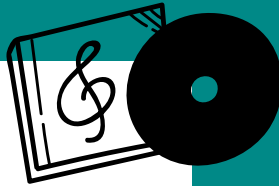


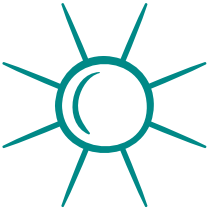
# E S P A C E E N T O U R ' Â G E MAISON DES SENIOR ET DES AIDANTS

VIVRE  
PLEINEMENT  
SA RETRAITE

Activités de prévention  
JANVIER  
SEPTEMBRE 2023



## Activités de janvier à septembre 2023



Nous vous proposons ici un programme riche et varié d'animations pour partager, agir sur votre santé, vous rencontrer et discuter, vous déplacer en toute sécurité et vous détendre.



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

## SOMMAIRE

### RETRAITE

Une occasion pour  
apprendre sur soi et transmettre  
p. 4 à 7

### SANTÉ

Agir pour  
sa santé  
p. 8 à 13

### RENCONTRE

Se rencontrer et discuter  
p. 14 à 17

### INFORMATIONS

Trouver des réponses pour mieux  
vieillir à domicile ou en Ehpad  
p. 18 à 21

### COMMUNICATION

S'exercer aux supports numériques  
p. 28 à 29

### DÉPLACEMENT

Se déplacer en sécurité  
p. 22 à 23

### DÉTENTE

Découvrir de nouvelles  
activités bien-être  
p. 24 à 27

### SOUTIEN

Se faire aider quand on est un  
proche aidant  
p. 28 à 29

# RETRAITE



# LA RETRAITE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE



## Re-traiter sa vie : imaginer et créer sa retraite



Ce stage permet de donner sens et repères pour envisager, en confiance, des perspectives nouvelles et des projets valorisants. Un temps pour soi.  
*Animé par des retraitées formées à la méthode de « l'accompagnement au changement ».*

► **Stage de 6 jours : les 27 et 28 février, 13, 14, 27 et 28 mars 2023 de 9 h 30 à 17 h**

- 📍 Ilôt des arts, 1 place de la Billardière, Venansault
- 💰 Tarif : 24 € pour les 6 jours
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

MARDI 7 FÉVRIER 2023 DE 14 H 30 À 16 H  
LA ROCHE-SUR-YON - Espace Entour'âge

## Journée post-stage

Où en suis-je aujourd'hui ?  
Réservée aux participants du stage « Re-traiter sa vie » des années précédentes.



► **Mardi 4 avril 2023 de 9 h 30 à 17 h**

- 📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- 💰 Tarif : 4 €
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# RETRAITE



## Atelier Image de soi



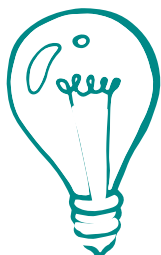
Pour que nous nous sentions bien avec nous-même, notre image ressentie et notre image perçue doivent être positives et en adéquation l'une avec l'autre. Laure Caille (coach de l'image et de l'estime de soi, formatrice en communication positive) vous propose de travailler sur votre image intérieure, votre estime de vous et votre apparence extérieure.

► **Les mardis 9 et 16 mai 2023 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h.**

-  CICEA, 38 rue de la Concorde, La Roche-sur-Yon
-  Tarif : 8 € les 2 jours
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# LA RETRAITE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE

## Atelier la mémoire par les mots



Au cours des séances, vous irez à la rencontre de vous et des autres grâce à l'alternance de propositions simples et ludiques d'écriture et de lecture. Cet atelier ne nécessite pas de compétence particulière en écriture, seulement l'envie de partager, de stimuler votre mémoire et développer votre imagination.  
*Animé par Fabienne Martineau, comédienne-conteuse.*

### Atelier 1

► **Les jeudis 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16, 23 et 30 mars 2023, de 9 h à 12 h**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Tarif : 16 €



