

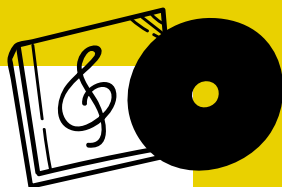
# E S P A C E

# E N T O U R ' Â G E

## MAISON DES SENIOR ET DES AIDANTS

VIVRE  
PLEINEMENT  
SA RETRAITE

Activités de prévention  
SEPTEMBRE 2024  
MARS 2025



Aubigny-Les Clouzeaux / Dompierre-sur-Yon / Fougeré / La Chaize-le-Vicomte /  
La Ferrière / La Roche-sur-Yon / Landeronde / Le Tablier / Mouilleron-le-Captif /  
Nesmy / Rives de l'Yon / Thorigny / Venansault

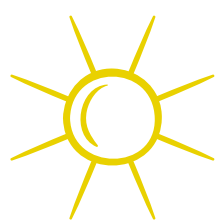
# Activités de septembre 2024 à mars 2025



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

Venez découvrir les actions de prévention mises en place par Espace Entour'âge.



**Vendredi 13 septembre 2024**  
**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

**RE-TRAITER SA VIE**

p. 4 à 6

**SANTÉ**

p. 7 à 10

**LIEN SOCIAL**

p. 11 et 12

**PROGRAMME SEMAINE BLEUE**

p. 13 et 14

**ACCÈS AUX DROITS  
ET INFORMATION**

p. 15 à 17

**COMMUNICATION**

p. 18 et 19

**MOBILITÉ**

p. 20 et 21

**SPORT**

p. 22 à 24

**SOUTIEN ET BIEN-ÊTRE**

p. 25 à 28

**AIDANT**

p. 29 à 31

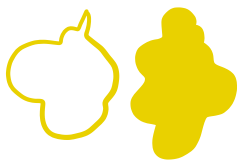
# RE-TRAITER SA VIE



# RE-TRAITER SA VIE : APPRENDRE SUR SOI ET TRANSMETTRE

NOUVEAUTÉ 2024

## Oser une pause

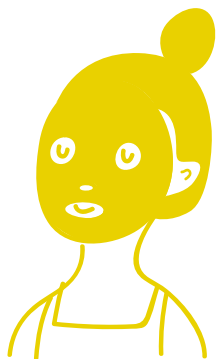


Au cours de cette journée, vous pourrez prendre le temps de vous poser, pour vous retrouver, vous alléger et ouvrir de nouvelles perspectives grâce à l'alternance de temps personnels et de partages. Journée animée par des retraitées formées à la méthode de « l'accompagnement au changement » (prévoir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

► **Mardi 26 novembre 2024 de 9 h 30 à 17 h**

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

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



Un atelier de bien-être au cours duquel vous apprendrez à vous accepter tel que vous êtes et à parler de vous positivement. Grâce aux conseils, vous développerez une image en harmonie avec votre personnalité. Animé par Laure Caille.

► **Les lundis 7 et 14 octobre 2024 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

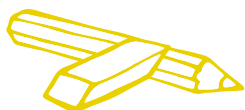


## Une vie devant nous



8 séances pour explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur. Animé par une professionnelle formée à la thérapie familiale.

► **Les lundis 30 septembre, 7, 14 octobre, 4, 18, 25 novembre, 2 et 9 décembre 2024 de 8 h 45 à 11 h 45**



- 📍 La Ferrière - salle 4 (derrière l'ancienne mairie)
- 👤 Gratuit
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2024 DE 14 H À 15 H - LA FERRIÈRE - SALLE 4 (DERRIÈRE L'ANCIENNE MAIRIE)



# SANTÉ

NOUVEAUTÉ 2024



## Je n'ai pas sommeil !

6 séances de sophrologie pour vous aider à retrouver un sommeil récupérateur.

Animée par Shirley Bruat - sophrologue caycédiennne.

► **Les mardis 1, 8, 15 octobre, 5, 12, et 19 novembre 2024 de 10 h à 11 h 30**

📍 La Roche-sur-Yon - maison de quartier Jean-Yole  
salle culturelle - 16 imp. Jean-Bart

👤 12 € les 6 séances

✓ 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.

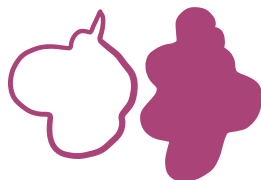
Ce bilan vous est proposé par Espace Entour'âge et le CRT (Centre de ressources territoriales).

