

E S P A C E E N T O U R ' Â G E MAISON DES SENIOR ET DES AIDANTS

VIVRE
PLEINEMENT
SA RETRAITE

Activités de prévention
SEPTEMBRE 2023
FÉVRIER 2024



02 51 24 69 81 - entourage@larochesuryon.fr
29 rue Anatole-France à La Roche-sur-Yon



Activités de septembre 2023 à février 2024

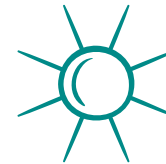
Nous vous proposons ici un programme de prévention riche et varié pour partager des moments, vivre des rencontres, prendre soin de vous et agir sur votre santé.

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Venez découvrir les actions de prévention pour bien vivre son avancée en âge mis en place par Espace Entour'âge pour le second semestre 2023.

► **Le jeudi 21 septembre 2023 de 10 h à 12 h**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge



Espace Entour'âge recherche des bénévoles

► Pour l'équipe citoyenne

Votre rôle : maintenir le lien social et de rompre l'isolement des personnes âgées à travers des appels téléphoniques passés tout au long de l'année.

► Pour le plan canicule

Votre rôle : lors des épisodes de canicule s'assurer du bien-être des personnes isolées à travers des appels téléphoniques et leur rappeler les précautions à prendre.

► Pour le déplacement solidaire

Votre rôle : transporter des personnes âgées sans moyen de locomotion, pour aller faire des courses, se rendre à un rendez-vous médical ou participer à des activités.

► Pour les personnes isolées et accompagnées

Votre rôle : venir en appui de l'animatrice lors des ateliers créatifs qui réunissent des personnes âgées isolées.

► Pour le comité des usagers de l'Espace Entour'âge.

Votre rôle : participer au projet et à la mise en place des activités, porter la parole des usagers.

Vous êtes disponible et souhaitez devenir bénévole contactez Espace Entour'âge :

📞 02 51 24 69 81 – entourage@larochesuryon.fr



La plupart des actions sont financées par
**la Conférence des financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie de Vendée.**



SOMMAIRE

RETRAITE

Apprendre sur soi et transmettre

P. 6 à 9

SANTÉ

Agir pour la santé

P. 10 à 15

RENCONTRE

Se rencontrer et discuter

P. 16 à 21

COMMUNICATION

S'exercer aux supports de communication

P. 22 à 23

DÉPLACEMENT

Se déplacer en sécurité

P. 24 à 27

DÉTENTE

Découvrir de nouvelles activités bien-être

P. 28 à 30

SOUTIEN

Se faire aider quand on est un proche aidant

P. 32 à 33

CALENDRIER

P. 34 à 35

RETRAITE



Une vie devant nous

Cycle de 8 séances pour explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

RÉUNION D'INFORMATION

Jeudi 25 septembre de 10 h à 11 h



Atelier second semestre 2023

► Séances les lundis 16 octobre ; 6, 13, 20 & 27 novembre ; 11 décembre 2023 ; 8 & 15 janvier 2024 de 8 h 45 à 11 h 45

📍 Venansault > Espace Mercury, salle Texier- 20 rue Pierre Loué
Animé par Isabelle Bonnaudet, thérapeute familiale

🧠 10 € les 8 séances

✓ Inscription à l'issue des réunions d'information

RÉUNION D'INFORMATION

Jeudi 14 décembre de 9 h à 10 h



Atelier premier semestre 2024

► Séances les jeudis 11 & 25 janvier ; 8 & 22 février ; 14 & 28 mars ; 4 & 18 avril 2024 de 9 h à 12 h

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

Animé par Fabienne Poirier, thérapeute familiale

🧠 10 € les 8 séances

✓ Inscription à l'issue des réunions d'information



Image de soi

Pour se sentir bien avec soi, Laure Caille (coach en image et estime de soi, formatrice en communication positive) vous accompagne pour retrouver confiance et estime de soi.

Atelier 1

► Séances les lundis 9 & 16 octobre 2023 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h

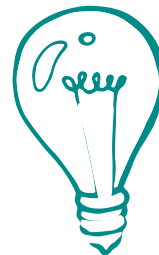
📍 La Roche-sur-Yon > CICEA - 38 rue de la Concorde

👤 8 € les 2 jours

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ

Grands-parents :
communiquer dans la bienveillance



CONFÉRENCE PARTICIPATIVE : GRANDS-PARENTS RÔLE ET POSTURE

Il n'existe pas de recette magique pour être grands-parents. Rejoignez Laure Caille et Emeline Cochou pour réfléchir et échanger sur les relations, comment resserrer les liens, transmettre des savoirs ou l'histoire d'une lignée, pratiquer des activités : cuisiner, bricoler, pédaler, jouer... Les grands-parents sont là pour le meilleur.