Inscription à l'issue de la réunion d'information



### Atelier 2

► **Les mardis 4, 11 avril, 2, 9, 16, 23, 30 mai, 6, 13 et 20 juin 2023, de 10 h à 12 h**



Salle 4 - rue de la Chapelle, La Ferrière



Tarif : 20 €

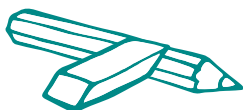


Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNIONS D'INFORMATION :

JEUDI 5 JANVIER 2023 DE 10 H À 12 H (ATELIER 1)  
LA ROCHE-SUR-YON - Espace Entour'âge

MARDI 28 MARS 2023 DE 10 H À 12 H (ATELIER 2)  
LA FERRIÈRE - Salle 4 -rue de la Chapelle

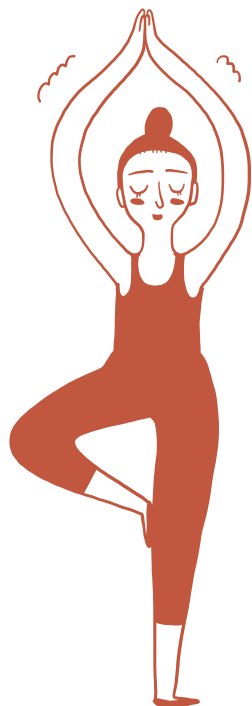


# SANTÉ





# AGIR POUR SA 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 correctement son rôle.

*Animé par Valérie Pujol, praticienne formée à la méthode Feldenkrais.*

► **Les lundis 23, 30 janvier, 6, 13, 20, 27 février, 6, 13, 20, 27 mars 2023 de 14 h 30 à 16 h**

- 📍 salle du Tiers Lieu - Place de la Résistance, Dompierre-sur-Yon
- 💰 Tarif : 20 € pour les 10 séances
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

## RÉUNION D'INFORMATION :

VENREDI 20 JANVIER 2023 DE 10 H 30 À 11 H 30 LA ROCHE-SUR-YON - Espace Entour'âge

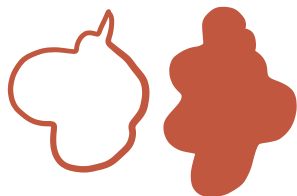
NOUVEAUTÉ 2023

## Atelier Programme Intégré Équilibre Dynamique - PIED

En partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA), 12 séances de 1 h 30 pour préserver votre mobilité, votre autonomie, améliorer l'équilibre et ainsi éviter les chutes.  
*Animé par un bénévole MSA*

► **Les jeudis 9, 16, 23, 30 mars, 6, 20, 27 avril, 4, 11, 25 mai, 8 et 15 juin 2023 de 10 h à 11 h 30**

- 📍 Salle du centre socioculturel – Zone d'activités- route de Beaulieu, Landeronde
- 💰 Tarif : 10 € pour les 12 séances
- ✓ Sur inscription avant le 1<sup>er</sup> mars 2023 auprès de la MSA au 02 40 41 30 83



# SANTÉ



## Mieux entendre pour mieux se comprendre

Dans le cadre de la journée nationale de l'audition, Espace Entour'âge vous propose de participer à un atelier sur la thématique suivante :

- *Comment bien choisir ses aides auditives ?*

**de 10 h à 12 h**



À l'issue de cet atelier, vous pourrez bénéficier d'un dépistage gratuit réalisé par un audioprothésiste, de **14 h à 16 h 30** (sur rendez-vous)

► **Le jeudi 9 mars 2023**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# AGIR POUR SA SANTÉ

La mémoire : parlons-en !

## DEUX PROPOSITIONS



1<sup>er</sup> temps : un atelier de 5 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.*

► **Les mardis 9, 16, 23, 30 mai et 6 juin 2023 de 9 h 30 à 11 h**

📍 Maison de quartier Jean-Yole - salle de réunion  
16 imp Jean Bart, La Roche-sur-Yon

🧠 10 € les 5 séances

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

2<sup>e</sup> temps : 1 atelier de 2 jours

Pour apprendre le fonctionnement de la mémoire et des techniques pour mémoriser (méthode des cartes mentales).

