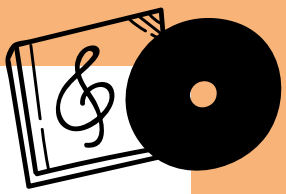
La Roche-sur-Yon Agglomération
Le cœur Vendée

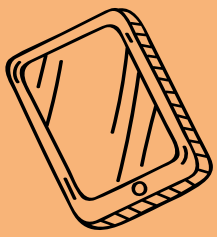
ESPACE ENTOUR'ÂGE

MAISON DES SENIORS ET DES AIDANTS



VIVRE PLEINEMENT SA RETRAITE

Activités de
SEPTEMBRE à
OCTOBRE 2021



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

Activités de septembre à octobre 2021

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'aidant.

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

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.

RÉUNION D'INFORMATION :
VENDREDI 17 SEPTEMBRE DE 10 H À 12 H
LA ROCHE-SUR-YON, Espace Entour'âge

Parcours culture-loisirs

NOUVEAUTÉ 2021

Vous êtes curieux et avez envie de tester de nouvelles activités ? D'octobre 2021 à mars 2022, découvrez des activités que vous n'avez pas l'habitude d'accomplir : participer au Festival international du film, essayer la boxe, visiter une exposition au musée, faire une séance de Taï Chi, aller à un concert, découvrir le tennis...
À l'issue de ce parcours découverte adapté à tous les seniors, vous remporterez un « Pass senior culture-loisirs » avec des avantages, des réductions !

RÉUNION D'INFORMATION :
MARDI 21 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H
LA ROCHE-SUR-YON, Centre sport et loisirs,
50 impasse Joseph-Guillemot
Inscription à l'issue de la réunion d'information

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 des dates et des thèmes disponibles à Espace Entour'âge).

LA RETRAITE POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Retraiter sa vie : imaginer et créer sa retraite

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

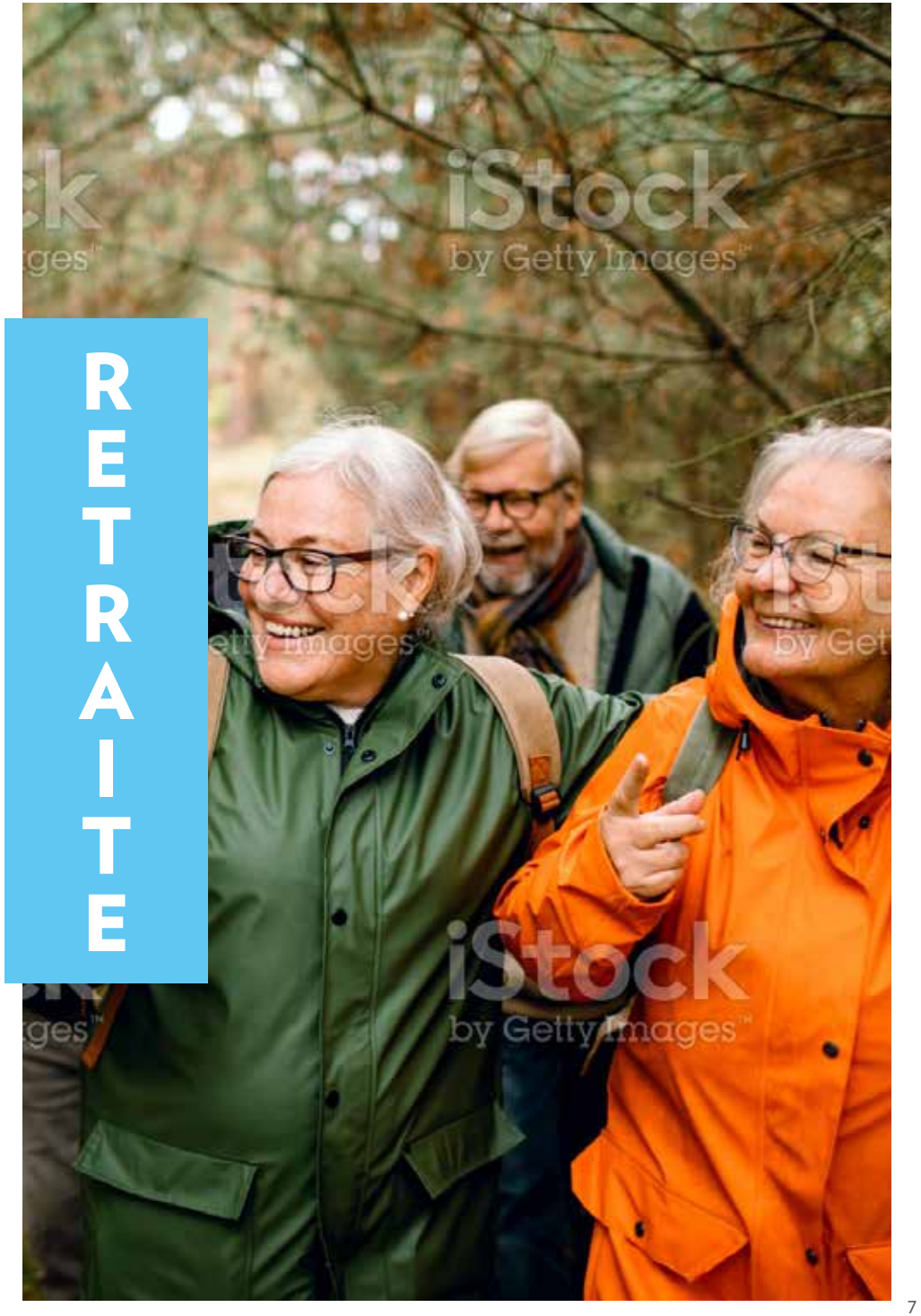
- **Stage de 6 jours : les 15, 16, 29, 30 novembre, 13 et 14 décembre de 9 h 30 à 17 h**
  - Salle des Iris, résidence les Iris, appartement C2, 2 bis rue des Étangs, La Roche-sur-Yon
  - Tarif : 24 € par personne les 6 jours
  - Inscription à l'issue de la réunion d'information

