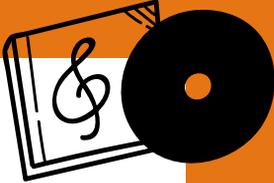


# E S P A C E

# E N T O U R ' Â G E

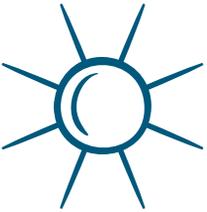
## MAISON DES SENIORSET DES AIDANTS



VIVRE  
PLEINEMENT  
SA RETRAITE

Activités  
FÉVRIER  
SEPTEMBRE 2022

## Activités de février à septembre 2022



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

Les activités proposées sont mises en place en fonction de l'évolution de la crise sanitaire de la Covid-19.

Soyez assurés que nous mettrons tout en œuvre pour garantir votre sécurité et celle de vos proches.

Nous vous demandons de respecter les gestes barrières et de porter le masque lors des activités proposées.



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

## SOMMAIRE

### SANTÉ

Agir pour  
sa santé

p. 4 à 9

### RETRAITE

Apprendre sur soi  
et transmettre

p. 10 à 13

### RENCONTRE

Se rencontrer  
et échanger

p. 14 à 17

### INFORMATIONS

Trouver des réponses pour  
mieux vieillir  
à domicile ou en Ehpad

p. 18 à 21

### 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

# 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.

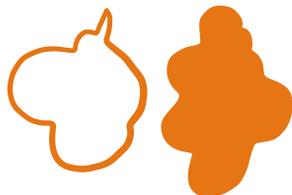
► **Les lundis 28 février, 7, 14, 21, 28 mars, 4, 25 avril, 2, 16 et 23 mai 2022 de 14 h 30 à 16 h**

-  36 rue de la Chapelle, salle n°4, La Ferrière
-  Tarif : 20 € pour les 10 séances
-  Inscription à l'issue de la réunion d'information

## RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 21 FÉVRIER 2022 DE 14 H 30 À 15 H 30  
LA FERRIERE  
36 rue de la Chapelle, salle N°4

## 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.

# SANTÉ



NOUVEAUTÉ MSA 2022

## Atelier Cap bien-être

En partenariat avec la Mutualité sociale agricole (MSA), 4 séances pour mieux se connaître (ce qui fait la qualité de vie, prendre conscience de ses émotions et de leur importance) et mieux vivre avec les autres (comprendre l'importance de la vie sociale sur la santé).

*Animé par Martine Godreau (bénévole MSA).*



► **Les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 avril 2022 de 9 h 30 à 12 h**

-  Rives de l'Yon, 10 rue de L'Avaud, salle de l'avenir
-  Tarif : 10 € pour les 4 séances
-  Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 18 MARS 2022 DE 10 H À 12 H  
RIVES DE L'YON,  
Salle des Tilleuls, 9 bis rue des Tilleuls

# AGIR POUR SA SANTÉ

NOUVEAUTÉ 2022

La mémoire : parlons-en !



Espace Entour'âge vous propose un cycle d'activités autour du thème de la mémoire.



1<sup>er</sup> temps : forces et faiblesses de la mémoire

Qu'est-ce que la mémoire ? Quelles sont ses différentes fonctions ? Comment l'entretenir ?  
*Animée par Sylvie Paillat, philosophe.*

► **Vendredi 6 mai 2022 de 14 h 30 à 16 h**

 Maison de quartier de la Liberté,  
17 rue Laennec, La Roche-sur-Yon

 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

2<sup>e</sup> temps : comment la conserver ?

Deux journées pour apprendre le fonctionnement de la mémoire et des techniques pour mémoriser.

► **Jour 1 : lundi 9 mai 2022 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

- Sommes-nous tous capables de mémoriser ?
- Comment fonctionnons-nous dans notre quotidien par rapport à la mémoire ?
- Découvrir une stratégie de mémorisation
- Comprendre les étapes de la mémorisation / Échanges et propositions de stratégies au quotidien.



# AGIR POUR SA SANTÉ

## ► Jour 2 : lundi 23 mai 2022 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h

- Créer une carte dirigée
- Expliquer la méthode du mind-mapping
- Créer une carte sur un thème.  
Exemple : « ce que j'aime »
- Échanges sur l'intérêt des cartes mentales.