*Animé par Laurent Pavageau, Bille en tête.*

► **Les lundis 12 et 19 juin 2023 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

📍 Salle de l'Avenir 2 - place de Rothenbach -  
Rives de l'Yon (Saint-Florent des Bois)

🧠 8 € les 2 jours

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# AGIR POUR SA SANTÉ

## Atelier CAP Bien-être

En partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA), avec ce parcours de 4 séances, apprenez à gérer vos émotions, votre stress face aux aléas de la vie quotidienne grâce notamment aux temps de relaxation et d'échanges.

*Animé par un bénévole MSA.*

► **Les jeudis 9, 16, 23 et 30 mars 2023 de 14 h à 16 h 30**

📍 Salle des Associations - rue des Artisans - Thorigny

🗣️ 10 € les 4 séances

✓ Sur inscription avant le 1<sup>er</sup> mars auprès de la MSA au 02 40 41 30 83.



## 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 mardis de 9 h 15 à 10 h 15**

📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon

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



# SANTÉ



# RENCONTRE



# SE RENCONTRER ET DISCUTER

## Groupe « Temps libre »



Rejoignez le groupe « Temps libre » et partagez vos envies, organisez à plusieurs des sorties en toute autonomie, selon vos désirs (restaurants, expositions...)

### RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 20 MARS 2023 DE 14 H 30 À 16 H  
LA ROCHE-SUR-YON - Espace Entour'âge  
Inscription auprès d'Espace Entour'âge

## Café Entour'âge



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

### ► Un mardi par mois de 15 h à 17 h



Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon



Gratuit



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

## Vous vous sentez isolé ou connaissez une personne dans cette situation ?



Espace Entour'âge peut vous proposer :

- **un rendez-vous** dans ses locaux ou une visite à domicile pour faire le point,
- **une recherche d'activités** adaptées à vos envies,
- des **rencontres** avec des bénévoles d'associations de solidarité,
- **des appels de convivialité** par l'équipe citoyenne d'Espace Entour'âge,
- **un programme d'activités spécifiques.**

# S'EXERCER AUX SUPPORTS NUMÉRIQUES

NOUVEAUTÉ 2023




Familiarisez-vous  
avec la tablette, le 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 aux 10 séances durant lesquels vous  
pourrez vous familiariser avec la tablette, votre  
smartphone, apprendre à utiliser internet...  
*Animé par l'ASEPT des Pays de Loire (Association  
santé éducation et prévention sur les territoires).*

► **Les lundis 27 février, 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril  
2023 de 14 h 30 à 16 h 30 et les mardis 11 avril, 2,  
9 et 15 mai 2023 de 14 h 30 à 16 h 30**

-  Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon
-  10 € les 10 séances
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge.



# COMMUNICATION



# INFORMATIONS



# TROUVER DES RÉPONSES POUR MIEUX VIEILLIR À DOMICILE OU EN EHPAD

## Vieillir à domicile



- Je souhaite vieillir à mon domicile, mais est-ce possible ?
- Avec quelles aides si ma santé se dégrade ?
- Comment puis-je adapter mon logement ?
- Que se passe-t-il si je ne peux plus rester chez moi ?
- Quelles sont les solutions d'hébergement ?

*Christophe Rigaux, Lolita Bonnaud, référents de situation au service départemental de l'autonomie, seront présents pour vous répondre et apporter leur expertise.*

### ► Mercredi 3 mai 2023 de 10 h à 12 h



Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge.

NOUVEAUTÉ 2023

## Atelier « 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 au décès d'un proche ? Quelles sont les prestations funéraires obligatoires ? Quelles sont les réalisables ?*

*Avons-nous envie de laisser des consignes à nos proches ? Souhaitons-nous une cérémonie personnalisée ? Comment en parler ?* Venez nous poser toutes vos questions.



