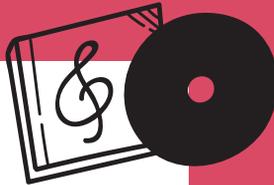


E S P A C E E N T O U R ' Â G E MAISON DES SENIORSET DES AIDANTS

VIVRE
PLEINEMENT
SA RETRAITE

Activités de prévention
FÉVRIER
SEPTEMBRE 2024



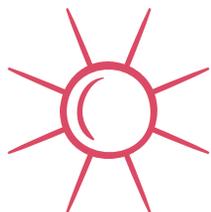
Activités de février à septembre 2024

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



RÉUNION DE PRÉSENTATION [CRT]

Venez découvrir les actions de prévention mises en place par Espace Entour'âge et le Centre de ressources territorial (CRT).



Le jeudi 8 février 2024

de 10 h à 12 h à La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge

de 14 h 30 à 16 h à Mouilleron-le-Captif, Ehpad Les Bords d'Amboise, salle du Club, 32 rue de la Gillonnière - Entrée libre

Fort d'une expertise gérontologique, le CRT organise des actions de prévention pour les personnes de plus de 60 ans, des formations pour les professionnels du domicile et des EHPAD.

Il dispense un accompagnement renforcé à domicile pour les personnes âgées en perte d'autonomie.



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

SOMMAIRE

RE-TRAITER SA VIE

Apprendre sur soi et transmettre

p. 4 à 7

SANTÉ

Agir pour sa santé

p. 8 à 13

LIEN SOCIAL

Se rencontrer et discuter

p. 14 et 15

ACCES AUX DROITS ET A L'INFORMATION

p. 16 et 17

COMMUNICATION

S'exercer aux supports numériques

p. 18

DÉTENTE

Découvrir de nouvelles activités bien-être

p. 20 et 21

DÉPLACEMENT

Se déplacer en sécurité

p. 19

SOUTIEN

Se faire aider quand on est un proche aidant

p. 22 et 23

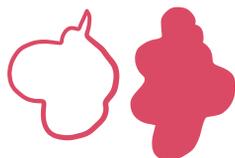
RE-TRAITER SA VIE



RE-TRAITER SA VIE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE

NOUVEAUTÉ 2024

Oser une pause



Au cours de cette journée, vous pourrez prendre le temps de vous poser, pour vous re-trouver, vous alléger et ouvrir de nouvelles perspectives grâce à l'alternance de temps personnels et de partages. Journée animée par des retraitées formées à la méthode de « l'accompagnement au changement ». (prévoir votre pique-nique)

► **Mardi 21 mai 2024 de 9 h 30 à 17 h**

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

Grands-parents : 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, formatrices en communication positive

► **Les mardis 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin 2024, de 14 h à 17 h**

- 📍 CICEA, 38 rue de la Concorde, La Roche-sur-Yon
- 👤 10 € les 5 séances
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



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 créatives d'écriture et de lecture. Cet atelier ne nécessite pas de compétence particulière en écriture, seulement l'envie de partager des moments riches et joyeux, de stimuler votre mémoire et développer votre imagination. *Animé par Fabienne Martineau (comédienne-conteuse).*

► **Les vendredis 26 janvier, 2, 9, 16, 23 février, 15, 22 et 29 mars 2024 de 10 h à 12 h 30**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



16 € les 8 séances



Inscription à l'issue de la réunion d'information



RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 19 JANVIER 2024 DE 10 H À 12 H - Espace Entour'âge.

RE-TRAITER SA VIE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE

NOUVEAUTÉ 2024

Garder une bonne estime de soi tout au long de sa vie



L'estime de soi se construit depuis la naissance et tout au long de la vie. Comme un muscle, elle se travaille et s'entretient. Elle peut être abîmée selon les parcours de vie et peut se restaurer à tout âge.

Lors de la conférence, Laure Caille (coach en image et estime de soi, formatrice en communication positive) vous expliquera ce qu'est l'estime de soi, ses enjeux et vous apportera des outils concrets pour vous aider à la renforcer. À l'issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à l'atelier qui est proposé en juin.

► **Mardi 14 mai 2024 de 14 h 30 à 16 h**

-  Salle de la Loco numérique, 125 bd Louis Blanc
La Roche-sur-Yon, stationnement possible parking
Gare Est
-  Gratuit
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Un atelier de bien-être au cours duquel vous apprendrez à vous accepter tel que vous êtes et à parler de vous positivement pour améliorer l'estime de soi. Grâce au conseil en image, vous développerez une perception de vous-même en harmonie avec votre personnalité.

► **Les lundis 3 et 10 juin 2024, de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

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



SANTÉ



La santé par l'activité physique adaptée

En fonction des capacités, des envies et des besoins du groupe, diverses disciplines sportives sont proposées. Activité encadrée par des professionnels de Siel bleu.

► Les vendredis 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

NOUVEAUTÉ 2024

Je n'ai pas sommeil !

Conférence « Mieux gérer son stress pour retrouver un sommeil récupérateur » de 9 h 30 à 11 h. Elle sera suivie d'une séance de sophrologie de 11 h à 12 h. Animée par Shirley Bruat- sophrologue caycédienne.

