

Bonjour à tous,

Un nouveau programme vous est proposé pour ce mois de mars.


Des activités de bien-être et de répit vous sont proposées comme habituellement.

La nouveauté dans ce programme est le « Parcours Aidants » et l'atelier animé par une ergothérapeute.

Les activités, le Parcours aidants et l'atelier avec l'ergothérapeute sont gratuits et les inscriptions obligatoires :




- par mail pfr.centre@lna-sante.com ou par téléphone au 07 89 00 52 72.

Partager, échanger, se retrouver, prendre un temps de répit, être informée, n'attendez plus pour vous ressourcer !

LES ACTIVITES DU MOIS DE MARS 		
Musicothérapie : Relaxation par la musique <i>(Aidant seul)</i>	Mardi 04 Mars 14h30- 16h30	Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON
Mercredi des Aidants : Temps d'échanges entre aidants animé par Rachel VIGOUROUX, Psychologue <i>(Aidant seul)</i>	Mercredi 5 Mars 15h00- 17h00	Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON
Mercredi des Aidants : Temps d'échanges entre aidants animé par Rachel VIGOUROUX, Psychologue <i>(Aidant seul)</i>	Mercredi 5 Mars 18h30- 20h00 	Salle 3 - Foyer Rural (Derrière la Mairie) MOILLERON LE CAPTIF

LES ACTIVITES DU MOIS DE MARS



<p>Sophrologie : Relaxation par la respiration <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Vendredi 07 Mars 14h30- 15h30</p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>
<p>Socio-esthétique : <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Mardi 11 Mars 14h30-16h</p>	<p>Salle des Tilleuls Rue des Tilleuls SAINT FLORENT DES BOIS</p>
<p>Sophrologie : Relaxation par la respiration <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Mardi 11 Mars 18h30- 19h30 </p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>
<p> Café des aidants* <i>Thème : Et si je prends du temps pour moi</i></p>	<p>Jeudi 13 Mars 14h30- 16h</p>	<p> LIBRAIRIE - CAFÉ 1 rue de la Brachetière, LE POIRE SUR VIE</p>
<p>Gym douce adaptée <i>(Aidant/Aidé Ou Aidant seul)</i></p>	<p>Vendredi 14 Mars 14h30- 15h30</p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>

LES ACTIVITES DU MOIS DE MARS



<p>Musicothérapie : Relaxation par la musique <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Mardi 18 Mars 10h00- 12h00</p>	<p>Salle N°4 36 Rue de la Chapelle LA FERRIERE</p>
<p>Mercredi des Aidants : Temps d'échanges entre aidants animé par Rachel VIGOUROUX, Psychologue <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Mercredi 19 Mars 15h00- 17h00</p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>
<p>Socio-esthétique : <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Mercredi 26 Mars 14h30-16h00</p>	<p>Salle N°4 36 Rue de la Chapelle LA FERRIERE</p>
<p>Musicothérapie : Relaxation par la musique <i>(Aidant seul)</i></p>	<p>Vendredi 28 Mars 10h00- 12h00</p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>
<p>Gym douce adaptée <i>(Aidant/Aidé Ou Aidant seul)</i></p>	<p>Vendredi 28 Mars 14h30- 15h30</p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>

LES ACTIVITES DU MOIS DE MARS



<p>Sophrologie : Relaxation par la respiration (Aidant seul)</p>	<p>Vendredi 28 Mars 14h30- 15h30</p>	<p>Salle Yvonne Logeais 2 Rue du Moulin LA GENETOUZE</p>
<p>« Chers aînés, Racontez-nous une histoire » Un atelier pour raconter, imaginer et partager en jouant avec les mots Ecrire à ses enfants et petits-enfants (Aidant/Aidé Ou Aidant seul)</p>	<p>Lundi 31 Mars 14h30- 16h</p>	<p>Entour'âge 29 Rue Anatole France LA ROCHE SUR YON</p>



Pour plus d'informations, je reste disponible.

Si vous rencontrez des difficultés pour participer aux activités n'hésitez pas à revenir vers moi également.

Laura BAUDRIT, Coordinatrice Territoriale

« Le Nid des Aidants 85 »

PARCOURS AIDANT



MON DOMICILE : UN LIEU DE SECURITE
4 MARS 2025
AVEC MANON VINCENT



LE REPIT : KESAKO
11 MARS 2025
AVEC MANON VINCENT



LA COMMUNICATION
ET SES OUTILS
21 MARS 2025
AVEC KARINE CEVER



PRESENTATION DE
L'OFFRE DE REPIT
1ER AVRIL 2025
AVEC EMILIE MAROT

**4 TEMPS
FORTS
POUR VOUS
ACCOMPAGNER**



DAPS 85
BATIMENT F
TECHNOPOLIS
50 RUE JACQUES
YVES COUSTEAU
LA ROCHE SUR YON

CONTACT :
LAURA BAUDRIT
07 89 00 52 72

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

14H30-16H00



LES INTERVENANTES

EMILIE MAROT - COORDINATRICE TERRITORIALE LE NID
DES AIDANTS
MANON VINCENT - PSYCHOLOGUE TERRITORIALE LE NID
DES AIDANTS
KARINE CEVER - FORMATRICE EN COMMUNICATION NON
VIOLENTE

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

SE SENTIR EN TOUTE SÉCURITÉ À SON DOMICILE

Une ergothérapeute abordera :

- Thèmes : Aides au lever, aménagement salle de bain, les déplacements en intérieur et extérieur, les chutes...
- les situations à risque à domicile
- la présentation du matériel médical
- les possibilités de financement et prise en charge
- Echanger sur vos problématiques et besoins

LUNDI 31 MARS
DE 10H30 À 12H

Entour'âge
29 rue Anatole France
LA ROCHE SUR YON

**ATELIER GRATUIT,
SUR INSCRIPTION**
pfr.centre@lna-sante.com
07 89 00 52 72

AIDANT/AIDE OU AIDANT SEUL



LES ATELIERS
PRÉVENTION
SANTÉ


ADMR
pour tous, tous les âges, partout

Conférence-Spectacle

Le Mystère d'Aloïs

Alzheimer, maladies apparentées... Entrez, le temps d'un instant, dans la réalité de ce que vit une personne malade

Comprendre et ressentir pour mieux accompagner son proche

**ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE**

CONFÉRENCE SUIVIE D'UN ÉCHANGE
AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
16h à 16h45

Présence du service de répit



Financier

ars
Association Régionale de
Santé de la Vallée

MARDI 4 MARS 2025 de 14h30 à 16h

Salle Louis-Claude ROUX -1 rue des Plantes, 85300 CHALLANS

Si vous le souhaitez, vous pouvez venir avec votre proche, des professionnels prendront le relais pendant la conférence : sur réservation au **02 51 44 11 55**