RÉUNION D'INFORMATION :
MARDI 12 OCTOBRE 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 octobre de 9 h 30 à 17 h**
  - Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
  - Tarif : 4 €
  - Inscription auprès d'Espace Entour'âge



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.

▸ **Séances les 4 et 11 octobre, 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre 2021, 3 et 10 janvier 2022 de 14 h 15 à 15 h 45**

- Cyel, rue Salvador Allende (studio Bagouet), La Roche-sur-Yon
- Tarif : 20 € pour les 10 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

RÉUNION D'INFORMATION :
LUNDI 27 SEPTEMBRE DE 14 H 30 À 15 H 30
LA ROCHE-SUR-YON, Espace Entour'âge

Bilan de prévention : Bien vieillir AGIRC-ARRCO

Dès 50 ans, que vous soyez actif ou retraité, vous-même et votre conjoint, 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 Équilibre en Bleu et prévention santé (Siel Bleu)

Travail autour de l'équilibre, du renforcement musculaire, de l'assouplissement, de la coordination et de la respiration.
Ateliers assurés par des professionnels de l'association SIEL Bleu qui permettent de maintenir les capacités cardiaques, respiratoires, musculaires et motrices et surtout de se sentir bien !

▸ **Séances à partir du mardi 14 septembre, chaque semaine de 9 h 15 à 10 h 15**

- Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- Tarif : 46 € par trimestre + 15 € adhésion à SIEL Bleu (possibilité de faire 2 semaines d'essais)
- Information et inscription auprès d'Amandine AYRAULT au 07 76 35 98 06

DÉTENTE

SE DÉTENDRE, SE CULTIVER, TRANSMETTRE

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 16 et 30 septembre, 7 et 21 octobre et 12 et 18 novembre de 14 h à 16 h**

- Salle Magaud, 8 rue du moulin Dompierre-sur-Yon
- Tarif : 12 € les 6 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