► Le lundi 20 novembre 2023 de 14 h 30 à 16 h

📍 La Roche-sur-Yon > Loco numérique 125 bd Louis Blanc - salle de conférence

👤 **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Accès bus ligne M, B, 7A ou 7B

Stationnement : bd Louis Blanc ou dans les rues adjacentes



ATELIER GRAND-PARENT : COMMENT COMMUNIQUER ?

Être grands-parents demande de trouver sa juste place, d'adopter la bonne posture, de savoir poser des limites, de composer avec les principes éducatifs de ses enfants et beaux enfants, et des manières de faire des autres grands parents. Et tout cela dans la bienveillance ! Pas si simple...

Animé par Laure Caille et Emeline Cochou

► Séances les jeudis 11 & 25 janvier ; 8, 22 février & 14 mars 2024 de 14 h à 17 h

📍 La Roche-sur-Yon > CICEA - 38 rue de la Concorde

👤 **10 € les 5 séances**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



SANTÉ

AGIR POUR LA SANTÉ

Les ateliers Feldenkrais

Programme de 10 séances d'exercices au sol, debout ou assis.
Objectif : reconnecter les différentes parties du corps pour que chacune joue pleinement son rôle.

Animé par Valérie Pujol (praticienne formée à la méthode Feldenkrais)

RÉUNION D'INFORMATION

Lundi 2 octobre 2023 de 14 h 30 à 15 h 30

La Roche-sur-Yon - Espace Entour'âge

► **Séances les lundis 9 & 16 octobre ; 6, 13, 20 & 27 novembre ; 4, 11 & 18 décembre 2023 ; 8 janvier 2024 de 14 h 15 à 15 h 45**

📍 La Roche-sur-Yon > CYEL - studio Bagouet - rue Salvador Allende

👂 **20 € les 10 séances**

✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information



La santé par l'activité physique adaptée

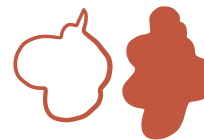
En fonction des capacités, des envies et des besoins du groupe, diverses disciplines sont proposées.

Activité encadrée par des professionnels de Siel bleu

► **Les vendredis de 9 h 15 à 10 h 15**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

✓ Inscription et tarif auprès de Siel Bleu au 07 76 35 98 06





Ma santé dans l'assiette

Une alimentation saine et équilibrée est certainement l'une des clés pour rester en forme et en bonne santé tout au long de notre existence. Tout comme le sport qui permet de lutter contre la sédentarité et maintenir une bonne forme physique.

Nous vous proposons de participer à une journée découverte avec :

- ▶ une conférence sur le thème 's'alimenter selon les principes de la naturopathie' animée par Céline Sellier de 10 h à 11 h.
- ▶ un atelier 'crusine' - réalisation et dégustation de recettes sans cuisson - animé par Céline Sellier de 11 h à 12 h 30.
- ▶ un atelier 'Manger, bouger : c'est la santé' animé par Teddy Graveleau diététicien-nutritionniste et Vincent Bian Rosa - animateur de 14 h à 17 h.

▶ Le mercredi 13 décembre 2023

- 📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge
- 🗣️ **Gratuit**
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ

Atelier Pep's Eureka (MSA)

En partenariat avec la Mutualité sociale agricole (MSA), 10 séances pour comprendre le fonctionnement de la mémoire : informations, conseils, exercices de mémorisation pour la vie quotidienne.

Animé par un bénévole MSA



- ▶ Séances les mardis 3, 10, 17 & 24 octobre ; 7, 14, 21 & 28 novembre ; 5 & 12 décembre 2023 de 14 h à 16 h 30.



Rives de l'Yon > Salle de l'Avenir 2 - 10 rue d'Avaud



10 € les séances



Sur inscription avant le 15 septembre 2023 auprès de la MSA au 02 40 41 30 83

La mémoire : parlons-en !

DEUX PROPOSITIONS

UN ATELIER DE 6 SÉANCES

Ateliers de 6 séances pour découvrir le fonctionnement de la mémoire, apprendre des techniques de mémorisation, les éléments qui influencent la mémoire...