### ► Jeudi 4 mai 2023 de 10 h à 12 h



Association des Deuils et des hommes -  
33 bd Don Quichotte - La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# TROUVER DES RÉPONSES POUR MIEUX VIEILLIR À DOMICILE OU EN EHPAD

## Parcours Famille / Ehpad



L'Ehpad est souvent considéré comme la solution de dernier recours. La personne âgée y entre la plupart du temps en urgence. Dans la majorité des cas, c'est la famille qui fait les démarches et souvent avec crainte, culpabilité.

*Espace Entour'âge, en collaboration avec les Ehpad gérés par le CCAS de La Roche-sur-Yon a imaginé un parcours pour accompagner les familles dans leur cheminement.*

### 1<sup>re</sup> étape : je me questionne sur l'Ehpad pour mon proche

- Qu'est-ce qu'un Ehpad ?
- Quels sont les avantages, les inconvénients par rapport à la vie à domicile ?
- Pourquoi est-il important d'en parler en amont avec mon proche et de s'y préparer ?
- Que faire si mon proche n'est pas en capacité d'exprimer son souhait ou bien qu'il refuse catégoriquement de s'y inscrire ?
- Comment inscrire mon proche en Ehpad ?
- Comment sont gérées les listes d'attente dans les Ehpad du CCAS de La Roche-sur-Yon ?
- Comment je me sens à cette étape ?

*Animée par une équipe de plusieurs professionnels.*

► **Mercredi 8 mars de 9 h 30 à 12 h**



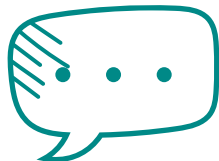
Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge.



# TROUVER DES RÉPONSES POUR MIEUX VIEILLIR À DOMICILE OU EN EHPAD



## 2<sup>e</sup> étape : mon proche va entrer en Ehpad

- Comment va se passer l'entrée de mon proche ?
- Comment puis-je m'assurer que ses souhaits, ses besoins seront pris en compte ?

*Possibilité de prendre rendez-vous avec l'infirmière-référente de l'Ehpad dans lequel votre parent va rentrer en téléphonant directement à l'établissement concerné.*

- Comment je me sens à cette étape du parcours en tant qu'aidant ?
- Craintes, culpabilité, quelle va être ma place désormais ?

*Possibilité de faire le point sur vos ressentis en prenant rendez-vous avec Rachel Vigouroux, psychologue, en téléphonant à Espace Entour'âge.*

## 3<sup>e</sup> étape : mon proche vit en Ehpad



- Qu'est-ce que le projet d'accompagnement personnalisé ? À quoi ça sert ?
  - Comment trouver ma place en tant que famille dans l'Ehpad ?
  - Quels sont mes droits et mes devoirs ?
  - Comment puis-je communiquer avec le personnel ?
  - Comment puis-je m'impliquer dans la vie de l'Ehpad ?
- Animée par une équipe de plusieurs professionnels.*

► **Mercredi 31 mai 2023 de 9 h 30 à 12 h**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge.

***Vous avez la possibilité de vous inscrire à l'une ou l'autre des étapes en fonction de là où vous en êtes dans votre parcours d'aidant.***

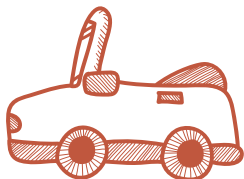
# DÉPLACEMENT





# SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

## Code, conduite : pas d'âge pour progresser



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

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

► **Les jeudis 2, 9, 16, et 23 mars 2023 de 9 h à 12 h**

- 📍 Maison de quartier des Pyramides - rue Jean-François Champollion La Roche-sur-Yon
- 🧑 8 € les 4 séances
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

## RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 2 FÉVRIER 2023 DE 10 H À 12 H

LA ROCHE-SUR-YON - Maison de quartier des Pyramides - rue Jean-François Champollion

## Seniors à vélo

Venez avec votre vélo participer à cet atelier de sensibilisation aux nouvelles pratiques : contresens cyclable, zones de rencontre, signalisation, positionnement sur la chaussée et bien d'autres choses à découvrir.

