

E S P A C E E N T O U R ' Â G E

MAISON DES SENIORS ET DES AIDANTS

VIVRE
PLEINEMENT
SA RETRAITE

Activités de prévention

FÉVRIER

SEPTEMBRE 2025



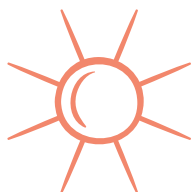
Activités de février à septembre 2025

Qu'est-ce que la prévention ? Autonomie, effets du vieillissement, de quoi parle-t-on ?

Prévenir c'est mettre en œuvre un processus pour maintenir et développer des aptitudes favorables à un état de bien-être selon l'Organisation Mondiale de la Santé.



Pour vous accompagner dans votre projet de prévention Espace Entour'âge vous propose des services et un choix d'activités autour des axes suivants : préserver son capital santé ; construire et maintenir des relations sociales ; re-traiter sa vie et prendre un nouvel élan ; participer à la dynamique sociale et apporter sa contribution ; aider sans s'épuiser et se faire aider ; se déplacer et connaître les alternatives à la voiture ; adapter son logement et son environnement.



Venez échanger autour de la prévention et découvrir les ateliers qui seront proposés entre février et septembre 2025 par Espace Entour'âge.

RÉUNION DE PRÉSENTATION ET D'ÉCHANGES

Judi 6 février 2025
de 10 h 30 à 12 h à La Roche-sur-Yon,
Espace Entour'âge - Entrée libre.

Inscriptions aux ateliers à l'issue de la réunion.



La Roche-sur-Yon Agglomération,
capitale du bien-être à tous les âges !



Les actions financées par la **Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Vendée** sont signalées par ces logos.

SOMMAIRE

RETRAITE : UN NOUVEL ÉLAN

p. 4 et 5

SANTÉ

p. 6 à 9

RENCONTRE ET ÉCHANGE

p. 10 et 11

**ACCÈS AUX DROITS
ET À L'INFORMATION**

p. 12 à 14

COMMUNICATION

p. 15 à 17

MOBILITÉ

p. 18 et 19

SPORT

p. 20 et 21

SOUTIEN ET BIEN-ÊTRE

p. 22 et 23

AIDANT

p. 24 à 26

RETRAITE : UN NOUVEL ÉLAN

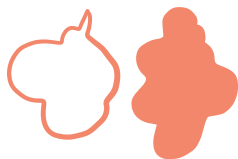


RETRAITE : UN NOUVEL ÉLAN




Oser une pause

Au cours de cette journée, vous pourrez prendre le temps de vous poser, de vous alléger, de vous retrouver, et de vous ouvrir à de nouvelles perspectives, grâce à des temps de réflexion personnelle alternant avec des moments de partage.

Journée animée par des retraitées formées à la méthode de « l'accompagnement au changement ».



► Mardi 25 mars 2025 de 9 h 30 à 17 h

-  Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
-  4 € la journée
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge
(Prévoir votre pique-nique pour un déjeuner avec le groupe)



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

L'estime de soi se construit tout au long de la vie. Comme un muscle, elle se travaille et s'entretient. Elle peut être abîmée et peut se restaurer à tout âge. Au cours de ces ateliers vous apprendrez à adopter une pensée positive, à vous offrir une image valorisante, à accepter le vieillissement et à renforcer vos relations avec les autres. Intervenante : Laure Caille, coach en image et estime de soi, formatrice en communication positive.



► Les jeudis 15 et 22 mai 2025 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h

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

SANTÉ



Je n'ai pas sommeil !

Conférence sur le sommeil

Mieux gérer son stress pour retrouver un sommeil récupérateur.

► **Mardi 25 février 2025 de 9 h 30 à 11 h conférence et de 11 h à 12 h pratique : séance de sophrologie**

- 📍 Espace Entour'âge
- 🧠 Gratuit
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Atelier sommeil

6 séances de sophrologie pour disposer d'outils pour agir sur votre sommeil.

Animé par Shirley Bruat, sophrologue caycédiennne.

