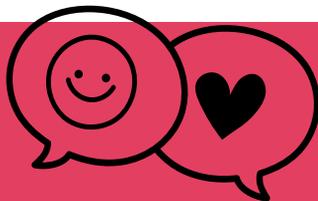
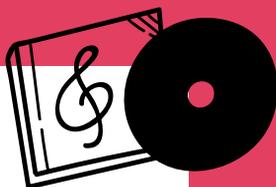


E S P A C E E N T O U R ' Â G E

MAISON DES SENIORS ET DES AIDANTS

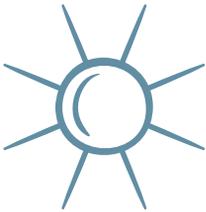
**VIVRE
PLEINEMENT
SA RETRAITE**

Activités de
NOVEMBRE 2021
à **JANVIER 2022**





Activités de novembre 2021 à janvier 2022



Nous vous proposons ici un programme riche et varié d'animations pour partager, agir sur votre santé, vous rencontrer et échanger, ainsi que vous accompagner en tant qu'aïdant.

Les activités proposées seront 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.



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

OSER DE NOUVELLES ACTIVITÉS

Visite guidée du Quai M

NOUVEAUTÉ 2021



► **Le 23 novembre 2021 de 14 h 30 à 15 h 30**

- 📍 Devant le restaurant « Les petits ventres de terre », 87 rue Maréchal Leclerc, La Roche-sur-Yon
- 👤 Gratuit
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge (Pass sanitaire obligatoire)

Brigades d'intervention culturelles

NOUVEAUTÉ 2021

Un artiste du Conservatoire vous propose de découvrir son univers : le chant, le théâtre, la musique...



15 nov. : lecture - Vincent Bouye

22 nov. : musique & chant – Véronique Praud et Christine Blanchet

6 déc. : lecture – Élodie Grenson

20 déc. : musique & chant – Valérie Pujol et Bertrand Martin

► **Les lundis 15, 22 novembre et 20 décembre de 14 h à 16 h et le 6 décembre de 10 h à 12 h**

- 📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- 👤 Gratuit
- ✓ 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).

DEHNEN



SE DÉTENDRE, SE CULTIVER, TRANSMETTRE

Café Entour'âge



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

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



Gratuit



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

Image de soi



Pour que nous nous sentions bien dans notre image, notre image ressentie et l'image perçue doivent être positives et en adéquation l'une avec l'autre.

Laure Caille vous propose de travailler sur votre image intérieure, votre estime de vous et votre apparence extérieure.



► **Les 15 et 22 novembre 2021 de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**



Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon



Tarif : 8 €



Inscription auprès d'Espace Entour'âge pour les deux journées complètes

SE DÉTENDRE, SE CULTIVER, TRANSMETTRE

Les jeudis du bien-être



Novembre : sophrologie à Landeronde

Animé par Shirley Bruat, sophrologue.

► Séances les 4 et 18 novembre 2021 de 10 h à 12 h

Salle André-Astoul, rue des Glycines

Décembre : art-thérapie à La Chaize-le-Vicomte

Animé par Mélodie Lutton.

► Séances les 2 et 16 décembre 2021 de 14 h 30 à 16 h 30

Salle Ronsard – Espace Loisirs des Grands maisons
Prévoir tablier et torchon

Décembre : soins et beauté à La Ferrière

Fabrication d'une crème de jour anti-âge et mise en valeur par l'auto-maquillage.

Animé par Ophélie Girardeau, socio-esthéticienne.

► Séances les 2 et 9 décembre 2021 de 10 h à 12 h

Salle des Associations, 36 rue de la Chapelle

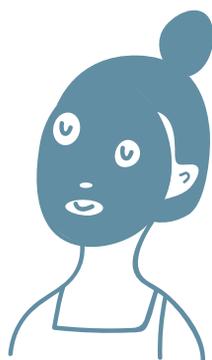
Décembre : Do In à Thorigny

Technique d'automassage par acupression.

Animé par Isabelle Rault.

► Séances les 2 et 16 décembre 2021 de 10 h à 11 h 30

Salle des Associations, mairie



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



**D
E
T
E
N
T
E**

AGIR POUR SA SANTÉ

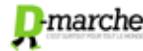
Bilan de prévention : Bien vieillir Agirc-Arrco



Dès 50 ans, que vous soyez actif ou retraité, vous pouvez bénéficier d'un parcours préventif personnalisé dans l'un des centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco avec un médecin gériatre et une psychologue.