*Animé par les services Éducation aux risques routiers / Transport et déplacements durables de La Roche-sur-Yon Agglomération.*



► **Jeudi 25 mai 2023 de 9 h à 13 h**

- 📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- 🧑 Gratuit
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# DÉTENTE



## Découverte de la sophrologie


Six séances d'entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être ;


- renforcer les attitudes et les valeurs positives ;
- développer des capacités de gestion active du stress.

*Réservé aux personnes n'ayant jamais pratiqué la sophrologie.*

*Animé par Shirley Bruat, sophrologue.*

**Les mardis 24, 31 janvier, 7, 28 février, 7 et 21 mars 2023 de 10 h à 11 h 30**

 Maison de quartier des Forges , rue Bacqua - La Roche-sur-Yon

 Tarif : 12 € pour les 6 séances

 Inscription à l'issue de la réunion d'information



### RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 12 JANVIER 2023 DE 14 H 30 À 15 H 30

ESPACE ENTOURÂGE



# DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



## Les jeudis du bien-être

### Sophrologie spécial sommeil

Grâce des exercices de respiration et de visualisation, apprenez à déconnecter pour vous endormir.

*Animé par Shirley Bruat, sophrologue.*

► **Le mercredi 12 ou jeudi 13 avril 2023 de 10 h à 11 h 30**

### Cuisine crue

Découvrez comment cuisiner sans cuisson.

*Animé par Céline Sellier (en formation de naturopathe).*

► **Les jeudis 4 ou 11 mai 2023 de 10 h à 12 h**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge **pour chaque atelier.**

## Relaxation musique et voix

Plaisir, bien-être et convivialité pour ce moment musical : vous apprendrez à être plus à l'écoute de vos émotions.

*Animé par Sophie Guilbert, musicothérapeute.*

► **Les jeudis 11, 25 mai, 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 juin 2023 de 14 h 30 à 16 h 30**



Maison de quartier du Bourg - rue Émile Baumann, La Roche-sur-Yon



Tarif : 12 € pour les 6 séances



Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 4 MAI 2023 DE 14 H 30 À 15 H 30

LA ROCHE-SUR-YON - Maison de quartier du Bourg - Rue Émile Baumann



# SOUTIEN



## Mercredi des aidants

Temps d'écoute et de ressourcement, d'échange entre aidants.

*Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.*

► **Les mercredis 11, 25 janvier, 8 février, 8, 22 mars, 12 avril, 10, 24 mai, 14, 28 juin, 12 juillet, 9, 23 août, 6 et 20 septembre 2023 de 15 h à 17 h**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT

## Accompagner un parent âgé touché par la maladie d'Alzheimer (aidant seul)

Module de 5 séances animé en partenariat avec le CHD, l'Adamad, France Alzheimer Vendée, la MDSF et l'ARS des Pays de Loire.

**10 mars** : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer.

**17 mars** : les aides et démarches pour soutenir la personne touchée par la maladie.

**24 mars** : les modifications du comportement et de l'humeur dans la maladie : comment les gérer ?


**31 mars** : vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement.

**7 avril** : le vécu des aidants, échanges d'expériences.

### ► Les vendredis de 14 h 30 à 16 h 30

 Salle polyvalente résidence du Pont Rouge au Centre hospitalier départemental, La Roche-sur-Yon

 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 3 MARS 2023 DE 14 H 30 À 15 H 30

LA ROCHE-SUR-YON - Salle polyvalente résidence du Pont Rouge au Centre hospitalier départemental

## 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.



# VILLE AMIE DES AÎNÉS



## Vers un territoire ami des aînés : quels sont vos idées ?



La Roche-sur-Yon Agglomération s'inscrit dans une démarche ambitieuse pour favoriser un territoire agréable pour la vie des seniors et ainsi être labellisée « Ville amie des aînés » pour l'ensemble de l'agglomération en 2023.