Animé par Fabienne Brosset, docteur en neurosciences.

- ▶ Séances les mardis 6, 13* & 20 février ; 12, 19 & 26 mars 2024 de 9 h 30 à 11 h



La Roche-sur-Yon > Maison de quartier du Val d'Ornay - 9 rue Charles Péguy - salle du conseil - *Bureau des associations pour le 13/02



12 € les 6 séances



UN ATELIER DE 2 JOURS

2 journées de découverte pour apprendre comment fonctionne la mémoire et acquérir des techniques de mémorisation (méthode des cartes mentales). Animé par Laurent Pavageau - Bille en tête

- ▶ Séances les lundis 15 & 22 janvier 2024 de 10 h à 12 h et 14 h à 16 h



La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge



8 € les 2 jours



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Vieillir en bonne santé

Vous avez 60 ans et plus ? Vous êtes actif et vous souhaitez le rester ? Prenez 15 minutes pour participer à un dépistage de vos capacités : mobilité, vue, audition, mémoire, nutrition et état moral. Ce bilan vous est proposé par la Communauté professionnelle territoriale de santé du centre Vendée en partenariat avec le CIAS de La Roche-sur-Yon Agglomération et Espace Entour'âge.

► Dépistage le mercredi 11 octobre 2023 de 14 h à 17 h

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

👂 **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ

Ma santé en jeux

Il n'y a pas d'âge pour s'amuser !
Ces ateliers encouragent l'activité physique par la découverte de jeux originaux, conviviaux et ludiques. *Animé par Vincent Bian Rosa de la Fédération sportive et culturelle de France.*

- **Mardi 2 octobre** à La Chaize-le-Vicomte > Salle Fontaine - Espace loisirs des Grands Maisons
 - **Mardi 7 novembre** à Thorigny > salle du périscolaire - 1 impasse des Frênes
 - **Lundi 20 novembre** à Rives de l'Yon > Chaillé sous les Ormeaux - salle polyvalente rue du Petit Moineau
 - **Mardi 5 décembre** à Nesmy > salle socio-culturelle - rue Gilbert Prouteau
 - **Lundi 18 décembre** à Fougeré > salle multi-activités au-dessus de la mairie - 58 rue de la Forêt
 - **Mardi 9 janvier** à La Ferrière > salle de danse du complexe sportif - rue du Stade
 - **Lundi 22 janvier** (le lieu vous sera communiqué ultérieurement)
 - **Mardi 6 février** à Mouilleron-le-Captif > Centre de loisirs les petits loups 135 rue Principale
 - **Lundi 19 février** à Venansault > Îlot des Arts - 1 place de la Billardière
- **De 14 h à 15 h 30**
- 👂 **Gratuit**
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



NOUVEAUTÉ

RENCONTRE

SE RENCONTRER ET DISCUTER

Café Entour'âge

Moment convivial d'échanges et discussions sur des sujets variés.

► **1 fois par mois de 15 h à 17 h**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

🆓 **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge
(Calendrier des thèmes et lieu disponible sur demande)



Personnes Isolées : rencontrons nous !

Vous vous sentez isolé ou vous connaissez quelqu'un dans cette situation, Espace Espace Entour'âge vous propose :

- **un rendez-vous dans ses locaux**, ou à domicile pour faire le point et vous proposer des activités adaptées à vos envies,
- **des rencontres avec des bénévoles**,
- **des échanges téléphoniques** par l'équipe citoyenne d'Espace Entour'âge,
- **un programme d'activités.**



NOUVEAUTÉ



La semaine bleue

Une Marche pour tous ! La Marche Bleue invite toutes les générations, du plus petit au plus grand, du plus jeune au plus âgé avec des parcours adaptés afin de permettre à chacun de marcher à son rythme.

► Le lundi 9 octobre 2023

- 📍 La Ferrière
- ✓ Départ à 14h30 - Parking de la Fosse jaune - Route de la Merlatière
- Ouvert à tous

THÉ DANSANT

Vous avez envie de danser, de participer à un temps festif pour rompre votre isolement, de rencontrer des jeunes...

Venez au thé dansant en tenue fleurie !

Animé par Méli-mélodies.