► **Les mardis 4, 11, 18 et 25 mars, 1^{er} et 15 avril 2025 de 10 h à 11 h 30**

- 📍 La Ferrière, salle 4, 36 rue de la Chapelle derrière l'ancienne mairie
- 🧠 12 € les 6 séances
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



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 temps d'information et d'échanges.

Animé par Frédéric Bressollette (audioprothésiste) et par l'Association de réadaptation et de défense des devenus sourds (ARDDS).



► **Jeudi 13 mars 2025**
10 h à 12 h : temps d'information

Comprendre l'audition et bien choisir ses aides auditives

14 h à 16 h 30 : dépistage gratuit (sur rendez-vous)



Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Vieillir en bonne santé

Vous avez 60 ans et plus ? Vous êtes actif et vous souhaitez le rester ? Prenez 15 minutes pour participer à un dépistage de vos capacités : mobilité, vue, audition, mémoire, nutrition et état moral.

Ce bilan vous est proposé par Espace Entour'âge et le CRT (Centre de ressources territorial).



► **Dépistage le mardi 18 mars et le vendredi 16 mai 2025 de 10 h à 12 h 30**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

SANTÉ



L'automédication

Les traitements médicamenteux ou de phytothérapie en vente libre donnent accès à l'automédication. Venez vous informer sur les avantages mais aussi sur les risques liés à l'automédication avec des recommandations de bonnes pratiques délivrées par le docteur Bénédicté Philibert et Florence Auger docteur en pharmacie.

► Vendredi 21 mars 2025 de 10 h à 12 h

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



Evitons les chutes !

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

► Jeudi 24 avril 2025 de 10 h à 12 h

- La Chaize-le-Vicomte, salle modulaire, impasse des Poètes (derrière la mairie).
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge



La mémoire : parlons-en !

Atelier de 6 séances pour découvrir le fonctionnement de la mémoire et découvrir des techniques de mémorisation. Animé par Fabienne Brosset, docteur en neurosciences.

► Les mardis 22, 29 avril, 6, 20, 27 mai et 3 juin 2025 de 9 h à 10 h 30

- Landeronde, Mairie, salle du Conseil, 2 rue Nicollon des Abbayes
- 12 € les 6 séances
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Atelier nutrition

En partenariat avec l'ASEPT (Association santé éducation et prévention sur les territoires).

Entre idées reçues, trucs et recettes, cet atelier vous donnera les clés d'une alimentation équilibrée. Les séances, animées par un diététicien, s'achèveront par un repas partagé en toute convivialité.



► **Les vendredis 25 avril, 2, 9, 16, 23 mai 2025 de 9 h 30 à 12 h et le vendredi 30 mai 2025 de 9 h 30 à 14 h**



Nesmy, salle des associations, place de l'Église



Gratuit



Inscription avant le 17 avril auprès de la MSA au
02 40 41 30 83

Bilan individuel

Le camion MarSOINS sillonne l'agglomération Yonnaise et s'installe devant Espace Entour'âge pour un temps de prévention et de dépistage gratuit. Des professionnels de santé vous recevront pour un bilan individualisé dans cette unité mobile aménagée. Un rhumatologue fera le point avec vous sur les troubles articulaires et l'ostéoporose, et un kiné vous proposera un bilan d'équilibre.



► **Lundi 28 avril 2025 de 10 h à 12 h**



29 rue Anatole France, devant Espace Entour'âge.



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



RENCONTRE ET ÉCHANGE



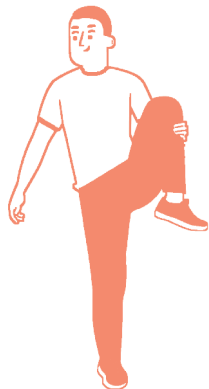
Café Entour'âge

Moment convivial d'échanges, de discussions sur des sujets variés et sorties thématiques.

► **1 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)

NOUVEAUTÉ



S'animer corps et voix



À travers des jeux, des situations d'expression théâtrale, ce cycle de 6 séances vous invite à expérimenter différentes formes de langage :

- Faire « danser » son corps à partir de gestes simples du quotidien
- S'amuser avec des mots, des phrases, de simples dialogues

Le but est de rencontrer l'autre, par le regard, la voix en laissant libre cours à son imagination, sa spontanéité, ses sensations. À l'issue de ces six séances, une présentation à un public invité par les participants pourra être envisagée.