► **Dépistage les mardis 8 octobre et 10 décembre 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

## Nutrition

En partenariat avec l'ASEPT (Association santé éducation et prévention sur les territoires), cet atelier animé par un diététicien, vous permettra de vous informer sur les clés d'une alimentation équilibrée, entre idées reçues, trucs et recettes. L'atelier s'achève par un repas partagé en toute convivialité.



► **Les lundis 14, 21 octobre, 4, 18, 25 novembre de 9 h 30 à 12 h et repas le lundi 2 décembre 2024 de 9 h 30 à 14 h 30**

-  Venansault - salle Eugène Texier - 20 rue Pierre Nicolas Loué
-  Gratuit
-  Inscription avant le 30 septembre 2024 auprès de la MSA au 02 40 41 30 83

NOUVEAUTÉ 2024

## Évitons les chutes !



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 17 octobre 2024 de 10 h à 12 h à Thorigny**, Thor' Espace « salle des Chênes » - 8 rue de la Forêt
- **Jeudi 21 novembre 2024 de 10 h à 12 h à La Ferrière** - salle n°4, derrière l'ancienne mairie.
- **Jeudi 12 décembre 2024 de 10 h à 12 h à La Roche-sur-Yon** - maison de quartier des Forges, salle des ateliers - rue Pierre Bacqua.
- **Jeudi 16 janvier 2025 de 10 h à 12 h à Rives de l'Yon** - salle polyvalente Les Tilleuls - 10 rue d'Avaud - **Saint-Florent des Bois**



-  Gratuit
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge

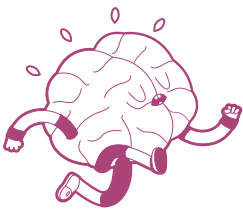




## La mémoire : parlons-en !

### 2 PROPOSITIONS AU CHOIX

#### 1 atelier de 6 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 lundis 27 janvier, 3, 24 février, 3, 10 et 17 mars 2025 de 9 h à 10 h 30**

📍 Dompierre-sur-Yon - salle des Commissions (mairie) - 20 rue du Vieux Bourg

🧠 12 € les 6 séances

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

#### 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 vendredis 4 et 11 octobre 2024 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

📍 Fougeré - salle multi activités (au-dessus de la mairie) - 58 rue de la Forêt

🧠 8 € les 2 jours

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge  
(Pas de possibilité de manger dans la salle)

# AGIR POUR SA SANTÉ

NOUVEAUTÉ 2024

## Croquez la vie à pleines dents



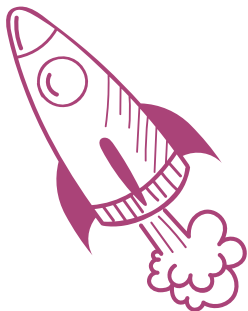
Prendre soin de ses dents, pour quoi faire ? Pour communiquer avec les autres, déguster de bons repas ou encore pouvoir sourire sans complexe. Lors de cet atelier, un chirurgien-dentiste de l'UFSBD (Union française pour la santé bucco-dentaire) prodiguera quelques conseils et astuces pour entretenir son plus beau sourire (adaptation du brossage, possibilités d'appareillages, etc.).

► **Jeudi 5 décembre 2024 de 10 h 30 à 12 h.**

📍 Landeronde - Mairie - salle du Conseil - 2 rue Nicollon des Abbayes

👂 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge.



NOUVEAUTÉ 2024

## Conférence « Tout savoir sur les AVC »

L'Accident vasculaire cérébral (AVC) touche chaque année 150 000 personnes de tout âge.

Par la prévention, il est possible d'agir sur les facteurs de risques : s'informer, entretenir une bonne hygiène de vie, pratiquer une activité physique adaptée.

Cette conférence aborde les signes et les symptômes, les facteurs de risque, la prise en charge d'un AVC en phase aiguë, la vie après l'AVC. Animée par une infirmière coordinatrice de France AVC.

► **Mardi 21 janvier 2025 de 14 h 30 à 16 h 30**

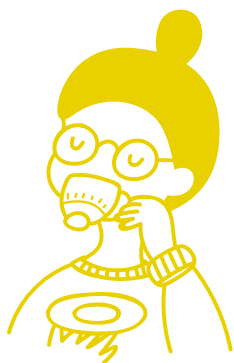
📍 La Roche-sur-Yon - Loconumérique - 125 bd Louis Blanc

👂 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# LIEN SOCIAL



## Café Entour'âge

Venez partager un moment convivial d'échanges et de discussion, participer à une animation.