► Le mardi 10 octobre 2023 de 14 h à 17 h

- 📍 La Roche-sur-Yon > Salle des Fêtes du Bourg-sous-La-Roche - Rue Emile Baumann
- 👂 **Gratuit**
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge
- Apportez votre serviette de table

CINÉMA

Les communes de La Ferrière et de La Chaize-le-Vicomte vous proposent d'assister à la projection du film « Un petit miracle »
« En attendant la remise en état de leur école, une institutrice et ses élèves s'installent à l'EHPAD des Coquelicots. Rien ne sera comme avant pour les enfants comme pour les retraités ».



► Le mardi 10 octobre 2023 à 15 h

- 📍 La Ferrière > Cinéma le Roc - 71 rue Nationale
- 👂 **Gratuit**
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge **avant le 29 septembre 2023**

NOUVEAUTÉ



Forum « Bien vieillir à domicile »

Découvrez le Forum Bien vieillir à domicile. Vous avez besoin d'informations, vous voulez découvrir les activités et les partenaires qui interviennent localement, vous voulez réfléchir et échanger sur des problématiques, vous voulez tester des activités de prévention, soyez les bienvenus aux différents événements du forum :

- Conférence animé par le Professeur Gilles Berrut - Chef du Pôle Hospitalo-Universitaire de Gériatrie Clinique du CHU de Nantes et Président du Gériatopôle autonomie et longévité des Pays de la Loire.
- Temps d'échange : s'informer sur les aides ; mon logement demain ? ; tutelle, curatelle, habilitation familiale, procuration : comment protéger son proche ?
- Animations : Ma santé en jeux animé par Vincent Bian Rosa - FSCF
- Activité physique adaptée, Siel bleu ; seniors à vélo, animé par le service mobilité durable de La Roche-sur-Yon Agglomération.
- Co-organisé par le Département de Vendée et le CIAS de la Roche-sur-Yon Agglomération.

► Le jeudi 15 février 2024 de 10 h à 17 h

- 📍 La Roche-sur-Yon > Salle des Fêtes du Bourg-sous-la-Roche - Rue Emile Baumann
- 👂 **Gratuit**
- Entrée libre**
- ✓ Possibilité de restauration sur place

Accès bus ligne 2 puis navette de bus au départ de la Mairie du Bourg-sous-la-Roche

NOUVEAUTÉ

On ne va pas mourir d'en parler !



L'association « Des deuils et des hommes » vous propose un atelier sur les volontés funéraires à partir d'échanges et de partage d'expérience.

Quelles décisions devons-nous prendre suite à un décès ? Quelles sont les prestations funéraires obligatoires ? Quelles sont les réalisables ? Avons-nous envie de laisser des consignes à nos proches ? Souhaitons une cérémonie personnalisée ? Comment en parler ?

► **Le jeudi 12 octobre 2023 ou le mardi 13 février 2024 de 10 h à 12 h**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

🗣️ **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

► **Le mardi 5 décembre 2023 de 10 h à 12 h**

📍 La Chaize-le-Vicomte > modulaire - Espace Loisirs Grands maisons

🗣️ **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ

Succession, testament : ça se prépare !

La chambre des notaires vous propose un temps d'échange autour de différents thèmes : la succession, le testament, la donation, l'héritage...

► **Le mardi 7 novembre 2023 de 10 h à 12 h**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

🗣️ **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ

Soutien aux personnes endeuillées



Jusqu'à la mort accompagner la vie (JALMALV 85) vous propose de participer à un groupe d'entraide animé par 2 bénévoles formés sur le deuil.

► **Un vendredi par mois de 18 h à 19 h 30**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

🗣️ **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Les dates seront communiquées en septembre sur le site internet jalmalv85.fr ou par demande à Espace Entour'âge



COMMUNICATION

S'EXERCER AUX SUPPORTS DE COMMUNICATION

Comment utiliser une tablette, un smartphone

Avez-vous déjà entendu ?

J'ai téléchargé cette recette.

Il a fait sa déclaration d'impôt en ligne.

Ce langage vous est inconnu ? Plus pour longtemps !

Grâce à ces 10 séances vous pourrez vous familiariser avec une tablette ou un smartphone et apprendre à utiliser internet...

Animé par Anthony Marguerite de l'ASEPT des Pays de la Loire (Association santé éducation et prévention sur les territoires).