Animé par la comédienne Marie-Noëlle Guiet.

- **Les mardis 18, 25 mars, mercredi 2 avril, mardis 8, 15 et 22 avril 2025 de 15 h à 16 h 30 et le mardi 29 avril de 14 h à 16 h 30 (présentation du travail en option)**

-  Dompierre-sur-Yon - Centre socioculturel Espace Yon, 20 rue du Vieux Bourg
-  12 € les 6 séances
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge .

Personnes accompagnées

Vous vous sentez seul(e) ou connaissez une personne isolée, Espace Entour'âge peut vous proposer :

- **un rendez-vous** pour faire le point sur vos besoins et vos attentes,
- **une aide pour trouver des activités** adaptées à vos envies,
- **des moments de rencontres** avec **un programme d'activités**,
- **des échanges réguliers, à travers des appels téléphoniques**, avec des bénévoles de l'équipe citoyenne Monalisa d'Espace Entour'âge.



ACCÈS AUX DROITS ET À L'INFORMATION



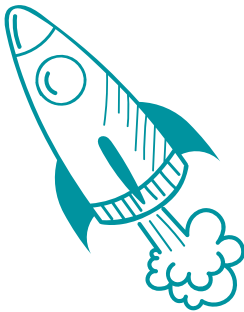
NOUVEAUTÉ 2025

En route vers les travaux !

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Pour favoriser le maintien à domicile, l'association Soliha Vendée vous accompagne dans vos projets de travaux d'adaptation du domicile. Venez visiter son camion, véritable maison ambulante, découvrir des aménagements, du matériel, des objets adaptés et trouver des astuces techniques pour favoriser la vie à domicile. Vous pourrez imaginer ce qu'il est possible de faire pour l'adaptation de la cuisine, de la salle de bain et trouver des informations sur les aides proposées par « Ma Prime Adapt' ».

Le camion sera présent :



- ▶ **Mardi 22 avril de 9 h à 13 h à Aubigny-Les Clouzeaux**, pôle commercial des **Clouzeaux**, face à l'église
- ▶ **Mardi 13 mai 2025 de 9 h à 13 h à Landeronde**, parking de la MARPA des Saulniers, 22 bis rue des Saulniers.
- ▶ **Jeudi 15 mai 2025 de 14 h à 18 h à Rives de l'Yon**, place des tilleuls, **Saint-Florent-des-bois**.
- ▶ **Vendredi 16 mai 2025 de 9 h à 13 h à La Chaize-le-Vicomte**, place du Champ de foire.
- ▶ **Mardi 20 mai à Thorigny de 14 h à 18 h**, parking du Thor'espace, 8 rue de la Forêt.
- ▶ **Samedi 27 septembre à Dompierre-sur-Yon 9 h à 13 h**, pour le forum « Bien vivre sa retraite », salle Magaud, rue du Moulin.

ACCÈS AUX DROITS ET À L'INFORMATION



« 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'expériences. Venez poser toutes vos questions : Quelles décisions devons-nous prendre suite à un décès ? Quelles sont les prestations funéraires obligatoires ? Quelles sont celles réalisables ? Avons-nous envie de laisser des consignes à nos proches ? Souhaitons-nous une cérémonie personnalisée ? Comment en parler ?

► Jeudi 6 mars 2025 de 14 h 30 à 16 h 30

 Venansault - Salle Eugène Texier, 20 rue Pierre Nicolas Loué

 Gratuit

 Inscription auprès d'Espace Entour'âge

► Mercredi 4 juin 2025 de 14 h 30 à 16 h 30

 Aubigny-Les Clouzeaux - Maison des associations, salle 4 à Aubigny, entre l'église et le parc Willi Kamm.