► **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)

# SE RENCONTRER ET DISCUTER

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** toutes les semaines **pour les personnes isolées**, information à la demande.

NOUVEAUTÉ 2024



## S'animer corps et voix

À travers des exercices corporels et vocaux simples, collectifs et individuels, les participants sont invités à exprimer dans un espace partagé leur sensibilité et leur imagination. Chacun, chacune pourra rencontrer l'autre, les autres dans des situations proposées, s'appuyant sur la vie quotidienne.

Animé par Marie-Noëlle Guiet (comédienne).

► **Les vendredis 4, 11, 18, 25 octobre, 8 et 15 novembre 2024 de 15 h à 16 h 30 et le 22 novembre (en option)**



La Roche-sur-Yon - salle de réception du complexe sportif de l'Angelmière - Chemin de l'Ornay



12 € les 6 séances



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



## RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024 DE 11 H À 12 H - ESPACE ENTOUR'ÂGE

# PROGRAMME SEMAINE BLEUE



## Ciné-goûter « Les vieux »



Ils sont de toutes origines et ont vécu près d'un siècle. Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Ils nous surprennent et nous émerveillent. Pourtant, on entend rarement leur voix. Film de Claus Drexel.

*Débat et goûter à l'issue de la séance.*

*En partenariat avec le collègue Piobetta, l'EHPAD Simonne Moreau et le Conseil des sages d'Aubigny-Les Clouzeaux.*

► **jeudi 3 octobre 2024 de 14 h 30 à 16 h**

-  Aubigny - Cinéma le Carfour – rue du Carfour
-  2 € la séance
-  Inscription auprès d'Espace Entour'âge

# « BOUGER ENSEMBLE POUR ENTRETENIR LA FLAMME »

## Festival International du Film



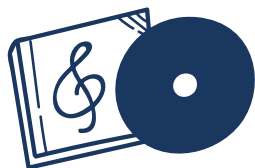
Il vous est proposé d'assister à un film sélectionné dans le cadre du Festival international du film.

► **Mercredi 16 octobre, le titre et l'horaire du film vous seront communiqués ultérieurement**



3.50 € la séance pour les 60 ans et plus  
Inscription auprès d'Espace Entour'âge

## Thé dansant



Vous avez envie de danser, de participer à un temps festif pour rompre votre isolement. Pour cette édition 2024, le sport est à l'honneur. Venez au thé dansant dans la tenue de votre sport préféré ou pratiqué ! Animé par Méli-mélodies.

► **Jeudi 10 octobre 2024 de 14 h à 17 h**



La Roche-sur-Yon - salle des Fêtes du Bourg-sous-La-Roche - Rue Emile Baumann



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge - apportez votre serviette de table

**Tout au long de la semaine bleue de nombreuses animations auront lieu dans les communes de l'agglomération. Programmes à venir dans la lettre d'information mensuelle d'octobre.**

# ACCÈS AUX DROITS ET INFORMATION



# ACCÈS AUX DROITS ET INFORMATION



## En route pour vos travaux !



Pour favoriser le maintien à domicile, l'association Soliha Vendée vous accompagne dans vos projets de travaux et vous propose de visiter son camion adapté, pensé comme une maison ambulante. Vous pourrez tester ce qu'il est possible d'intégrer dans votre logement : adaptation de la cuisine, de la salle de bain, outils domotiques, astuces techniques, renseignements sur Ma Prime adapt'.

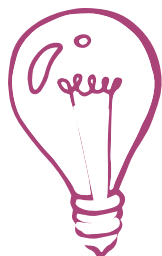
### ► Vendredi 20 septembre 2024 de 8 h 30 à 12 h 30

📍 La Ferrière, place du marché

### ► Mercredi 23 octobre 2024 de 9 h 30 à 12 h 30

📍 Nesmy, place Stanislas Cardineau

NOUVEAUTÉ 2024



## Mon espace santé



Mon espace santé, c'est le nouveau carnet de santé numérique : il est gratuit, sécurisé et facilite le suivi de votre santé.

La Caisse primaire d'assurance maladie de la Vendée vous accompagne pour le créer et savoir l'utiliser.

Pensez à vous munir de votre carte vitale pour pouvoir l'activer.

### ► Mardis 7, 14, 21, 28 janvier et 4 février 2025 de 9 h 30 à 10 h 30

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

🆓 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# ACCÈS AUX DROITS ET 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'expérience.