Pour cela, les Agglo-Yonnais sont invités à exprimer leurs besoins et à témoigner autour de la mobilité, du logement, de la santé, des loisirs de l'environnement et des services, etc. Des priorités seront ainsi fixées pour améliorer le cadre de vie et adapter le territoire à toutes les générations.

L'objectif est d'obtenir une feuille de route opérationnelle pour les prochaines années, qui sera le guide des actions mises en œuvre par La Roche-sur-Yon Agglomération et ses partenaires.

### **Nous vous invitons à participer aux ateliers de co-construction et à échanger de manière dynamique autour de la question :**

Seniors de demain, que souhaitez-vous pour bien vieillir dans votre ville et votre agglomération ?

#### ► **Mardi 31 janvier de 14 h 30 à 17 h**

Rue de la Prairie, Aubigny-Les Clouzeaux, salle les boutons d'or  
(Les Clouzeaux)

#### ► **Jeudi 2 février de 9 h 30 à 12 h**

Espace Loisirs Grands Maisons, La Chaize-le-Vicomte, salle Ronsard

#### ► **Vendredi 3 février de 14 h 30 à 17 h**

Rue Jean-François Champollion, La Roche-sur-Yon, maison de quartier des Pyramides

#### ► **Jeudi 9 février de 14 h 30 à 17 h**

Rue Principale, Le Tablier, salle de la Grange

# CALENDRIER

## JANVIER

- |             |                                     |             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| <b>M 11</b> | Mecredi des aidants                 | <b>M 25</b> | Mecredi des aidants                 |
| <b>J 12</b> | Atelier « la mémoire par les mots » | <b>J 26</b> | Atelier « la mémoire par les mots » |
| <b>J 19</b> | Atelier « la mémoire par les mots » | <b>L 30</b> | Atelier « Feldenkrais »             |
| <b>L 23</b> | Atelier « Feldenkrais »             | <b>M 31</b> | Découverte de la sophrologie        |
| <b>M 24</b> | Découverte de la sophrologie        | <b>M 31</b> | Vers un territoire ami des aînés    |

## FÉVRIER

- |             |                                  |             |   |
|-------------|----------------------------------|-------------|---|
| <b>J 2</b>  | Vers un territoire ami des aînés | <b>L 20</b> | Atelier « Feldenkrais »                           |
| <b>V 3</b>  | Vers un territoire ami des aînés | <b>L 27</b> | Atelier « Feldenkrais »                           |
| <b>L 6</b>  | Atelier « Feldenkrais »          | <b>L 27</b> | Re-traiter sa vie                                 |
| <b>M 7</b>  | Découverte de la sophrologie     | <b>L 27</b> | Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone |
| <b>M 8</b>  | Mecredi des aidants              | <b>M 28</b> | Découverte de la sophrologie                      |
| <b>J 9</b>  | Vers un territoire ami des aînés | <b>M 28</b> | Re-traiter sa vie                                 |
| <b>L 13</b> | Atelier « Feldenkrais »          |             |   |