► Mercredi 10 avril 2024 de 9 h 30 à 12 h

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



AGIR POUR SA SANTÉ



Feldenkrais

Programme de 10 séances d'exercices au sol, debout ou assis pour apprendre à utiliser son squelette pour réduire les douleurs, retrouver de la mobilité et du bien-être. L'atelier Feldenkrais permet d'apprendre à aller vers l'action facile et sans effort.

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

► **Les lundis 15, 22 avril, 6, 13, 27 mai, 3, 10, 17, 24 juin et 1^{er} juillet 2024 de 14 h 30 à 16 h**



Salle Fontaine, mairie de La Chaize-le-Vicomte



20 € les 10 séances



Inscription à l'issue de la réunion d'information

RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 8 AVRIL 2024, LA CHAIZE-LE-VICOMTE, SALLE FONTAINE.

NOUVEAUTÉ 2024

Vieillir en bonne santé [CRT]

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 Espace Entour'âge et le CRT.

► **Dépistage les vendredis 15 mars, 21 juin 2024 de 14 h à 16 h 30**



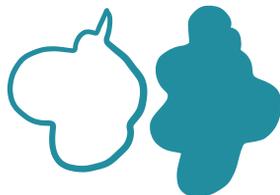
Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



AGIR POUR SA 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 des temps d'information et d'échanges.

Animé par M. Bressollette (audioprothésiste) et par l'Association de Réadaptation et de Défense des Devenus Sourds (ARDDS).

► **Mardi 12 mars 2024**

- **de 9 h 30 à 11 h 30** : Comment bien choisir ses aides auditives ?

- **de 11 h 40 à 12 h 15** : Présentation de l'association ARDDS et de la lecture labiale en complément de l'appareillage.

- **de 14 h à 17 h** : dépistage pour les participants sur RDV.



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2024

Evitons les chutes ! [CRT]

Caroline Leguay, ergothérapeute vous aide à identifier les facteurs de risque de chutes, vous donne des astuces pour les éviter et pour apprendre à vous relever.



► **Jeudi 21 mars 2024 de 10 h à 12 h au Tablier**, salle de la Grange, rue principale

► **Jeudi 23 mai 2024 de 10 h à 12 h à Espace Entour'âge**



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



La mémoire : parlons-en !

DEUX PROPOSITIONS

1^{er} temps : un atelier de 6 séances



Pour découvrir le fonctionnement de la mémoire, les éléments qui l'influencent et découvrir des techniques de mémorisation.

Animé par Fabienne Brosset, docteur en neurosciences.

► **Les jeudis 16, 23, 30 mai, 6, 13 et 20 juin 2024 de 9 h 30 à 11 h**

- 📍 Salle 4, derrière l'ancienne mairie, La Ferrière
- 🧠 12 € les 6 séances
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

2^e 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 3 et 10 juin 2024 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

- 📍 Salle Texier, 20 rue Pierre Loué, Venansault
- 🧠 8 € les 2 jours
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



AGIR POUR SA SANTÉ

PEP'S Eureka

En partenariat avec l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT), 10 séances pour comprendre le fonctionnement de la mémoire : informations, conseils, exercices de mémorisation pour la vie quotidienne.

Animé par un bénévole de la Mutualité Sociale Agricole (MSA).



► **Les mardis 12, 19, 26 mars, 2, 9, 16, 23 avril, 7, 14, 21 mai 2024 de 9 h 30 à 12 h.**

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

👤 Gratuit

✓ Sur inscription avant le 27 février 2024 auprès de la MSA au 02 40 41 30 83

NOUVEAUTÉ 2024

Ma santé en jeux

Il n'y a pas d'âge pour s'amuser et découvrir de nouvelles activités ! Venez tester des jeux originaux et divertissants qui encouragent l'activité physique.

Animé par Vincent Bian Rosa de la Fédération sportive et culturelle de France.

► **Mardi 6 février 2024 à Mouilleron-le-Captif,**
Centre de loisirs Les Petits Loups, 135 rue Principale
► **Lundi 19 février 2024 à Venansault,** Ilôt des Arts,
1 place de la Billardièrè
De 14 h à 15 h 30

👤 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



SANTÉ



NOUVEAUTÉ 2024

Auto défense pour les seniors

Venez découvrir les techniques pour dire stop en cas de menace, comment agir et se défendre. Les participants sont amenés à agir sur leurs sentiments de vulnérabilité et à les transformer pour se sentir plus sûrs et plus puissants.



► **Mercredi 10 avril 2024 de 15 h à 16 h 30**

📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon

👤 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

LIEN SOCIAL



SE RENCONTRER ET DISCUTER



Café Entour'âge

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

► Une fois 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.**

ACCÈS AUX DROITS ET A L'INFORMATION



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 à un décès ?
Quelles sont les prestations funéraires obligatoires ?
Avons-nous envie de laisser des consignes à nos proches ?
Souhaitons nous une cérémonie personnalisée ?
Comment en parler ?* Venez nous poser toutes vos questions.