- 📍 Maison de quartier de la Liberté,  
17 rue Laennec, La Roche-sur-Yon
- 🧠 Tarif : 4 € la journée
- ✓ Inscription préalable à Espace Entour'âge

## Atelier bien se nourrir pour rester en forme (MSA)

En partenariat avec la Mutualité sociale agricole (MSA), 6 séances pour adopter de nouveaux réflexes alimentaires pour un bien-être durable, tout en conservant le plaisir, le goût et la convivialité.  
*Animé par Teddy Graveleau (bénévole MSA).*

## ► Les mardis 15, 22 février, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 mars 2022 de 9 h 30 à 12 h et 5 avril 2022 (atelier cuisine) de 9 h 30 à 13 h 30

- 📍 Foyer Rural, 12 rue de la Gillonnière,  
Mouilleron-le-Captif
- 🧠 Tarif : 10 € pour les 6 séances
- ✓ Inscription avant le 4 février 2022 auprès de la MSA au 02 40 41 30 83



# AGIR POUR SA SANTÉ



NOUVEAUTÉ 2022

## Mieux entendre pour mieux se comprendre

Dans le cadre de la journée nationale de l'audition, Espace Entour'âge vous propose :



► **Jeudi 10 mars 2022**

- 10 h 30 à 11 h 30 « **Mes oreilles, le secret de ma forme** »
- 14 h 30 à 15 h 30 « **Comment bien choisir mes aides auditives ?** »
- **Bilan auditif individuel sur rendez-vous de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# RETRAITE



# LA RETRAITE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE



## Retraiter sa vie : imaginer et créer sa retraite

Stage de 6 jours animé par des retraitées formées à « l'accompagnement au changement ».

► **Stage de 6 jours : les 1<sup>er</sup>, 2, 15, 16, 28 et 29 mars 2022 de 9 h 30 à 17 h**



- 📍 Salle des Iris, résidence les Iris, appartement C2, 2 bis rue des Étangs, La Roche-sur-Yon
- 👤 Tarif : 24 € par personne pour les 6 jours
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

## RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 3 FÉVRIER 2022 DE 14 H 30 À 16 H  
LA ROCHE-SUR-YON  
Espace Entour'âge

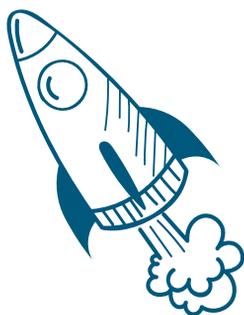
## Journée post-stage

À destination des personnes ayant fait le stage « Retraiter sa vie »

Cette journée a pour objectif de partager sur la question « Où en suis-je aujourd'hui ? ».

► **Mardi 5 avril 2022 de 9 h 30 à 17 h**

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



# LA RETRAITE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE



## 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 lundis 16 et 23 mai 2022 de 10 h à 12 h et 14 h à 16 h.**

-  Salle du Foyer rural, 12 rue de la Gillonnière, Mouilleron-le-Captif
-  Tarif : 8 €
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge



## Atelier Une vie devant nous

Huit séances pour acquérir des outils permettant de regarder autrement son histoire familiale, la transmission entre générations et appréhender positivement le futur. *Animé par Fabienne Poirier, thérapeute familiale.*



► **Les jeudis 3, 17 mars, 7, 28 avril, 5, 19 mai, 2 et 23 juin 2022 de 9 h à 12 h**

-  Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
-  Tarif : 16 €
-  Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 4 FÉVRIER 2022 DE 16 H À 17 H

LA ROCHE-SUR-YON

Espace Entour'âge

# LA RETRAITE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE



## Atelier Écriture - mémoire et transmission

Douze 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.*

► **Les mardis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 mars, 5 et 26 avril, 3, 10, 17, 24 et 31 mai 2022 de 10 h à 12 h**

 Maison de quartier des Pyramides, 2 rue Champollion, La Roche-sur-Yon

 Tarif : 24 €

 Inscription à l'issue de la réunion d'information



### RÉUNION D'INFORMATION :

MARDI 22 FÉVRIER 2022 DE 10 H À 12 H

LA ROCHE-SUR-YON

Espace Entour'âge

## Grands-parents : comment communiquer ?

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

*Animé par Françoise Hoeve, formatrice en communication non-violente, méthode ESPERE de Jacques Salomé, consultante en relations humaines.*

### RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 23 SEPTEMBRE 2022 DE 10 H À 12 H

LA ROCHE-SUR-YON

Espace Entour'âge

# RENCONTRE



# SE RENCONTRER ET ÉCHANGER

## Groupe « Temps libre »



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

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

► **Lundi 14 mars de 14 h 30 à 16 h**



Espace Entour'âge



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

## Café Entour'âge



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

► **Un jeudi par mois de 15 h à 17 h**



La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge  
(calendrier et thèmes disponibles sur demande)

# SE RENCONTRER ET ÉCHANGER



## Atelier « Chauffe citron »

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

*Animé par Espace Entour'âge.*

► **Les lundis 21 mars, 4, 25 avril, 9, 23 mai et 13 juin 2022 de 14 h 30 à 15 h 30**



-  La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge
-  12 €
-  Sur inscription auprès d'Espace Entour'âge

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



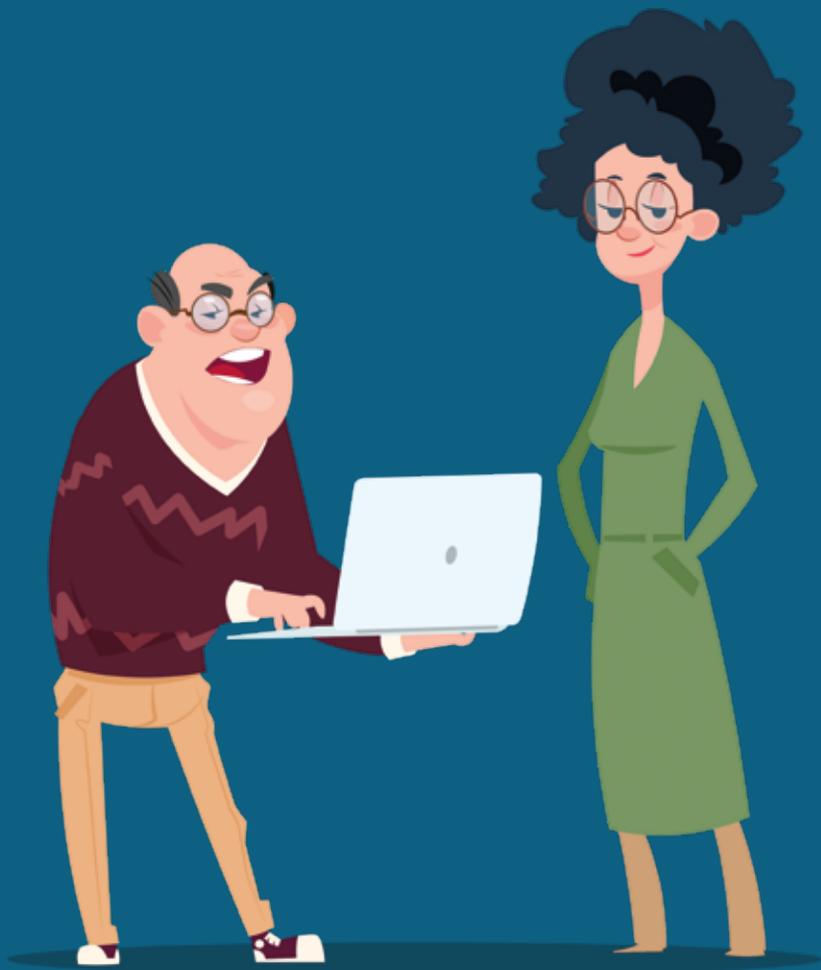
Espace Entour'âge peut vous proposer :

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

# RENCONTRE



# INFORMATIONS



# TROUVER DES RÉPONSES POUR MIEUX VIEILLIR

## Vieillir à domicile

NOUVEAUTÉ 2022

- Je souhaite vieillir à mon domicile, mais est-ce possible ?
- Avec quelles aides si ma santé se dégrade ?
- Quelles sont les aides financières ?
- 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 répondre à vos questions et vous apporter leur expertise.*

► **Mercredi 23 mars 2022 de 10 h à 12 h**



La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge.

