

ESPACE ENTOUR'ÂGE

PROGRAMME FÉVRIER - JUIN 2020



Vivre pleinement sa retraite
Programme d'actions pour les seniors
et les proches aidants

PARTAGER QUAND ON CONNAÎT UN SENTIMENT DE SOLITUDE

« Partageons nos loisirs »

► Rencontres : mardis 11 février et 7 avril 2020

Vous souhaitez sortir, aller au restaurant, découvrir une exposition, organiser un pique-nique, mais vous n'osez pas le faire seul(e) ?

- De 14 h 30 à 16 h 30 à Espace Entour'âge
- Sur inscription

Venez partager vos envies et organiser à plusieurs des sorties en toute autonomie, selon vos désirs.

Vous vous sentez isolé(e) ou connaissez une personne dans cette situation ?

Espace Entour'âge peut vous proposer :

- **une visite à domicile** ou un rendez-vous dans ses locaux pour faire le point,
- **une sélection d'activités** adaptées à vos envies,
- **des rencontres** avec des bénévoles d'associations de solidarité,
- un **programme d'animations** spécifiques (calendrier des dates et thèmes disponible à Espace Entour'âge).

Inscription sur le registre Canicule / Grand froid

La Ville invite les personnes vivant à domicile, âgées de 65 ans et plus, ou de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ou en situation de handicap quelque soit son âge à s'inscrire sur le registre communal.

- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

En cas de déclenchement de l'alerte départementale, les services de la ville pourront **prendre de leurs nouvelles, leur donner des conseils sur les mesures à adopter et intervenir si besoin.**



Re-traiter sa vie : imaginer et créer sa retraite



► Stage de 6 jours : les 9, 10, 23, 24 mars et 6, 7 avril 2020

Comment envisager, en confiance, des perspectives nouvelles et des projets valorisants ?

Animé par des retraités formés à « l'accompagnement au changement ».

- De 9 h 30 à 17 h à La Roche-sur-Yon, salle des Iris, résidence les Iris, app. C2, 2 bis rue des Étangs (quartier de la Généraudière)
- Participation : 60 € par personne pour les 6 jours
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
mardi 28 janvier de 14 h 30 à 16 h
à La Roche-sur-Yon
maison de quartier du Val d'Ornay
9 rue Charles Péguy

Journée post-stage

► Mardi 31 mars 2020

À destination des personnes ayant fait le stage « Re-traiter sa vie ».

Cette journée permet d'échanger autour de la question « Où en suis-je aujourd'hui ? ».

- De 9 h 30 à 17 h à La Roche-sur-Yon, salle des Iris, résidence les Iris, app. C2, 2 bis rue des Étangs (quartier de la Généraudière)
- Participation : 10 €
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

AGIR POUR SA SANTE

Relaxation par le chant



NOUVEAUTÉ 2020

► Jeudis 19, 26 mars, 9, 30 avril, 14 mai et 11 juin 2020

Atelier de bien-être par le chant pour améliorer l'écoute, favoriser l'expression, le partage des émotions, ressentir de la détente physique et psychique.

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

Animé par Sophie Guilbert, musicothérapeute.

- De 14 h 15 à 16 h 15 à La Roche-sur-Yon, maison de quartier Vallée-Verte, salle Décibels, 10 allée Picasso
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
jeudi 12 mars de 14 h 30 à 15 h 30
à La Roche-sur-Yon
maison de quartier de la Vallée-Verte
10 allée Picasso

Les ateliers Feldenkrais



► Lundis 2, 9, 16, 23, 30 mars, 6, 27 avril, 4, 11 et 18 mai 2020

Programme d'exercices au sol, debout ou assis.
Objectif : recréer du lien entre les différentes parties du corps pour que chacune joue correctement son rôle.
Animé par Valérie Pujol (pratiquante formée à la méthode Feldenkrais)

- De 14 h 15 à 15 h 45 à Landeronde, salle de danse, centre socio-culturel, route de Beaulieu
- Participation : 10 € pour les 10 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
lundi 10 février de 14 h 15 à 15 h 15
Landeronde, salle des Étangs
complexe sportif - route de Beaulieu

Atelier « bien se nourrir pour rester en forme »

NOUVEAUTÉ 2020

► Mardis 3, 10, 17, 24, 31 mars et 28 avril 2020

Six séances pour adopter de nouveaux réflexes alimentaires pour un bien-être durable, tout en conservant le plaisir, le goût et la convivialité.
Organisé par la Mutualité sociale agricole et animé par Audrey Merceron, diététicienne.

- De 9 h 30 à 12 h à La Chaize-le-Vicomte, Espace loisirs des Grands maisons, salle du foyer des jeunes, impasse des Poètes (derrière la mairie).
- Participation : 40 € pour les 6 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
mardi 11 février de 10 h à 12 h
La Chaize-le-Vicomte, Espace loisirs des Grands maisons, salle Ronsard, impasse des poètes (derrière la mairie).