- 📍 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- ✓ Inscription en ligne : <https://www.doctolib.fr/etablissement-de-prevention/nantes> ou par téléphone au 02 44 76 24 00

Atelier D-Marche



NOUVEAUTÉ 2021

Un petit pas de plus dans votre quotidien, un grand pas pour votre santé ! Si pour agir sur sa santé « il n'y a qu'un pas », le programme D-marche vous invite à le faire en vous motivant à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable.



- ▶ **Judi 18 novembre de 9 h à 12 h** : présentation interactive pendant laquelle sera remis à chacun un podomètre, outil d'évaluation simple et ludique.
- ▶ **Judi 2 décembre de 10 h à 12 h** : atelier collectif. Deux autres dates seront fixées avec les membres du groupe.

- 📍 Mairie (salle du conseil municipal),
58 rue de la forêt, Fougeré
- 👤 Gratuit
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge



Conférence NOUVEAUTÉ 2021



En partenariat avec le Comité régional de la retraite sportive des Pays de la Loire (CORERS PDL), Espace Entour'âge vous propose une conférence sur le **bien vieillir grâce à l'activité physique, animée par le Docteur Claude Paumard**. À la fin de la conférence, vous aurez la possibilité de découvrir une activité physique (20 minutes). Cet après-midi se clôturera par un pot convivial.

► **Mercredi 24 novembre - accueil à 14 h 15, démarrage à 14 h 30**

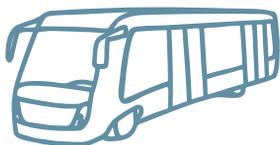
- 📍 Salle polyvalente, rue du Petit Moineau, Chaillé-sous-les-Ormeaux, Rives de l'Yon
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge avant le 18 novembre

DÉPLACEMENT



SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

Osons le bus



Apprendre à se déplacer en bus sur l'agglomération : de la théorie à la pratique (identifier son itinéraire, obtenir ses horaires et effectuer facilement ses correspondances ; puis mise en situation avec un trajet en bus sur La Roche-sur-Yon).

Animé par Impulsyon ; carte d'essai de deux semaines offerte à tous les participants pour tester le bus.

► **Lundi 15 novembre 2021 de 14 h à 17 h 30**

 Maison de quartier des Pyramides, rue Champollion, salle de l'entrée, La Roche-sur-Yon

 Gratuit
 Inscription auprès d'Espace Entour'âge

CALENDRIER

NOVEMBRE

- | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--------------|---|
| Me 3 | Écoute France Parkinson | Me 17 | Mercredi des aidants |
| Me 3 | Mercredi des aidants | Me 17 | Les différentes aides pour les personnes âgées et les aidants |
| J 4 | Les jeudis du bien-être | J 18 | Atelier D-Marche |
| J 4 | Permanence AFAPAHE | J 18 | Les jeudis du bien-être |
| Me 10 | Groupe d'échanges Parkinson | L 22 | Brigades d'intervention culturelles |
| Me 10 | Parcours Famille / Ehpad | L 22 | Image de soi |
| L 15 | Brigades d'intervention culturelles | Ma 23 | Visite guidée du Quai M |
| L 15 | Osons le bus | Me 24 | Conférence médicale |
| L 15 | Image de soi | | |

DÉCEMBRE

- | | | | |
|-------------|--|--------------|---|
| Me 1 | Mercredi des aidants | Me 8 | Les différentes aides pour les personnes âgées et les aidants |
| J 2 | Les jeudis du bien-être | J 9 | Les jeudis du bien-être |
| J 2 | Atelier D-Marche | Me 15 | Groupe d'échanges Parkinson |
| J 2 | Permanence AFAPAHE | Me 15 | Mercredi des aidants |
| L 6 | Brigades d'intervention culturelles | J 16 | Les jeudis du bien-être |
| L 6 | Les maladies neurodégénératives : mieux les comprendre | L 20 | Brigades d'intervention culturelles |

JANVIER

- | | | | |
|-------------|-------------------------|--------------|--------------------------|
| Me 5 | Écoute France Parkinson | Me 12 | Parcours Famille / Ehpad |
| Me 5 | Mercredi des aidants | Me 19 | Mercredi des aidants |
| J 6 | Permanence AFAPAHE | | |

Programme sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires.

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 %.

29 rue Anatole-France
85000 La Roche-sur-Yon

Tél : 02 51 24 69 81

E-mail : entourage@larochesurion.fr