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 ?

Venez poser toutes vos questions. Animé par l'association.

► **Jeudi 24 octobre 2024 de 10 h 30 à 12 h 30**

📍 Thorigny - Thor'Espèce - bar Gustave Beignon -  
8 rue de la Forêt

🧠 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Succession, testament : ça se prépare !

La chambre des notaires vous propose un temps d'échange autour de différents thèmes : la succession, le testament, la donation, l'héritage... Venez poser vos questions !

► **Mardi 19 novembre 2024 de 10 h à 12 h**

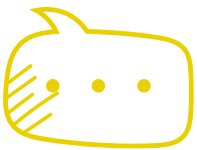
📍 Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon

🧠 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# COMMUNICATION



## 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 Émeline Cochou, formatrices en communication positive.

► **Les lundis 18, 25 novembre, 2, 9, et 16 décembre 2024, 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

# 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 la Loire (Association santé éducation et prévention sur les territoires).

► **Les jeudis 17 octobre, 7, 14, 21, 28 novembre, 5, 12, 19, décembre 2024, 9 et 16 janvier 2025 de 10 h à 12 h**

 Espace Entour'âge - La Roche-sur-Yon

 Gratuit


 Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2024


## France Services : les services publics près de chez vous

Venez découvrir l'espace France Services du Bourg-sous-la-Roche : le lieu, ses missions - l'aide pour vos démarches en ligne, l'accompagnement vers l'autonomie numérique. Ouvert à tous.

► **Lundi 7 octobre de 10 h 30 à 12 h**

 La Roche-sur-Yon, 106 rue Général Guérin

 Gratuit

 Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# MOBILITÉ



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

4 séances pour rafraîchir ses habitudes, réviser le code de la route et les nouvelles signalisations, 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 15, 22, 29 novembre et 6 décembre 2024 de 9 h à 12 h**



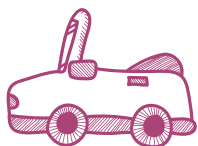
La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge



8 € les 4 séances



Inscription à l'issue de la réunion d'information



## RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024 DE 10 H À 12 H -  
ESPACE ENTOURÂGE - LA ROCHE-SUR-YON

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



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



8 € les 4 séances



Inscription à l'issue de la réunion d'information

## RÉUNION D'INFORMATION :

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

# SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

## Osons Impuls'yon !



« Osons Impuls'yon » partez à la découverte de toutes les solutions de mobilité possibles sur l'agglomération : bus, vélo en libre-service, trottinette, à pied ou en covoiturage et ainsi 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. Une offre d'essai gratuite pour tester le bus sera offerte aux participants.

Animé par Impuls'yon. Apportez votre smartphone.

### ► Jeudi 5 décembre 2024 de 14 h à 16 h



La Roche-sur-Yon, Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

### ► Jeudi 23 janvier 2025 de 14 h 30 à 16 h 30



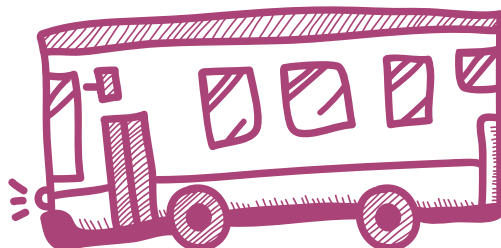
La Chaize-le-Vicomte, Espace Loisirs Grands Maisons - salle Ronsard - rue des Noyers



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



# SPORT



# SPORT



## 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



## Feldenkrais

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 7, 14 octobre, 4, 18, 25 novembre, 2, 9, 16 décembre 2024, 6 et 13 janvier 2025 de 14 h 15 à 15 h 45

- 📍 La Roche-sur-Yon - Cyel - Studio Bagouet - 10 rue Salvador-Allende
- 🧠 20 € les 10 séances
- ✓ Inscription à l'issue de la réunion d'information

### RÉUNION D'INFORMATION :

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024 - ESPACE ENTOUR'ÂGE DE 14 H 30 À 15 H 30.



# SPORT



## Auto défense pour les seniors

4 séances pour 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, plus puissants.