Atelier Pep's Eurêka

► Mardis 31 mars, 7, 14, 21, 28 avril, 5, 12, 19, 26 mai et 2 juin 2020

Dix séances pour comprendre le fonctionnement de la mémoire : informations, conseils, exercices de mémorisation pour la vie quotidienne.
Atelier animé par la Mutualité sociale agricole.

- De 9 h 30 à 12 h à Nesmy, salle des associations - au rez-de-chaussée de la mairie, place de l'Église
- Participation : 30 € pour les 10 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
mardi 3 mars de 10 h à 11 h 30
Nesmy, salle Cardinaux - Parking des Écoles

Trois après-midi d'échange thématique



NOUVEAUTÉ 2020

► Mardis 4 février, 3 mars et 12 mai

Vous avez envie d'échanger avec d'autres retraités ou futurs retraités sur des sujets qui vous touchent ? Vous avez envie de nourrir votre réflexion personnelle, tout en bénéficiant des échanges en groupe ?

Animé par Isabelle Thareau (psycho-sociologue, CEAS)

- **4 février - La solitude** : choisie ou subie ? Lutter, s'adapter, vivre avec...
- **3 mars - La retraite** : entre appréhension et euphorie. J'arrive à la retraite, que faire de ce temps libéré ?
- **12 mai - La grand-parentalité** : nouvelle identité, nouveau positionnement, nouvelles relations.

- de 14 h à 17 h à La Roche-sur-Yon, maison de quartier du Val d'Ormay, salle du conseil, 9 rue Charles-Péguy
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Café Entour'âge

► Un jeudi par mois

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

- De 15 h à 17 h à La Roche-sur-Yon - Pôle associatif - 71 bd Aristide Briand
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge
- Calendrier des dates et thèmes disponible à Espace Entour'âge

Grands-parents : communiquer dans la bienveillance



► Vendredis 3, 10 avril, 15, 29 mai et 12 juin 2020

NOUVEAUTÉ 2020

Trouver des clés et des outils pour favoriser la relation et la communication avec ses enfants, et ses petits-enfants dans la bienveillance.

Prendre conscience de son positionnement en tant que grand-parent.

Prendre du recul, se déculpabiliser, se ressourcer.

Atelier animé par Françoise Hoeve, formatrice en communication non-violente, méthode Espere de Jacques Salomé.

- de 9 h 30 à 12 h à La Roche-sur-Yon - Espace Entour'âge
- Participation : 15 € pour les 5 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
vendredi 27 mars de 10 h à 12 h
Espace Entour'âge

SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

« Osons le bus »

► **Lundi 16 mars 2020**

Apprendre à utiliser le bus : de la théorie à la pratique (se repérer dans les lignes, lire les fiches horaires, sortie en situation réelle). Animé par Impulsyon ; carte d'essai de deux semaines offerte à tous les participants.

- De 14 h à 17 h à La Roche-sur-Yon, maison de quartier des Pyramides, 2 rue Jean-François-Champollion
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Sensibilisation à la prévention routière

► **Jeudi 28 mai 2020**

Pour rester autonome au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions (confort, sécurité..) : les panneaux, les giratoires, la conduite sur autoroute, l'évolution physique et la conduite, test de code. Animé par Jean-Pierre Gratton du comité de Vendée de l'Association de la Prévention routière.

- De 9 h à 12 h à La Roche-sur-Yon, Pôle Associatif, 71 bd Aristide-Briand, (salle 11, porte A)
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2020