## MARS

- |             |  |             |   |
|-------------|--|-------------|---|
| <b>J 2</b>  | Atelier « la mémoire par les mots »                        | <b>V 17</b> | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| <b>J 2</b>  | Code : conduite : pas d'âge pour progresser                |             |   |
| <b>L 6</b>  | Atelier « Feldenkrais »                                    | <b>L 20</b> | Atelier « Feldenkrais »                                 |
| <b>L 6</b>  | Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone          | <b>L 20</b> | Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone       |
| <b>M 7</b>  | Découverte de la sophrologie                               | <b>L 20</b> | Groupe « Temps libre »                                  |
| <b>M 8</b>  | Mecredi des aidants  | <b>M 21</b> | Découverte de la sophrologie                            |
| <b>M 8</b>  | Parcours famille / Ehpad                                   | <b>M 22</b> | Mecredi des aidants                                     |
| <b>J 9</b>  | Atelier « PIED »   | <b>J 23</b> | Atelier « PIED »  |
| <b>J 9</b>  | Mieux entendre pour mieux se comprendre                    | <b>J 23</b> | Atelier « CAP Bien-être »                               |
| <b>J 9</b>  | Atelier « CAP Bien-être »                                  | <b>J 23</b> | Code : conduite : pas d'âge pour progresser             |
| <b>J 9</b>  | Code : conduite : pas d'âge pour progresser                | <b>J 23</b> | Atelier « la mémoire par les mots »                     |
| <b>J 9</b>  | Atelier « la mémoire par les mots »                        | <b>V 24</b> | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| <b>V 10</b> | Accompagner un parent touché par la .. maladie d'Alzheimer | <b>L 27</b> | Re-traiter sa vie                                       |
| <b>L 13</b> | Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone          | <b>L 27</b> | Atelier « Feldenkrais »                                 |
| <b>L 13</b> | Atelier « Feldenkrais »                                    | <b>L 27</b> | Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone       |
| <b>L 13</b> | Re-traiter sa vie  | <b>M 28</b> | Re-traiter sa vie                                       |
| <b>M 14</b> | Re-traiter sa vie  | <b>M 28</b> | Découverte de la sophrologie                            |
| <b>J 16</b> | Atelier « PIED »   | <b>J 30</b> | Atelier « PIED »  |
| <b>J 16</b> | Atelier « CAP Bien-être »                                  | <b>J 30</b> | Atelier « CAP Bien-être »                               |
| <b>J 16</b> | Code : conduite : pas d'âge pour progresser                | <b>J 30</b> | Atelier « la mémoire par les mots »                     |
| <b>J 16</b> | Atelier « la mémoire par les mots »                        | <b>V 31</b> | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |

## AVRIL

- L 3** Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone
- M 4** Journée post-stage
- M 4** Atelier « la mémoire par les mots »
- J 6** Atelier « PIED »
- V 7** Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer
- M 11** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 11** Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone
- M 12** Jeudi du bien-être
- M 12** Mercredi des aidants
- M 13** Jeudi du bien-être
- J 20** Atelier « PIED »
- J 27** Atelier « PIED »

## MAI

- M 2** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 2** Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone
- M 3** Vieillir à domicile
- J 4** Atelier « PIED »
- J 4** Atelier « on ne va pas mourir d'en parler »
- J 4** Jeudi du bien-être
- M 9** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 9** Atelier « image de soi »
- M 9** La mémoire : parlons-en !
- M 9** Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone
- M 10** Mercredi des aidants
- J 11** Atelier « PIED »
- J 11** Jeudi du bien-être
- J 11** Relaxation musique et voix
- M 15** Familiarisez-vous avec la tablette, le smartphone
- M 16** Atelier « image de soi »
- M 16** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 16** La mémoire : parlons-en !
- M 23** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 23** La mémoire : parlons-en !
- M 24** Mercredi des aidants
- J 25** Atelier « PIED »
- J 25** Seniors à vélo
- J 25** Relaxation musique et voix
- M 30** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 30** La mémoire : parlons-en !
- M 31** Parcours Famille / Ehpad

## JUIN

- J 1<sup>er</sup>** Relaxation musique et voix
- M 6** La mémoire : parlons-en !
- M 6** Atelier « la mémoire par les mots »
- J 8** Relaxation musique et voix
- J 8** Atelier « PIED »
- L 12** La mémoire : parlons-en !
- M 13** Atelier « la mémoire par les mots »
- M 14** Mercredi des aidants
- J 15** Atelier « PIED »
- J 15** Relaxation musique et voix
- L 19** La mémoire : parlons-en !
- M 20** Atelier « la mémoire par les mots »
- J 22** Relaxation musique et voix
- M 28** Mercredi des aidants

## JUILLET

- M 12** Mercredi des aidants

## AOÛT

- M 9** Mercredi des aidants
- M 23** Mercredi des aidants

## SEPTEMBRE

- M 6** Mercredi des aidants
- M 20** Mercredi des aidants



# 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](mailto:entourage@larochesuryon.fr)  
29 rue Anatole-France à La Roche-sur-Yon

[lrsy.fr/seniors](http://lrsy.fr/seniors)