## Parcours Famille / Ehpad

NOUVEAUTÉ 2022

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

*En collaboration avec les Ehpad gérés par le CCAS de La Roche-sur-Yon : un parcours pour accompagner les familles.*

### 1<sup>re</sup> étape : je me questionne 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 ?

# TROUVER DES RÉPONSES POUR MIEUX VIEILLIR



- 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 professionnels.*

► **Mercredi 16 mars de 14 h 30 à 17 h**



La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge.

## 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'aïdant ?
- 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.*



Gratuit

# TROUVER DES RÉPONSES POUR MIEUX VIEILLIR

## 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, 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 professionnels.*

► **Mercredi 6 avril de 9 h 30 à 12 h**



La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge



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.*



# INFOS

# DÉPLACEMENT



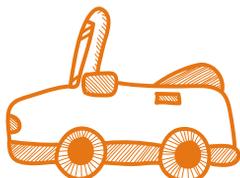
# SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ



Code, conduite : pas d'âge pour progresser

Quatre 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 vendredis 11, 25 mars, 8 et 29 avril 2022 de 9 h à 12 h**



- 📍 Maison du temps libre, 11 rue du stade, La Ferrière
- 💰 Tarif : 8 €
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

## RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 25 FÉVRIER 2022 DE 10 H À 12 H

LA FERRIÈRE

Maison du temps libre, 11 rue du stade

## Seniors à vélo

Venez avec votre vélo pour participer à cet atelier de sensibilisation aux nouvelles pratiques : contresens cyclable, zones de rencontre, la signalisation, le bon 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.*

► **Mercredi 25 mai ou jeudi 22 septembre de 9 h à 13 h**



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

# DÉTENTE



# DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



## Les jeudis du bien-être

### Sophrologie - Nesmy

Techniques pour apaiser le corps par la respiration et positiver pour retrouver le moral.

*Animé par Shirley Bruat, sophrologue.*

► **Les jeudis 17 et 24 mars 2022 de 10 h à 11 h 30**

📍 Salle des clubs du 3<sup>e</sup> âge - 5-7 rue de la Greffelière

### Nutrition - Venansault

Conseils pour lire les étiquettes des produits de consommation, équilibrer un menu.

*Animé par Audrey Lebreton, nutritionniste.*

► **Les jeudis 10 et 24 mars 2022 de 10 h à 12 h**

📍 Salle Texier - rue Pierre-Nicolas Loué

### Do In - Rives de l'Yon

Techniques d'automassage par acupression.

*Animé par Isabelle Rault, praticienne shiatsu, Qi gong*

► **Les jeudis 7 avril et 5 mai 2022 de 10 h à 11 h 30**

📍 Saint-Florent-des-Bois - Salle des Tilleuls -  
rue des Tilleuls

### Soins & beauté - Landeronde

Réalisation de produits de beauté.

*Animé par Charlotte Michaud, socio esthéticienne.*

► **Les jeudis 5 et 12 mai 2022 de 10 h à 12 h**

📍 Salle André-Astoul - rue des Glycines



# DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



## Les jeudis du bien-être

### Art thérapie – La Roche-sur-Yon

Pour permettre de lâcher-prise et oser créer.

*Animé par Mélodie Lutton, art thérapeute.*

► **Les jeudis 15 et 29 septembre 2022 de 10 h à 12 h**

- 📍 Espace Entour'âge (prévoir torchon et tablier)
- 🧠 Gratuit
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



## Découverte de la sophrologie

Cinq 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 15, 22, 29 mars, 5, 7 avril 2022 de 10 h à 11 h 30**

- 📍 Aubigny-Les Clouzeaux (précision sur le lieu exact lors de l'inscription)
- 🧠 Tarif : 10 €
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

MARDI 8 MARS 2022 DE 10 H À 11 H 30

LA ROCHE-SUR-YON

Espace Entour'âge

# DÉTENTE



## Relaxation par le chant

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.  
*Animé par Sophie Guilbert, musicothérapeute.*



► **Les jeudis 28 avril, 5, 19 mai, 9, 16 et 30 juin 2022 de 14 h à 16 h**

-  Maison de quartier de la Vallée-Verte, 10 avenue Pablo-Picasso, La Roche-sur-Yon
-  Tarif : 12 €
-  Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 7 AVRIL 2022 DE 14 H À 15 H