 Gratuit

 Inscription auprès d'Espace Entour'âge



COMMUNICATION






Comment utiliser une tablette, un smartphone

Avez-vous déjà entendu ? *J'ai téléchargé cette recette ; Il a fait sa déclaration d'impôts en ligne.*

Ce langage vous est encore inconnu ? Plus pour longtemps, grâce aux 10 séances durant lesquelles 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 jeudis 27 février, 6, 13, 20, 27 mars, 3, 24 avril, 15, 22 mai et 5 juin 2025 de 10 h à 12 h**

-  Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon
-  Gratuit
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge

COMMUNICATION

NOUVEAUTÉ 2025



Grands-parents : communiquer !

Trouver sa place et adopter la bonne posture comme grands-parents, savoir poser des limites en tenant compte des principes éducatifs des parents, des manières de faire des autres grands-parents. Cet atelier vous dévoile les ingrédients nécessaires pour une **relation grands-parents et petits-enfants épanouie et bienveillante**. Animé par Laure Caille (coach, formatrice et conférencière) et Émeline Cochou (thérapeute, coach et formatrice).



► **Les mardis 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin 2025, de 14 h à 17 h**

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

ÉVÈNEMENT

8 mars 2025, journée internationale des droits des femmes

Et si on fêtait les 50 et 60 ans de la proclamation de lois importantes pour les droits des femmes ? À l'occasion du 8 mars 2025, Espace Entour'âge veut rendre hommage aux femmes, aujourd'hui âgées, qui ont vécu ces tournants de l'histoire et ont porté, chacune à leur niveau, ces changements sociétaux.



Programme :
Exposition photo « L'Histoire par celles qui l'ont vécue »

25 portraits de femmes et des témoignages seront présentés. Ces portraits tout comme les témoignages seront anonymes, pour donner à voir et à entendre la parole des femmes ordinaires, inconnues, et mettre en avant le commun des femmes comme actrices de l'Histoire.

Cet évènement veut célébrer le rôle des générations précédentes dans les progrès en matière de droits.

► **Exposition du 7 au 31 mars 2025. Vernissage le 7 mars.**

- 📍 Hall du CYEL, 10 Rue Salvador Allende, La Roche-sur-Yon
- 🧠 Gratuit, entrée libre
- ✓ Inscription au vernissage auprès d'Espace Entour'âge

L'expo voyagera ensuite dans toutes les communes de l'Agglomération (programme à venir).

Spectacle de théâtre « Et pendant ce temps Simone Veille »

*Texte de Trinidad Bonbon, Hélène Serres, Vanina Sicurani.
Comédie tout public interprétée par la compagnie : « La Cerise sur le tréteau » et mise en scène par Hélène Gay.*

Quatre générations de femmes, de conditions sociales radicalement différentes, se succèdent... De mères en filles, elles prennent conscience, avec humour, de la nécessité de faire évoluer leur condition de femme. Chacune à sa manière, prend en main son destin, acceptant ou remettant en cause l'héritage de sa mère. En contrepoint Simone veille et se joue allègrement des limites avec humour et un regard sans complaisance sur le chemin parcouru par les femmes.

► **Le mardi 18 mars 2025, séances 1 h 15**

14 h pour les scolaires et les seniors, échanges en bord de scène

20 h tout public

- 📍 Théâtre municipal, Place du Théâtre, La Roche-sur-Yon
- 🧠 Tarif individuel 8 €, tarif de groupe 4 €
- ✓ S'inscrire auprès d'Espace Entour'âge pour bénéficier d'un tarif de groupe.



MOBILITÉ



Code, conduite : pas d'âge pour progresser

4 séances pour rafraîchir ses connaissances et revoir ses habitudes de conduite.

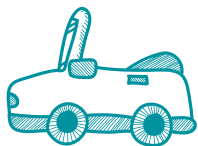
Possibilité d'une heure de conduite-conseil à la demande. Animé par Franck Sauvage, de l'Association nationale de promotion de l'éducation routière (ANPER).

► Les vendredis 7, 14, 21 et 28 mars 2025 de 9 h à 12 h

📍 La Chaize-le-Vicomte, salle Ronsard, espace loisirs des Grands-Maisons, rue des noyers

👤 8 € les 4 séances

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



RÉUNION D'INFORMATION :

VENREDI 28 FÉVRIER 2025 DE 10 H À 12 H - SALLE RONSARD, LA CHAIZE-LE-VICOMTE

Osons Impuls'yon !