► **Mardi 13 février 2024 de 10 h à 12 h ; jeudi 18 avril 2024 de 10 h 30 à 12 h 30 à Espace Entour'âge**

► **Jeudi 13 juin 2024 de 10 h 30 à 12 h 30 à Mouilleron le Captif, salle 3 derrière la mairie**



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Forum « Bien vieillir à domicile »

Le Département de Vendée et le CIAS de La Roche-sur-Yon Agglomération co-organisent le Forum bien vieillir à domicile. Vous pourrez vous informer sur les dispositifs existants, participer aux temps d'information, assister à la conférence, découvrir des activités.



- Conférence « Vieillir : une chance ? » présentée par *Isabelle Donnio, psychologue, consultante, formatrice Ecole des Hautes études en santé publique.*
- Temps d'information : 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 adapté - animé par Siel bleu
Seniors à vélo, animé par le service mobilité durable de La Roche-sur-Yon Agglomération

Et bien plus encore !

► Jeudi 16 mai 2024 de 10 h à 17 h

-  Salle des fêtes du Bourg-sous-la-Roche, rue Émile Baumann, La Roche-sur-Yon
-  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

Soutien aux personnes endeuillées



JALMALV 85 (Jusqu'à La Mort Accompagner La Vie) vous propose de participer à un groupe d'entraide autour du deuil animé par 2 bénévoles formés à l'accompagnement.

► Les vendredis 19 janvier, 16 février, 15 mars, 12 avril, 17 mai et 28 juin 2024 de 18 h à 19 h 30

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

COMMUNICATION



S'EXERCER AUX SUPPORTS NUMÉRIQUES

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 aux 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 Loire (Association Santé Éducation et
Prévention sur les Territoires).*

► **Les mardis 23, 30 janvier, 6, 13, 20 février, 12, 19,
26 mars, 2 et 9 avril 2024 de 10 h à 12 h**



Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge.

DÉPLACEMENT



SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

Code, conduite : pas d'âge pour progresser

4 séances pour rafraîchir ses habitudes de conduite et ses connaissances. Possibilité d'une heure de conduite-conseil. *Animé par Franck Sauvage, de l'Association nationale de promotion de l'éducation routière (ANPER).*

► **Les vendredis 2, 9, 16 et 23 février 2024 de 9 h à 12 h**

📍 Mairie de Dompierre-sur-Yon, salle du Conseil, Dompierre-sur-Yon

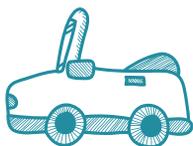
👤 8 € les 4 séances

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

RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 26 JANVIER 2024 DE 10 H À 12 H

SALLE DU CONSEIL À LA MAIRIE DE DOMPIERRE-SUR-YON



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 pour ce moment musical !

Animé par Sophie Guilbert (musicothérapeute).

► **Les jeudis 16, 23 mai, 6, 20, 27 juin, 4 juillet 2024 de 14 h à 16 h**



📍 Salle 4/5 de la Maison des Associations, 3 passage des Absides à Aubigny, Aubigny-Les Clouzeaux

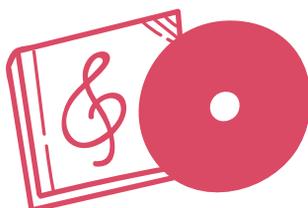
💰 12 € les 6 séances

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

RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 18 AVRIL 2024 DE 14 H À 15 H

ESPACE ENTOURAGE - SALLE DES PERMANENCES



SOUTIEN



Mercredi des aidants

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

Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.



- ▶ **Les mercredis 7, 21 février, 20 mars, 3, 17 avril, 15, 29 mai, 12, 26 juin, 10 juillet, 7, 21 août, 11 et 25 septembre 2024 de 15 h à 17 h à Espace Entour'âge**
- ▶ **Les mercredis 14 février, 13 mars, 10 avril, 22 mai et 18 juin 2024 de 18 h à 20 h à Mouilleron-le-Captif, salle 3 derrière la mairie**



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2024

Se faire aider quand on est aidant



Vous êtes aidant d'une personne en perte d'autonomie vivant à domicile ?

Le Nid des aidants 85 et Espace Entour'âge peuvent :

- vous accueillir ;
- vous accompagner ;
- vous orienter.



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 **aidants-vendee.fr**

SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT

Accompagner un parent âgé touché par la maladie d'Alzheimer (diagnostic réalisé)

Module de 5 séances animé en partenariat avec le CHD, l'ADAMAD, France Alzheimer Vendée et la MDSF.

15 mars : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer.

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

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

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

12 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 23 FÉVRIER 2024 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 un proche d'une personne âgée, vous traversez une période difficile.

Contactez Espace Entour'âge, pour prendre rendez-vous.



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 le

16 mai 2024

lors du

Forum

«Bien vieillir à domicile»

Information Page 17

TARIFS

Pour les résidents hors du territoire de l'Agglomération, les tarifs sont majorés de 50 %. Le règlement s'effectue soit par chèque à l'ordre de « régie espace entour'âge », ou espèce ou carte bancaire une semaine avant la date de la première séance de l'atelier.

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

