chute



Présentation des aides techniques et astuces pour la maison



DÉROULEMENT DE LA SÉANCE :

Partie 1 : À chaque pièce son activité

En ciblant chaque pièce de la maison, expliquer les bonnes stratégies pour adapter sa façon de réaliser l'activité et adapter son environnement.

Pour chaque pièce de la maison et chaque activité, les conseils proposés comprennent les impératifs environnementaux permettant la réalisation de l'activité dans le confort et la sécurité, les conseils pour adapter le geste et la posture, les aides techniques et aménagements, les aides humaines professionnelles et des conseils pratiques destinés aux aidants.

Partie 2 : Zoom sur la prévention des chutes

Faire un point rapide sur les différents facteurs précipitant les chutes afin d'illustrer l'importance de l'aménagement du logement dans la but de rester actif.

Partie 3 : Intervention du CLIC

Le CLIC présentera le dispositif Facilit ma vie 32, les possibilités de financement pour l'acquisition d'aides techniques, et les travaux d'adaptation.

Lieu : Salle des fêtes de Barcelonne du Gers

Durée : 14h30-17h00

Calendrier :



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

ANIMÉ PAR NOLWENN CORNE, FORMATRICE SÉCURITÉ ROUTIÈRE, AUDREY BATZ, PSYCHOSOCIOLOGUE ET FORMATRICE SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET PAUL LEMARQUIS, PHARMACIEN



Il est nécessaire de se tenir informé pour pouvoir faire face à des situations nouvelles consécutives aux évolutions des réglementations du Code de la Route, aux conditions de circulation, et à la transformation des technologies automobiles.

Cet atelier se décline en 3 phases :

- remise à niveau du code de la route
- coaching conduite
- intervention du pharmacien concernant les différents facteurs qui accentuent la baisse de vigilance au volant

Objectifs des ateliers :



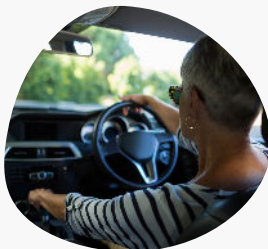
Permettre aux séniors de se sentir en sécurité au volant



Réactualiser ses connaissances face aux évolutions du code de la route



Tester ses habitudes de conduite dans un domaine choisi avec un professionnel





FORMATION RÉACTUALISATION AU CODE DE LA ROUTE

De manière ludique sous forme de quizz, venez tester vos connaissances ! Aucune crainte aucun permis ne sera repris !

De façon plus précise après un tour de table afin de connaître l'utilisation de chacun de l'espace routier et les questions que chacun se posent, le contenu de la formation est construit et de ce fait adapté à chaque groupe. Les thèmes de la vitesse, les sens giratoires, les taux d'alcoolémies, l'usage du téléphone portable sont souvent les plus demandés.

Lieu : Salle Adour à Barcelonne du Gers

Durée : 3h (9h-12h)



FORMATION COACHING CONDUITE

Ce module s'appuie sur le principe que l'éducation à la sécurité routière s'acquiert avant, pendant et après le permis de conduire, et non seulement au moment du permis.

Jusqu'à 3 personnes dans le véhicule, avec un enseignant de la conduite, nous revenons sur vos habitudes de conduite en y apportant des conseils sur les domaines de votre choix. (Voies d'insertion, passage des ronds-points, manœuvres...)

Nous disposons d'un véhicule équipé de doubles commandes pour le coaching de conduite.

Pré requis d'un permis en cours de validité pour les participants

Lieu : Salle Adour à Barcelonne du Gers

Durée : 1h30 par créneau pour 3 personnes



INTERVENTION PHARMACIEN

Intervention et échanges concernant les effets des médicaments sur la conduite, l'alcool, les toxiques etc...

Lieu : Salle des fêtes de Barcelonne du Gers

Durée : 2h (15h-17h)

Calendrier :



BIEN ÊTRE PAR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

ANIMÉ PAR HARRY GION FLEPP, PRATICIEN EN COHÉRENCE
CARDIAQUE



La Cohérence Cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

À la base, la Cohérence Cardiaque n'est ni une pratique ni une méthode, mais un état particulier du fonctionnement humain qui peut être induit par des pratiques simples. L'état de Cohérence Cardiaque n'est pas spontané, il doit être induit par une pratique volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale. L'état d'équilibre de la Cohérence Cardiaque est physiologique, inné et programmé dans notre système nerveux autonome, il ne reste qu'à y parvenir et à l'exploiter.

Les bienfaits de la cohérence cardiaque :



Diminution et gestion du stress et de l'anxiété



Les effets favorables à la santé sont observés avec une pratique quotidienne respiratoire simple



Avoir les clés pour atteindre un niveau de bien-être par soi-même et vous donner envie de continuer à pratiquer au quotidien afin de pouvoir continuer à bénéficier des bienfaits de l'atelier



Les effets favorables à la santé sont observés avec une pratique quotidienne respiratoire simple

LES SÉANCES

Séance 1 :

Introduction à la base de la Cohérence Cardiaque.