Avec « Osons Impuls'yon » partez à la découverte de toutes les solutions de mobilité possibles sur l'agglomération : bus, vélo et trottinette en libre-service, marche, covoiturage pour pouvoir vous déplacer en autonomie.

L'atelier vous aidera à découvrir :




- les différentes offres de transport,
- à trouver l'information,
- à localiser vos trajets sur un plan et à construire vos itinéraires.

Un accompagnement sur un trajet en bus aura lieu après le temps d'information.




Une offre d'essai gratuite pour tester le bus sera offerte aux participants.

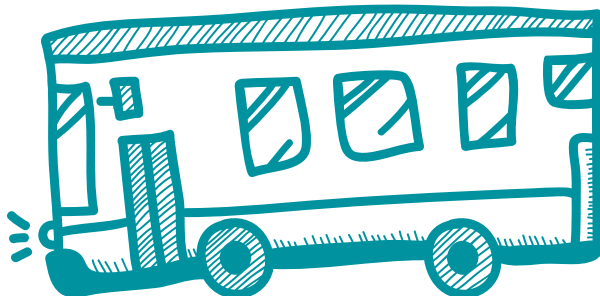


► Jeudi 20 mars 2025 de 14 h à 18 h

-  Dompierre-sur-Yon, salle des commissions, mairie
-  Gratuit
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge

► Jeudi 24 avril 2025 de 14 h à 17 h

-  La Roche-sur-Yon, Maison de quartier des Pyramides, salle du bas
-  Gratuit
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge



SPORT



NOUVEAUTÉ 2025



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 (vacances scolaires comprises)

- 📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- ✓ Inscription et tarif auprès de Siel Bleu au 07 76 35 98 06

Yoga sur chaise

Le yoga est une pratique qui offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Pour faciliter sa pratique et permettre à ceux et celles qui ont des problèmes de mobilité ou des restrictions physiques, le yoga sur chaise est une alternative accessible et bénéfique pour tous ! Objectifs : découvrir les bases du Yoga à travers des exercices pour la détente, la souplesse et l'équilibre.

► Les mardis 4, 11, 18 et 25 mars de 9 h 30 à 11 h

- 📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- 🧠 8 € les 4 séances
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Feldenkrais

Programme de 10 séances d'exercices au sol, debout ou assis pour apprendre à reconnecter les différentes parties de son corps, à réduire les douleurs, à retrouver de la mobilité et du bien-être. L'atelier Feldenkrais permet d'apprendre à être dans l'action sans effort. Animé par Valérie Pujol, praticienne formée à la méthode Feldenkrais.

► **Les lundis 7, 28 avril, 5, 12, 19, 26 mai, 2, 16, 23 et 30 juin 2025, de 14 h 30 à 16 h**

- 📍 Rives de l'Yon, salle de l'avenir 2, Saint-Florent-des-Bois
- 🧠 20 € les 10 séances
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information et auprès d'Espace Entour'âge

RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 31 MARS 2025 - DE 14 H 30 À 15 H 30 - SALLE DE L'AVENIR 2, RIVES DE L'YON.

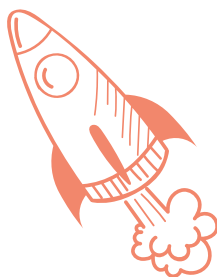
NOUVEAUTÉ

Auto défense pour les seniors

Venez découvrir les techniques d'auto-défense pour savoir comment agir, dire stop et vous défendre en cas de menace. Les participants seront amenés à agir sur leurs sentiments de vulnérabilité, à les transformer pour se sentir plus sûrs et avoir confiance en leur force. Animé par Paul Basogain, Service Pro Ouest.