Animé par Paul Basogain

► **Les mardis 14, 28 janvier, 18 février et 18 mars 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



## 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 7, 14, 21, 28 novembre, 5 et 12 décembre 2024 de 14 h à 16 h**

📍 Nesmy - salle des associations (sous la mairie) - place de l'Église

🧠 12 € les 6 séances

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

### RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 17 OCTOBRE 2024 DE 14 H À 15 H - SALLE DES ASSOCIATIONS, NESMY



# DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

## Association Valentin Haiÿy : agir pour l'autonomie

L'association vient en aide aux personnes aveugles, malvoyantes ou déficientes visuelles en leur permettant de rester autonome grâce à différents matériels ou solutions adaptées. Animé par des bénévoles de l'association.



► **Jeudi 6 février 2025 de 10 h à 12 h**



Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2024

## Une vie affective et intime épanouie tout au long de la vie

L'être humain est avant tout un être relationnel, nous avons besoin d'être aimés.

Une vie relationnelle et intime épanouie est un facteur essentiel pour une bonne santé physique et mentale. Différents thèmes seront abordés : la vie à 2, la communication dans le couple, les crises, le pardon, continuer à s'aimer, comment maintenir une vie affective épanouissante avec l'âge, faire face aux changements physiques.

Animé par Émeline Cochou, Laure Caille et Dr Angélique Capelle Voisin.

► **Les lundis 6, 20 janvier, 3, 24 février, 10, 24 et 31 mars 2025 de 14 h à 17 h**



La Roche-sur-Yon CICEA -38 rue de la Concorde



14 € les 7 séances



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



NOUVEAUTÉ 2024



## Conférence « Une vie affective et intime épanouie tout au long de la vie »

L'être humain est avant tout un être relationnel, nous avons besoin d'être aimés-ées. Comment favoriser une vie affective épanouissante et satisfaisante tout au long de sa vie ? La communication dans le couple, le cycle de la vie de couple et les 5 temps de l'amour voilà les thèmes qui seront abordés par Laure Caille, Émeline Cochou et le Dr Angélique Capelle Voisin. À l'issue de la conférence, un temps d'échanges vous permettra de poser vos questions et vous pourrez vous inscrire à l'atelier (mentionné p. 12).

► **Jeudi 21 novembre 2024 de 14 h 30 à 16 h 30**

📍 La Roche-sur-Yon - Loco numérique - 125 bd Louis-Blanc

🧠 Gratuit

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

NOUVEAUTÉ 2024



## 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 au deuil.

► **Les vendredis 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre, 20 décembre 2024, 31 janvier et 28 février 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.

# DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

## CAP Bien-être



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 la Mutualité sociale agricole (MSA).

► **Les mardis 12, 19, 26 novembre et 3 décembre 2024 de 9 h 30 à 12 h 15**

📍 Mouilleron-le-Captif - salle 3 (salle 4 le 19 novembre)

🧠 Gratuit

✓ Inscription avant le 28 octobre auprès de la MSA  
02 40 41 30 87

## 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 7, 14, 21, 28 novembre, 5 et 12 décembre 2024 de 14 h à 16 h**

📍 Nesmy - salle des associations (sous la mairie) -  
place de l'Église

🧠 12 € les 6 séances

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

### RÉUNION D'INFORMATION :

JEUDI 17 OCTOBRE 2024 DE 14 H À 15 H - SALLE DES ASSOCIATIONS, NESMY



# AIDANT



## Mercredi des aidants

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

Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.

► Les mercredis 11, 25 septembre, 9 octobre, 6, 27 novembre, 4, 18 décembre 2024, 8, 22 janvier et 5 février 2025 de 15 h à 17 h à **Espace Entour'âge**

► Les mercredis 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2024, 8 janvier et 5 février 2025 de 18 h à 20 h à **Mouilleron-le-Captif, salle 3 du foyer rural (derrière la mairie)**



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

**8 novembre** : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer.

**15 novembre** : les aides et démarches pour soutenir la personne touchée par la maladie.

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


**29 novembre** : vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement.

**6 décembre** : 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 le temps des séances selon disponibilités (voir avec la résidence du Pont-Rouge).

### RÉUNION D'INFORMATION :

VENDREDI 18 OCTOBRE 2024 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 UN PROCHE AIDANT

NOUVEAUTÉ 2024



## Aidants : 1.2.3 Soufflez !



Grâce au service Bulle d'air vous profitez « à la carte » d'un service spécialiste du répit à domicile. En journée à partir de 3 h minimum, de nuit, 24h/24, 7j/7, ponctuellement ou de façon régulière.

Vous souhaitez des précisions, venez nous rencontrer tous les vendredis matin de 10 h à 12 h à Espace Entour'âge.

## 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](http://www.aidants-vendee.fr)

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