Séance 2 :

Retour d'expériences sur la semaine passée, introduction à la visualisation

Séance 3 :

Retour d'expériences sur la semaine passée, séance dédiée au bien-être et anti-stress. Visualisation/relaxation.

Séance 4 :

Retour d'expériences sur la semaine passée, séance dédiée au sommeil et à la nourriture (mangeurs impulsifs).

Séance 5 :

Retour d'expériences sur la semaine passée, information sur internet et les différentes applications, comment les installer au PC / Tablette /Smartphone.

Séance 6 :

Retour d'expériences sur la semaine passée. Séance bien-être.

Séance 7 :

A distance pour évaluation des bienfaits de l'atelier

Lieu : Salle habitat commune - Résidence Tiadore Vergoignan

Durée : 1h15 (10h-11h15)



Calendrier :



L'ACCÈS AUX DROITS

ANIMÉ PAR FABIENNE GILOTIN ET/OU CONSEILLÈRE
NUMÉRIQUE FRANCE SERVICES ET LE TRAVAILLEUR SOCIAL
DU CLIC 32, MARIE ZORZABALBERE



Cette intervention commune du CLIC de Nogaro et de l'Espace France Services a pour but de vous informer sur vos droits et sur l'ensemble des services proposés sur le territoire,

Objectifs de la séance :



Développement autour de 3 domaines principaux :

- Le maintien à domicile et les services d'aide à la personne
- Le logement, à qui faire appel pour des conseils, quelles aides financières pour adapter son logement
- La mobilité : solution de transport collectif du CIAS, les cartes mobilité inclusion

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE :

Partie 1 : L'espace France Services

Une présentation de l'Espace France Services d'Aire sur l'Adour répondant aux besoins de l'ensemble des administrés de la Communauté de Communes d'Aire sur l'Adour (10 Communes gersoises comprises).

Partie 2 : CLIC de Nogaro

Une présentation du CLIC : un service du Conseil Départemental, le public, les missions, les lieux d'accueil

Lieu : Salle des fêtes de Barcelonne du Gers


Durée : 14h00-16h30

Calendrier :



AGENDA

AGENDA 1ER SEMESTRE 2023












20 JANVIER  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	27 JANVIER  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	3 FÉVRIER  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	24 FÉVRIER  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	3 MARS  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers
10 MARS  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	17 MARS  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	24 MARS  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	31 MARS  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	7 AVRIL  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers
20 AVRIL  10h-11h Salle Résidence Tiadore Vergoignan	27 AVRIL  10h-11h Salle Résidence Tiadore Vergoignan	4 MAI  10h-11h Salle Résidence Tiadore Vergoignan	11 MAI  10h-11h Salle Résidence Tiadore Vergoignan	15 MAI  10h-12h* ou 13h30-15h30*
22 MAI  10h-12h* ou 13h30-15h30*	26 MAI  10h-11h Salle Résidence Tiadore Vergoignan	1 JUIN  10h-11h Salle Résidence Tiadore Vergoignan	5 JUIN  10h-12h* ou 13h30-15h30*	12 JUIN  10h-12h* ou 13h30-15h30*
19 JUIN  10h-12h* ou 13h30-15h30*	23 JUIN  9h-10h30 Salle Adour Barcelonne du Gers	29 JUIN  10h-12h* ou 13h30-15h30*		

* Les ateliers sommeil vous sont proposés sur 2 créneaux horaires. Le matin de 10h à 12h à la Salle Résidence Tiadore Vergoignan et l'après midi de 13h30 à 15h30 Salle Adour Barcelonne du Gers

AGENDA

2ND SEMESTRE

2023

15 SEPT  9h-12h Salle Adour Barcelonne du Gers	18 SEPT  Journée entière Salle Adour Barcelonne du Gers	21 SEPT  15h-17h Salle des fêtes Barcelonne du Gers	28 SEPT  14h30-17h Salle des fêtes Barcelonne du Gers	5 OCT  10h-11h15 Salle Résidence Tiadore Vergoignan
12 OCT  10h-11h15 Salle Résidence Tiadore Vergoignan	19 OCT  10h-11h15 Salle Résidence Tiadore Vergoignan	9 NOV  10h-11h15 Salle Résidence Tiadore Vergoignan	16 NOV  10h-11h15 Salle Résidence Tiadore Vergoignan	23 NOV  10h-11h15 Salle Résidence Tiadore Vergoignan
30 NOV  14h-16h30 Salle des fêtes Barcelonne du Gers				

LÉGENDE :

Ateliers
sommeil



Habitat et cadre
de vie



Construire
son équilibre



Sécurité
routière



Cohérence
cardiaque



Mémoire :
chauffe-citron



Accès
aux droits



CONTACTS

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

Mail : severine.esperon@cdcaire.org
cias@cdcaire.org

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

Site internet : <https://www.ciasairesuradour.org>

CLIC DE NOGARO :

Mail : clic-nogaro@gers.fr
Téléphone : 05.62.67.40.62
Site internet : www.mdp32.fr

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