► **Les mardis 29 avril, 13, 27 mai et 10 juin 2025 de 15 h à 16 h 15**

- 📍 La Roche-sur-Yon - salle de réception stade Desgranges - Bd Réaumur
- 🧠 8 € les 4 séances
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



SOUTIEN ET BIEN ÊTRE



Soutien aux personnes endeuillées

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

► **Les vendredis 31 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai et 27 juin 2025 de 18 h à 19 h 30**

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

Entretien avec une psychologue

Vous êtes retraité, vous traversez une période difficile. Contactez Espace Entour'âge, pour prendre rendez-vous.





Relaxation musique et voix

Plaisir, bien-être et convivialité dans cet atelier musical ! 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. Animé par Sophie Guilbert, musicothérapeute.



► **Les jeudis 6, 13, 20, 27 mars, 3 et 10 avril 2025 de 14 h à 16 h**

- 📍 Nesmy, salle des associations, place de l'église
- 🧠 12 € les 6 séances
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information auprès d'Espace Entour'âge

RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 27 FÉVRIER 2025 DE 14 H À 15 H - SALLE DES ASSOCIATIONS, NESMY

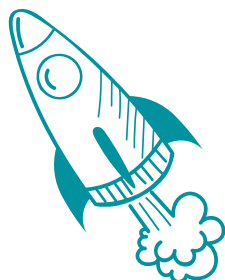


Atelier vitalité

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

► **Les jeudis 27 février, 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril 2025 de 14 h à 16 h 30**

- 📍 Fougeré - salle multi-activités
- 🧠 Gratuit
- ✓ Inscription avant le 15 février auprès de la MSA au 02 40 41 30 83



AIDANT



Mercredi des aidants

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

Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.

- ▶ **Les mercredis 5, 19 mars, 2, 23 avril, 7, 21 mai, 11, 25 juin, 9 juillet, 6, 20 août, 3, 17 septembre, 8 octobre, 5, 19 novembre, 3 et 17 décembre 2025 de 15 h à 17 h à Espace Entour'âge**
- ▶ **Les mercredis 5 mars, 2 avril, 7 mai, 11 juin, 3 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre 2025 de 18 h 30 à 20 h à Mouilleron-le-Captif, salle 3 du foyer rural (derrière la mairie)**



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



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

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

Possibilité d'accueillir la personne malade le temps des séances à la Résidence du Pont-Rouge est proposée, la demande doit être faite à l'avance.

► Les vendredis de 14 h 30 à 16 h 30

28 février : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer.

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

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

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

28 mars : le vécu des aidants, échanges d'expériences.



 Salle polyvalente, résidence du Pont-Rouge au Centre Hospitalier Départemental, La Roche-sur-Yon

 Gratuit

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

RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 7 FÉVRIER 2025 DE 14 H 30 À 15 H 30

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





Se faire aider quand on est aidant

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

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

Pour nous joindre un seul numéro **02 51 24 69 81**

Retrouvez toutes les activités de soutien proposées aux aidants en Vendée sur le site **www.aidants-vendee.fr**



Aidants : 1.2.3 Soufflez !

Avec le service Bulle d'air vous profitez « à la carte » d'un service spécialiste du répit à domicile. Pour plus d'informations.

Venez nous rencontrer les vendredis de 10h à 12h à Espace Entour 'âge.



Gratuit



À l'occasion du 8 mars 2025
Journée internationale des droits des femmes
L'exposition photo « L'Histoire par celles qui l'ont vécue »
vous accueillera **du 7 au 31 mars 2025**,
Hall du Cyel, 10 rue Salvador Allende, La Roche-sur-Yon.
Entrée libre et gratuite.
Vernissage le 7 mars sur inscription auprès d'Espace Entour'âge.

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

• TARIFS
• Pour les résidents hors du territoire de l'Agglomération, les tarifs
• sont majorés de 50 %.
• Le règlement des ateliers s'effectue une semaine avant la date de la
• première séance soit par chèque à l'ordre « régie Espace Entour'âge »,
• soit en espèces ou par carte bancaire.

.....

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

L'équipe vous propose des activités de prévention
variées pour agir sur votre santé, être en lien, échanger,
partager et vous exprimer.

.....

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

Crédits photo: David Fugère p. 4 et 15 et Luane Bernon p. 27
La Roche-sur-Yon Agglomération / istock / Fotolia

lrsy.fr/seniors     