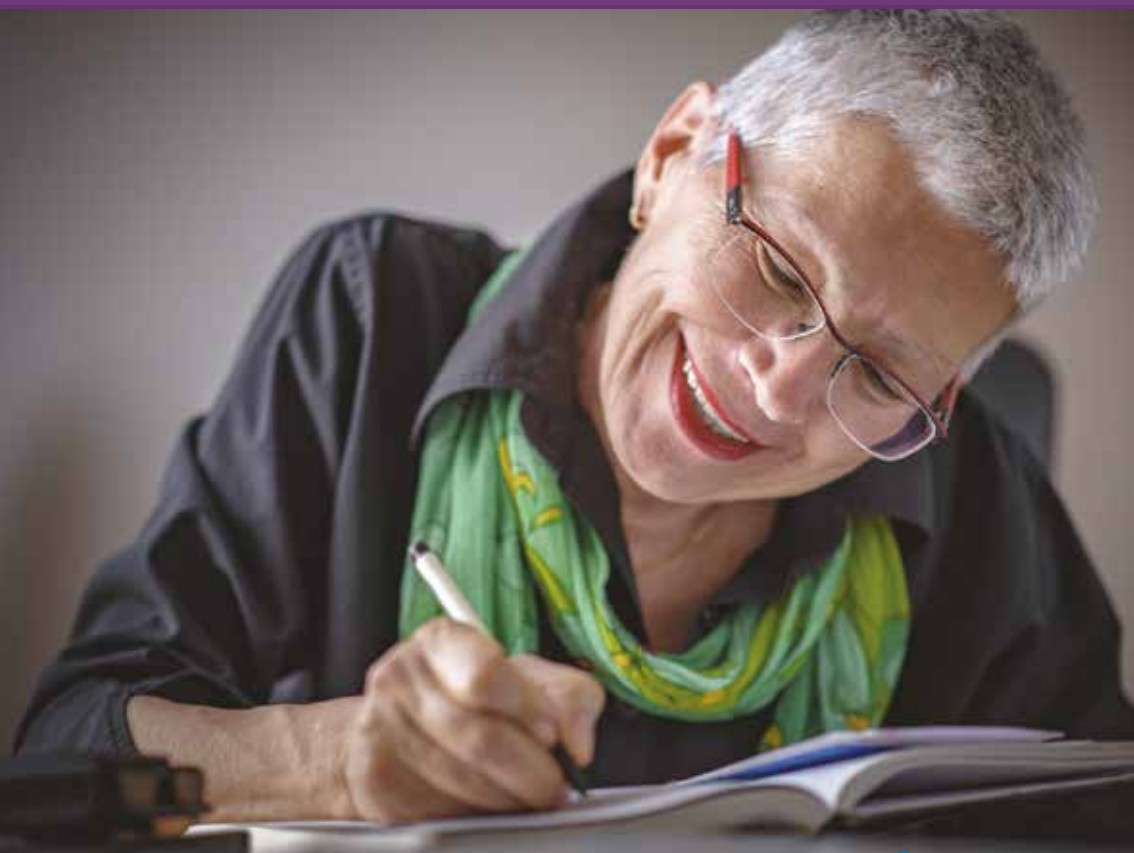
Atelier « les gestes qui sauvent »

► **Jeudi 19 mars 2020**

Apprendre les bons réflexes en cas d'accident (protéger, alerter, secourir) ; utiliser un défibrillateur ; remplir un constat ; visite de la caserne des pompiers. Animé par le service Éducation aux risques routiers de La Roche-sur-Yon Agglomération.

- De 9 h 30 à 16 h 30 à La Roche-sur-Yon, 54 rue Gosciny (salle du conseil)
- Prévoir un pique-nique
- Participation : 5 €
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge





Les jeudis du bien-être / initiation découverte



► les 5, 19 mars, 9, 30 avril, 14, 28 mai, 4 et 18 juin 2020

NOUVEAUTÉ 2020

Mars autour de la sophrologie

Jeudis 5 et 19 mars de 10 h à 12 h

Animé par Shirley Bruat (sophrologue)

- La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge
- Participation limitée à 2 dates par personne

Avril autour de la nutrition :

Jeudis 9 et 30 avril de 10 h à 12 h

Animé par Audrey Lebreton (diététicienne)

Mai autour du soin et de la beauté

Jeudis 14 et 28 mai de 10 h à 12 h

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les soins esthétiques, les gestes et produits...

Animé par Alexandra Quenault (socio-esthéticienne)

Juin autour du *Do In*

Jeudis 4 et 18 juin de 10 h 30 à 12 h

Faire circuler l'énergie sous toutes ses formes par le biais de massage, frottement, étirement et points d'acupression. Renouer avec son corps dans le respect du bien-être et de la bienveillance envers soi.

Animé par Isabelle Rault, praticienne en *Do in* et Shiatsu

Atelier écriture



► **Mardis 10, 17, 24, 31 mars, 7, 28 avril, 5, 12, 19, 26 mai, 2 et 9 juin 2020**

12 séances pour utiliser l'écriture comme outil de transmission des savoirs, des souvenirs, des émotions.

Découverte de techniques créatives d'écriture en s'appuyant sur la littérature pour écrire des morceaux choisis de sa vie.

Animé par Fabienne Martineau, comédienne-conteuse.

- De 10 h à 12 h, Espace Entour'âge
- Participation : 30 € pour les 12 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

Réunion d'information :
mardi 3 mars de 10 h à 12 h
Espace Entour'âge

Atelier « Chauffe citron »



NOUVEAUTÉ 2020

► **Jeudis 13, 27 février, 12, 26 mars, 9, 23 avril, 7, 28 mai, 11, 25 juin, 9 et 23 juillet 2020**

Une animation autour de la curiosité, de la découverte et de la mémoire. Venez passer un moment ludique et instructif.