► **Séances les jeudis 28 septembre ; 5, 12 & 19 octobre ; 9, 16, 23 & 30 novembre ; 7 & 14 décembre 2023 de 10 h à 12 h**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

👤 **10 € les 10 séances**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



DÉPLACEMENT

SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

Seniors à vélo

Venez avec votre vélo pour participer à cet atelier de sensibilisation aux nouvelles pratiques : le contresens cyclable, les zones de rencontre, la signalisation, le positionnement sur la chaussée, etc.
Animé par les services Education aux risques routiers / Transport et déplacements durables de La Roche-sur-Yon Agglomération



► **Le jeudi 28 septembre 2023 de 9 h à 13 h**

📍 La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

👤 **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

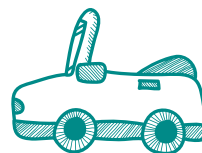
Code, conduite : pas d'âge pour progresser

4 séances pour rafraîchir ses habitudes de conduite. Sur demande possibilité d'une heure de conduite-conseil.

Animé par Franck Sauvage, de l'Association nationale de promotion de l'éducation routière (ANPER).

RÉUNION D'INFORMATION

Vendredi 26 janvier 2024 de 10 h à 12 h



► **Séances les vendredis 2, 9, 16 & 23 février 2024 de 9 h à 12 h**

📍 Dompierre-sur-Yon > Mairie de Dompierre Salle du Conseil.

👤 **8 € les 4 séances**

✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

Osons le bus

Apprendre à se déplacer en bus sur l'agglomération : de la théorie (identifier son itinéraire, obtenir ses horaires et effectuer facilement les changements de correspondances) à la pratique (mise en situation avec un trajet en bus sur La Roche-sur-Yon).

Animé par Impuls'Yon. Une carte d'essai de deux semaines sera offerte à tous les participants pour tester les déplacements en bus.

► **Le lundi 13 novembre 2023 de 14 h à 17 h 30**

📍 La Roche-sur-Yon > Maison de quartier des Pyramides, 2 rue Jean-François Champollion

👤 **Gratuit**

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

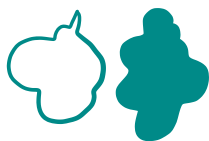
Laissez-vous transporter

Avec le Déplacement solidaire, c'est facile !

- Je m'inscris
- Je réserve
- Je me déplace

Pour les habitants de La Roche-sur-Yon Agglomération, âgés de 65 ans et plus, sans moyen de transport ou ne pouvant pas utiliser ceux existants peuvent s'inscrire auprès d'Espace Entour'âge en téléphonant au 02 51 24 69 81

✓ Conditions tarifaires et d'inscription sur simple demande



**Le déplacement solidaire,
c'est facile !**

- 1. JE M'INSCRIS**
- 2. JE RÉSERVE**
- 3. JE ME DÉPLACE**

LAISSEZ-VOUS TRANSPORTER !

DÉTENTE

DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Relaxation musique et voix

Par le biais de différents exercices vocaux et de respiration, vous apprendrez à être plus à l'écoute de vos émotions et à vous détendre sur le plan physique et psychique.

Plaisir, bien-être et convivialité dans ce moment musical !

Animé par Sophie Guilbert (musicothérapeute).



RÉUNION D'INFORMATION

Mardi 17 octobre 2023 de 10 h à 11 h

Atelier 1

► Séances les mardis 7, 14 & 28 novembre ; 12 & 19 décembre 2023 ; 9 janvier 2024 de 10 h à 12 h

📍 Fougeré > Salle annexe - rue des Primevères

RÉUNION D'INFORMATION

Jeudi 11 janvier 2024 de 14 h à 15 h



Atelier 2

► Séances les jeudis 18 & 25 janvier ; 1, 8, 15 & 22 février de 9 h à 12 h

📍 La Roche-sur-Yon > Maison de quartier des Forges - salon - rue Bacqua

👤 12 € les 6 séances

✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information



Atelier Vitalité (MSA)

En partenariat avec la MSA, ce parcours de 6 séances est destiné à acquérir les bons réflexes pour prendre soin de soi, améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé (nutrition, image de soi, condition physique, sommeil, etc).

► **Séances les jeudis 5, 12 & 19 octobre ; 2, 9 & 16 novembre 2023 de 9 h 30 - 12 h**

📍 La Ferrière > salle 4 (derrière l'ancienne mairie)

🎟 **10 € les 6 séances**

✓ Sur inscription avant **le 21 septembre** auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



SOUTIEN



SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT

Accompagner un parent âgé touché par la maladie d'Alzheimer (réservé aux aidants)

5 séances d'information et d'échange. Animées en partenariat avec le CHD, l'ADAMAD, France Alzheimer Vendée, la MDSF et l'ARS des Pays de Loire.