LA ROCHE-SUR-YON

Espace Entour'âge

# SOUTIEN



## Mercredi des aidants

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

*Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.*

► **Les mercredis 2, 23 février, 9, 23 mars, 6, 27 avril, 11, 25 mai, 8, 22 juin, 6 juillet, 10 août, 7, 21 septembre 2022 de 15 h à 17 h**



La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

## Accueil – Écoute France Parkinson



Pour les malades et leur famille avec un membre bénévole du Comité de Vendée,

► **Les mercredis 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai, 1<sup>er</sup> juin, 7 septembre 2022 de 10 h à 12 h**



La Roche-sur-Yon, 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](mailto:comite85@franceparkinson.fr)

# 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.



**25 février** : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer.

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

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

**8 avril** : vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement.

**22 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

 Sur inscription à la réunion d'information. Possibilité d'accueillir la personne malade à la résidence du Pont-Rouge le temps des séances.



### RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 4 FÉVRIER 2022 DE 14 H 30 À 15 H 30

LA ROCHE-SUR-YON

Salle polyvalente résidence du Pont-Rouge au Centre hospitalier départemental

# CALENDRIER

Programme sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires.

## FÉVRIER

- |             |  |             |   |
|-------------|--|-------------|---|
| <b>M 2</b>  | Mercredi des aidants                         | <b>M 23</b> | Mercredi des aidants                                    |
| <b>M 2</b>  | Écoute France parkinson                      | <b>L 28</b> | Atelier Feldenkrais                                     |
| <b>M 15</b> | Atelier Bien se nourrir pour rester en forme | <b>V 25</b> | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| <b>M 22</b> | Atelier Bien se nourrir pour rester en forme |             |   |

## MARS

- |                         |   |             |   |
|-------------------------|---|-------------|---|
| <b>M 1<sup>er</sup></b> | Atelier Bien se nourrir pour rester en forme            | <b>M 15</b> | Découverte de la sophrologie                            |
| <b>M 1<sup>er</sup></b> | Retraiter sa vie  | <b>M 16</b> | Parcours Famille/Ehpad                                  |
| <b>M 1<sup>er</sup></b> | Atelier Écriture-mémoire                                | <b>M 16</b> | Retraiter sa vie  |
| <b>M 2</b>              | Écoute France parkinson                                 | <b>J 17</b> | Atelier Une vie devant nous                             |
| <b>M 2</b>              | Retraiter sa vie  | <b>J 17</b> | Jeudis du bien-être                                     |
| <b>J 3</b>              | Atelier Une vie devant nous                             | <b>L 21</b> | Atelier Feldenkrais                                     |
| <b>L 7</b>              | Atelier Feldenkrais                                     | <b>L 21</b> | Atelier «Chauffe citron»                                |
| <b>M 8</b>              | Atelier Bien se nourrir pour rester en forme            | <b>M 22</b> | Atelier Écriture-mémoire                                |
| <b>M 8</b>              | Atelier Écriture-mémoire                                | <b>M 22</b> | Découverte de la sophrologie                            |
| <b>M 9</b>              | Mercredi des aidants                                    | <b>M 23</b> | Vieillir à domicile                                     |
| <b>J 10</b>             | Mieux entendre pour mieux se comprendre                 | <b>M 23</b> | Mercredi des aidants                                    |
| <b>J 10</b>             | Jeudis du bien-être                                     | <b>J 24</b> | Jeudis du bien-être                                     |
| <b>V 11</b>             | Code, conduite : pas d'âge pour progresser              | <b>V 25</b> | Code, conduite : pas d'âge pour progresser              |
| <b>V 11</b>             | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer | <b>V 25</b> | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| <b>L 14</b>             | Atelier Feldenkrais                                     | <b>L 28</b> | Atelier Feldenkrais                                     |
| <b>L 14</b>             | Groupe «Temps libre»                                    | <b>M 28</b> | Retraiter sa vie  |
| <b>M 15</b>             | Atelier Bien se nourrir pour rester en forme            | <b>M 29</b> | Retraiter sa vie  |
| <b>M 15</b>             | Retraiter sa vie  | <b>M 29</b> | Atelier Écriture-mémoire                                |
| <b>M 15</b>             | Atelier Écriture-mémoire                                | <b>M 29</b> | Découverte de la sophrologie                            |