RÉUNION D'INFORMATION :
JEUDI 9 SEPTEMBRE À 14 H
DOMPIERRE-SUR-YON, Salle Magaud, 8 rue du moulin

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 20 septembre, 4 et 18 octobre, 8 et 29 novembre et 13 décembre de 14 h 30 à 15 h 30**

- Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- Tarif : 12 € les 6 séances
- Inscription pour l'ensemble des séances auprès d'Espace Entour'âge

SE DÉTENDRE, SE CULTIVER, TRANSMETTRE

Les ateliers de sophrologie pour les seniors

NOUVEAUTÉ 2021

Atelier pour apporter des réponses simples et efficaces : positiver pour retrouver le moral, respirer mieux pour apaiser le corps.
Animé par Shirley Bruat, sophrologue.

▸ **Les 21 octobre, 8, 22, 25 novembre, 6 et 9 décembre de 10 h à 12 h**

- Maison de quartier Liberté, 17 rue Laënnec, salle Violette
- Tarif : 12 € les 6 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

RÉUNION D'INFORMATION :
JEUDI 14 OCTOBRE DE 9 H 30 À 10 H 30
LA ROCHE-SUR-YON, Espace Entour'âge

Les jeudis du bien-être

Septembre : socio-esthétique
Animé par Ophélie Girardeau, socio-esthéticienne.
▸ **les 2 et 16 septembre de 10 h à 12 h**

Octobre : nutrition
Animé par Audrey Lebreton, diététicienne.
▸ **les 7 et 14 octobre de 10 h à 12 h**

- Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge (participation limitée à deux dates, soit au même atelier, soit une date dans chaque atelier)

Atelier écriture

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 5, 12 octobre, 2, 16, 23, 30 novembre, 8, 14 décembre 2021, 4, 11, 18 janvier et 1er février 2022 de 10 h à 12 h**

- 58 rue de la Forêt (salle des associations), Fougeré
- Tarif : 24 € les 12 séances
- Inscription à l'issue de la réunion d'information

RÉUNION D'INFORMATION :
MARDI 28 SEPTEMBRE DE 10 H À 12 H
FOUGERÉ, rue des Primevères (salle annexe)

SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

Sensibilisation à la prévention routière

NOUVEAUTÉ 2021

Pour rester autonome au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions (confort, sécurité..), une séance de révision portant sur les panneaux, les giratoires, la conduite sur autoroute, l'évolution physique et un test de code sont proposés.
Animé par Jean-Pierre Gratton du comité de Vendée de l'association de la prévention routière.

- **Le vendredi 15 octobre de 9 h à 12 h**
  - Maison de quartier Vallée-Verte, 10 rue Pablo-Picasso, La Roche-sur-Yon
  - Gratuit
  - Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Seniors à vélo

NOUVEAUTÉ 2021

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.

- **Le jeudi 23 septembre de 9 h à 13 h**
  - Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
  - Gratuit
  - Inscription auprès d'Espace Entour'âge

SE RENCONTRER ET ÉCHANGER

Café Entour'âge

Moment convivial autour de discussions et d'échanges sur des sujets variés.

- **Un jeudi par mois de 15 h à 17 h**
  - La Roche-sur-Yon
  - Gratuit
  - Sur inscription auprès d'Espace Entour'âge (calendrier et thèmes disponibles sur demande)

CALENDRIER

SEPTEMBRE

M 1	Accueil - écoute France Parkinson
J 2	Les jeudis du bien-être
J 2	Permanence AFAPAHE
J 9	Réunion d'information : Relaxation par le chant
M 8	Mercredi des aidants
J 16	Relaxation par le chant
J 16	Les jeudis du bien-être
V 17	Réunion d'information : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer
M 21	Réunion d'information : Parcours culure-loisirs
M 22	Groupe échanges Parkinson
J 23	Seniors à vélo
L 27	Réunion d'information : Atelier Feldenkrais
M 28	Réunion d'information : Atelier écriture
M 29	Mercredi des aidants
J 30	Relaxation par le chant