Animé par Espace Entour'âge.

- de 10 h 30 à 11 h 30, Espace Entour'âge
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Conférences

► **Jeudi 19 mars 2020**

Ciné-conférence sur le Québec

Présenté par Pierre Semet

- De 14 h 45 à 16 h 30 à Fougeré, salle polyvalente, rue des Primevères
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

► **Mardi 5 mai 2020**



Conférence sur la mémoire

Sylvie Paillat, philosophe, nous fera réfléchir sur :

- ce qu'est la mémoire, ses différentes fonctions,
- ses forces, ses faiblesses,
- comment l'entretenir,
- l'oubli, envisagé comme une façon de se détacher doucement de soi-même et du monde.

NOUVEAUTÉ 2020

- De 14 h 30 à 16 h 30 à La Roche-sur-Yon, Maison des communes, 65 rue Képler
- Entrée libre et gratuite

SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT ET/OU MALADE



Accompagner un parent âgé touché par la maladie d'Alzheimer

► Vendredis 6, 13, 20 mars, 3 et 10 avril 2020

6 mars

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer

13 mars

Les aides et les services existants

20 mars

Les modifications du comportement et de l'humeur dans la maladie

3 avril

Communiquer avec son proche, stimuler et organiser le quotidien

10 avril

Le vécu des aidants

- De 14 h 30 à 16 h 30 à La Roche-sur-Yon, résidence le Pont-Rouge, CHD,
- 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

Réunion d'information :
vendredi 14 février de 14 h 30 à 15 h 30,
La Roche-sur-Yon, résidence le Pont-rouge,
CHD

Mercredi des aidants



► Mercredis 8, 22 janvier, 12 février, 11, 25 mars, 8 avril, 13, 27 mai, 10, 24 juin, 8 juillet et 12 août 2020

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

- 8, 22 janvier, 11 mars, 8 avril, 10 juin, 8 juillet et 12 août, Espace entour'âge
- 12 février et 25 mai à La Roche-sur-Yon, résidence Saint-André, 10 impasse Marc-Elder
- 25 mars et 24 juin à La Roche-sur-Yon, résidence Boutelier, 94 rue du Docteur Boutelier
- De 15 h à 17 h
- Entrée libre et gratuite



Groupe d'échanges pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson (personnes malades et/ou aidants)

► **Mercredis 12 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2020**

12 février

Initiation au tango

11 mars

Échanges et jeux, animé par Espace Entour'âge

8 avril

Atelier sophrologie, animé par Shirley Bruat (sophrologue)

13 mai

Échanges et jeux, animé par Espace Entour'âge

17 juin

Échanges autour du vécu, animé par Rachel Vigouroux (psychologue)

- De 10 h 15 à 12 h à La Roche-sur-Yon, Ehpad du Moulin Rouge, 11 rue Proudhon
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2020



Entretien avec une psychologue

Il s'adresse à une personne retraitée et/ou à un membre de l'entourage d'une personne âgée qui traverse une difficulté passagère et exprime le besoin de partager ses difficultés. Pour prendre rendez-vous, contactez Espace Entour'âge.

Café Parkinson

► **Mercredis 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1^{er} avril, 6 mai et 3 juin 2020**

Lieu d'échanges et de rencontres pour les personnes touchées par la maladie et leur entourage.

- De 10 h à 12 h à l'Espace Entour'âge
- Possibilité de rendez-vous avec un membre bénévole de France Parkinson en dehors de ces dates. Contact 07 66 25 88 03 ou par mail comite85@franceparkinson.fr
- Entrée libre et gratuite.

Association des familles et amis des personnes âgées hébergées en établissement (AFAPAHE)

► **Jeudis 9 janvier, 6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin 2020**

Un lieu de rencontre, d'information, d'échanges avec des bénévoles de l'association dont l'objectif est de participer à l'amélioration du bien-être des personnes hébergées en établissement.

- De 10 h à 12 h à l'Espace Entour'âge
- Possibilité de rendez-vous avec un membre bénévole de l'AFAPAHE en dehors de ces dates. Contact 07 66 36 84 27 ou par mail afapahe@free.fr
- Entrée libre et gratuite.

ESPACE ENTOURÂGE

Information, prévention, animation pour les seniors et les proches aidants
de La Roche-sur-Yon Agglomération

29 rue Anatole-France

85000 LA ROCHE-SUR-YON

Tél : 02 51 24 69 81

E-mail : entourage@larochesuryon.fr

ACCUEIL

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

Les tarifs indiqués sont valables pour les usagers habitant sur le territoire de l'Agglomération.

Pour ceux résidant hors du territoire, les tarifs sont majorés de 50 %.



www.larochesuryon.fr



Actions financées par la Conférence des financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie de Vendée