## AVRIL

- |                         |  |             |   |
|-------------------------|--|-------------|---|
| <b>V 1<sup>er</sup></b> | Atelier Cap bien-être                        | <b>M 6</b>  | Parcours Famille/Ehpad                                  |
| <b>L 4</b>              | Atelier Feldenkrais                          | <b>J 7</b>  | Atelier Une vie devant nous                             |
| <b>L 4</b>              | Atelier «Chauffe citron»                     | <b>J 7</b>  | Découverte de la sophrologie                            |
| <b>M 5</b>              | Atelier Bien se nourrir pour rester en forme | <b>J 7</b>  | Jeudis du bien-être                                     |
| <b>M 5</b>              | Atelier Écriture-mémoire                     | <b>V 8</b>  | Atelier Cap bien-être                                   |
| <b>M 5</b>              | Journée post-stage                           | <b>V 8</b>  | Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer |
| <b>M 5</b>              | Découverte de la sophrologie                 | <b>V 8</b>  | Code, conduite : pas d'âge pour progresser              |
| <b>M 6</b>              | Mercredi des aidants                         | <b>V 15</b> | Atelier Cap bien-être                                   |
| <b>M 6</b>              | Écoute France parkinson                      |             |   |

- V 22 Atelier Cap bien-être
- V 22 Accompagner un parent touché par la maladie d'Alzheimer
- L 25 Atelier Feldenkrais
- L 25 Atelier «Chauffe citron»

- M 26 Atelier Écriture-mémoire
- M 27 Mercredi des aidants
- J 28 Atelier Une vie devant nous
- J 28 Relaxation par le chant
- V 29 Code, conduite : pas d'âge pour progresser

## MAI

- |      |                             |      |                             |
|------|-----------------------------|------|-----------------------------|
| L 2  | Atelier Feldenkrais         | L 16 | Atelier Feldenkrais         |
| M 3  | Atelier Écriture-mémoire    | L 16 | Atelier Image de soi        |
| M 4  | Écoute France parkinson     | M 17 | Atelier Écriture-mémoire    |
| J 5  | Atelier Une vie devant nous | J 19 | Atelier Une vie devant nous |
| J 5  | Relaxation par le chant     | J 19 | Relaxation par le chant     |
| J 5  | Jeudis du bien-être         | L 23 | Atelier Feldenkrais         |
| V 6  | La mémoire : parlons en !   | L 23 | La mémoire : parlons en !   |
| L 9  | La mémoire : parlons en !   | L 23 | Atelier Image de soi        |
| L 9  | Atelier «Chauffe citron»    | L 23 | Atelier «Chauffe citron»    |
| M 10 | Atelier Écriture-mémoire    | M 24 | Atelier Écriture-mémoire    |
| M 11 | Mercredi des aidants        | M 25 | Seniors à vélo              |
| J 12 | Jeudis du bien-être         | M 25 | Mercredi des aidants        |
|      |                             | M 31 | Atelier Écriture-mémoire    |

## JUIN

- |                   |                             |      |                             |
|-------------------|-----------------------------|------|-----------------------------|
| M 1 <sup>er</sup> | Écoute France parkinson     | J 16 | Relaxation par le chant     |
| J 2               | Atelier Une vie devant nous | M 22 | Mercredi des aidants        |
| M 8               | Mercredi des aidants        | J 23 | Atelier Une vie devant nous |
| J 9               | Relaxation par le chant     | J 30 | Relaxation par le chant     |
| L 13              | Atelier «Chauffe citron»    |      |                             |

## JUILLET

- M 6 Mercredi des aidants

## AOÛT

- M 10 Mercredi des aidants

## SEPTEMBRE

- |      |                         |      |  |
|------|-------------------------|------|--|
| M 7  | Mercredi des aidants    | J 22 | Seniors à vélo   |
| M 7  | Écoute France parkinson | V 23 | Grands-parents : comment communiquer dans la bienveillance |
| J 15 | Jeudis du bien-être     | J 29 | Jeudis du bien-être  |
| M 21 | 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, d'échange 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)