OCTOBRE

V 1	Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer
L 4	Les ateliers Feldenkrais
M 5	Atelier écriture
M 5	Journée Post-stage
M 6	Accueil - écoute France Parkinson
J 7	Relaxation par le chant
J 7	Les jeudis du bien-être
J 7	Permanence AFAPAHE
L 11	Les ateliers Feldenkrais
M 12	Atelier écriture
M 12	Réunion d'information : retraiter sa vie
M 13	Groupe échanges Parkinson
M 13	Mercredi des aidants
M 13	Information sur l'Allocation journalière de proche aidant
J 14	Réunion d'information : Sophrologie seniors
J 14	Les jeudis du bien-être
V 15	Sensibilisation à la prévention routière
V 15	Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer
J 21	Relaxation par le chant
J 21	Les ateliers de sophrologie
V 22	Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer

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 résidants 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@larochesuryon.fr

SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT ET/OU MALADE

Accueil - Écoute France Parkinson

Pour les malades et leur famille avec un membre bénévole du comité de Vendée.

▸ **Les mercredis 1er septembre et 6 octobre de 10 h à 12 h**

Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
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

FRANCE PARKINSON VENDEE

Association des familles et amis des personnes âgées hébergées en établissement (AFAPAHE)

Un lieu de rencontre, d'information, d'échanges avec des bénévoles de l'association dont l'objectif est de participer à l'amélioration du bien-être des personnes hébergées en établissement.

▸ **Permanence les jeudis 2 septembre et 7 octobre de 10 h à 12 h**

Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
Possibilité de rendez-vous avec un membre bénévole de l'AFAPAHE en dehors de ces dates.

Contact 07 66 36 84 27 ou
par mail afapahe@free.fr

N O T E S

SOUTIEN

SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT ET/OU MALADE

Groupe d'échanges pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson
(personnes malades et/ou aidants)

22 sept. : animation par Espace Entour'âge
13 oct. : découverte musicothérapie, *animée par Brice Terrié*

- **Les mercredis de 10 h à 12 h**
  - Ehpad du Moulin-Rouge, 11 rue Proudhon, La Roche-sur-Yon
  - Gratuit
  - Inscription auprès d'Espace Entour'âge

Information sur l'Allocation journalière de proche aidant
NOUVEAUTÉ 2021

Animé par la Caisse d'allocations familiales de Vendée.

- **Mercredi 13 octobre de 10 h à 12 h**
  - Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
  - Gratuit
  - Inscription auprès d'Espace Entour'âge

SE FAIRE AIDER QUAND ON EST UN PROCHE AIDANT ET/OU MALADE

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 la Loire.

1er oct. : mieux comprendre la maladie d'Alzheimer
15 oct. : les aides et démarches pour soutenir la personne touchée par la maladie
22 oct. : les modifications du comportement et de l'humeur dans la maladie, comment les gérer
19 nov. : vie quotidienne, stimulation, communication et adaptation à l'environnement
3 déc. : le vécu des aidants, échanges d'expérience

+1

▸ **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 17 SEPTEMBRE DE 14 H 30 À 15 H 30
LA ROCHE-SUR-YON, Salle polyvalente, Résidence du Pont-Rouge au Centre hospitalier départemental.

Mercredi des aidants (aidant seul)

Temps d'écoute et de ressourcement, d'échange entre aidants.
Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.

▸ **Les mercredis 8 et 29 septembre et le 13 octobre de 15 h à 17 h**
- Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon
- Gratuit
- Inscription auprès d'Espace Entour'âge

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.

La Roche-sur-Yon Agglomération
Le cœur Vendée

FAMILLE ET AIDANTS

ESPACE ENTOUR'ÂGE

ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR MIEUX AIDER

Activités de
SEPTEMBRE à
OCTOBRE 2021

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

Conception-réalisation : La Roche-sur-Yon Agglomération / Crédits photos : La Roche-sur-Yon Agglomération / istock / Fotolia - Imprimerie municipale / Juillet 2021 / Ne pas jeter sur la voie publique.