RÉUNION D'INFORMATION

Vendredi 8 septembre 2023 de 14 h 30 à 15 h 30
La Roche-sur-Yon > Salle polyvalente Résidence du Pont-Rouge
au Centre hospitalier départemental

- **15 septembre** > Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer
- **22 septembre** > Les aides et démarches pour soutenir la personne touchée par la maladie
- **29 septembre** > La vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement
- **6 octobre** > Les modifications du comportement et de l'humeur dans la maladie, comment les gérer
- **13 octobre** > Le vécu des aidants, échanges d'expériences
- **De 14 h 30 à 16 h 30**

La Roche-sur-Yon > Salle polyvalente Résidence du Pont-Rouge
au Centre hospitalier Départemental

Gratuit

Inscription à l'issue de la réunion d'information
Possibilité d'accueillir la personne malade à la Résidence du Pont-Rouge le temps des séances.



Mercredi des aidants

Temps d'écoute et de ressourcement, d'échange entre aidants.
Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.

- Les mercredis 6 & 20 septembre ; 18 octobre ; 8 & 22 novembre ; 6 & 20 décembre 2023 ; 10 & 24 janvier ; 7 & 21 février ; 20 mars 2024 de 15 h à 17 h

La Roche-sur-Yon > Espace Entour'âge

Gratuit

Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Entretien avec une psychologue

Vous êtes retraité et/ou de l'entourage d'une personne âgée, vous traversez une période difficile.
Contactez Espace Entour'âge, pour prendre rendez-vous.

NOUVEAUTÉ

Se faire aider quand on est aidant

Vous êtes aidant d'une personne en perte d'autonomie vivant à domicile, la maison des seniors et des aidants et le Nid des aidants 85 vous accueillent et vous :

- accompagnent (écoute, information et orientation),
- orientent vers des solutions, des activités de bien-être et de répit,
- forment à la relation d'aide et à mieux comprendre la maladie de votre proche.

Pour nous joindre un seul numéro 02 51 24 69 81

Retrouvez toutes les activités de soutien proposées aux aidants en Vendée sur le site <https://www.aidants-vendee.fr/>

CALENDRIER ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

Second semestre 2023 - Espace Entour'âge

Septembre 2023

- | | |
|--|---|
| M 6 Mercredi des aidants | J 28 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| V 15 Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer | J 28 Séniors à vélo |
| M 20 Mercredi des aidants | V 29 Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| J 21 Réunion de présentation des actions de prévention mis en place par Espace Entour'âge | |
| V 22 Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer | |

Octobre 2023

- | | |
|--|---|
| L 2 Atelier « Ma santé en jeux » | J 12 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| M 3 Atelier Pep's Euréka | J 12 Atelier Vitalité |
| J 5 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone | V 13 Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| J 5 Atelier Vitalité | L 16 Image de soi |
| V 6 Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer | L 16 Atelier «Feldenkrais» |
| L 9 Image de soi | L 16 Atelier « Une vie devant nous » |
| L 9 Atelier «Feldenkrais» | M 17 Atelier Pep's Euréka |
| L 9 Marche bleue | M 18 Mercredi des aidants |
| M 10 Atelier Pep's Euréka | J 19 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| M 10 Thé dansant de la Semaine bleue | J 19 Atelier Vitalité |
| M 10 Ciné-goûter de la semaine bleue | M 24 Atelier Pep's Euréka |
| M 11 Vieillir en bonne santé, dépistage | |
| J 12 On ne va pas mourir d'en parler | |

Novembre 2023

- | | |
|---|--|
| J 2 Atelier Vitalité | J 16 Atelier Vitalité |
| L 6 Atelier « Feldenkrais » | L 20 Atelier « Feldenkrais » |
| L 6 Atelier « Une vie devant nous » | L 20 Atelier « Une vie devant nous » |
| M 7 Relaxation musique et voix | L 20 Conférence participative: grands-parents rôle et posture |
| M 7 Atelier Pep's Euréka | L 20 Atelier « Ma santé en jeux » |
| M 7 Atelier « Ma santé en jeux » | M 21 Atelier Pep's Euréka |
| M 7 Information: Succession et testament | M 22 Mercredi des aidants |
| M 8 Mercredi des aidants | J 23 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| J 9 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone | L 27 Atelier « Feldenkrais » |
| J 9 Atelier Vitalité | L 27 Atelier « Une vie devant nous » |
| L 13 Atelier « Feldenkrais » | M 28 Relaxation musique et voix |
| L 13 Atelier « Une vie devant nous » | M 28 Atelier Pep's Euréka |
| L 13 Osons le bus | J 30 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| M 14 Relaxation musique et voix | |
| M 14 Atelier Pep's Euréka | |
| J 16 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone | |

Décembre 2023

- | | |
|--|---|
| L 4 Atelier « Feldenkrais » | M 12 Relaxation musique et voix |
| M 5 Atelier Pep's Euréka | M 12 Atelier Pep's Euréka |
| M 5 Atelier « Ma santé en jeux » | M 13 Ma santé dans l'assiette |
| M 5 On ne va pas mourir d'en parler | J 14 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| M 6 Mercredi des aidants | L 18 Atelier « Feldenkrais » |
| J 7 Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone | L 18 Atelier « Ma santé en jeux » |
| L 11 Atelier « Feldenkrais » | M 19 Relaxation musique et voix |
| L 11 Atelier « Une vie devant nous » | M 20 Mercredi des aidants |

Janvier 2024

- | | |
|--|--|
| L 8 Atelier « Feldenkrais » | L 15 La mémoire : parlons-en ! |
| L 8 Atelier « Une vie devant nous » | J 18 Relaxation musique et voix |
| M 9 Relaxation musique et voix | L 22 La mémoire : parlons-en ! |
| M 9 Atelier « Ma santé en jeux » | L 22 Atelier « Ma santé en jeux » |
| M 10 Mercredi des aidants | M 24 Mercredi des aidants |
| J 11 Atelier « Une vie devant nous » | J 25 Relaxation musique et voix |
| J 11 Atelier « Grands-parents: Comment communiquer? » | J 25 Atelier « Une vie devant nous » |
| L 15 Atelier « Une vie devant nous » | J 25 Atelier « Grands-parents: Comment communiquer? » |

Février 2024

- | | |
|---|--|
| J 1 Relaxation musique et voix | J 15 Forum Bien Vieillir à domicile |
| V 2 Code conduite | J 15 Relaxation musique et voix |
| M 6 La mémoire : parlons-en ! | V 16 Code conduite |
| M 6 Atelier « Ma santé en jeux » | L 19 Atelier « Ma santé en jeux » |
| M 7 Mercredi des aidants | M 20 La mémoire : parlons-en ! |
| J 8 Relaxation musique et voix | M 21 Mercredi des aidants |
| J 8 Atelier « Une vie devant nous » | J 22 Relaxation musique et voix |
| J 8 Atelier « Grands-parents: Comment communiquer? » | J 22 Atelier « Une vie devant nous » |
| V 9 Code conduite | J 22 Atelier « grands-parents: Comment communiquer? » |
| M 13 La mémoire : parlons-en ! | V 23 Code conduite |
| M 13 On ne va pas mourir d'en parler | |

Mars 2024

- | | |
|--|---|
| M 12 La mémoire : parlons-en ! | M 19 La mémoire : parlons-en ! |
| J 14 Atelier « Une vie devant nous » | M 20 Mercredi des aidants |
| J 14 Atelier « Grands-parents: Comment communiquer? » | M 26 La mémoire : parlons-en ! |
| | J 28 Atelier « Une vie devant nous » |

Avril 2024

- | | |
|--|---|
| J 4 Atelier « Une vie devant nous » | J 18 Atelier « Une vie devant nous » |
|--|---|

E S P A C E E N T O U R ' Â G E MAISON DES SENIORS ET DES AIDANTS

ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

ACCUEIL DU PUBLIC

du lundi au vendredi
de 14 h à 17 h ou sur rendez-vous

RENDEZ-VOUS ET VISITES À DOMICILE

sur les 13 communes de
l'agglomération

TARIFS

Pour les résidents hors du
territoire de l'Agglomération, les
tarifs sont majorés de 50 %

Lieu d'accueil, de discussion pour les seniors et les aidants, Espace Entour'âge vous conseille et vous oriente.

Nous vous proposons des activités variées pour agir sur votre santé, pour échanger et partager.

02 51 24 69 81 - entourage@larochesuryon.fr
29 rue Anatole-France à La Roche-sur-Yon

lrsy.fr/seniors

