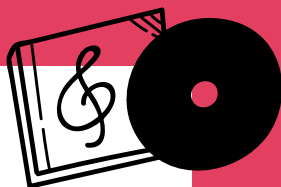


# E S P A C E E N T O U R ' Â G E

MAISON DES SENIORS ET DES AIDANTS

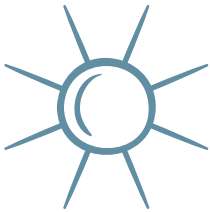
**VIVRE  
PLEINEMENT  
SA RETRAITE**

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



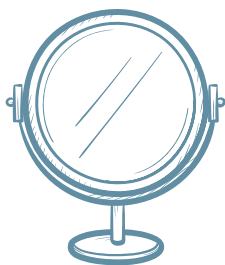
Inscription auprès d'Espace Entour'âge (calendrier et thèmes disponibles sur simple demande).

## 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

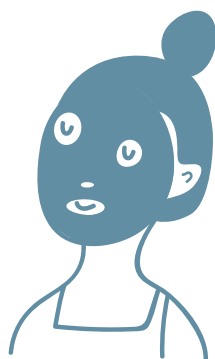


## Novembre : sophrologie à Landeronde

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





# DEFINITION

# AGIR POUR SA SANTÉ

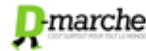
## Bilan de prévention : Bien vieillir Agirc-Arrco



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**

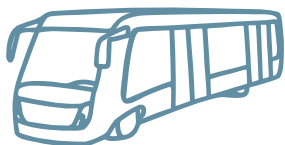
- 📍 Salle polyvalente, rue du Petit Moineau, Chaillé-sous-les-Ormeaux, Rives de l'Yon
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge avant le 18 novembre

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

## DÉCEMBRE

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

## JANVIER

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

### 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

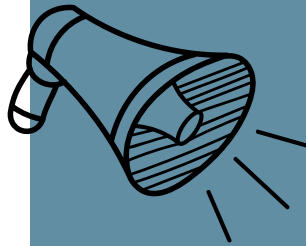
E-mail : [entourage@larochesurion.fr](mailto:entourage@larochesurion.fr)



FAMILLE ET AIDANTS  
E S P A C E  
E N T O U R ' Â G E

**ÊTRE  
ACCOMPAGNÉ  
POUR MIEUX  
AIDER**

Activités de  
NOVEMBRE 2021  
à JANVIER 2022



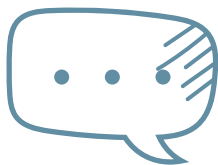
02 51 24 69 81 - [entourage@larochesuryon.fr](mailto:entourage@larochesuryon.fr)  
29 rue Anatole-France - La Roche-sur-Yon



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




## Parkinson

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



**10 nov.** : Élodie Grenson, initiation au théâtre  
**15 déc.** : Ophélie Girardeau, soins et beauté



### ► 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

## Accueil - Écoute France Parkinson

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

### ► Les mercredis 3 novembre, 5 janvier et 2 février 2022 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](mailto:comite85@franceparkinson.fr)



## Les différentes aides pour les personnes âgées et les aidants

NOUVEAUTÉ 2021



Informations sur les solutions d'hébergement, l'inscription en Ehpad avec Viatrajectoire, les aides au soutien à domicile.

*Animé par Christophe Rigaux et Lolita Bonnaud, référents de situation au Service départemental de l'autonomie.*

► **Mercredi 17 novembre 2021 de 10 h à 12 h**

Espace Entour'âge

► **Mercredi 8 décembre 2021 de 10 h à 12 h**

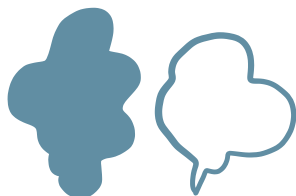
Mairie (salle du conseil), Landeronde



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.*

## Les maladies neurodégénératives : mieux les comprendre

NOUVEAUTÉ 2021

*Animé par Dr Bénédicte Philibert, gériatre au CHD.*



► **Lundi 6 décembre 2021 de 14 h à 16 h**



Espace Entour'âge



Gratuit



Inscription auprès d'Espace Entour'âge



A  
I  
D  
A  
N  
T  
S

# ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX AIDANTS SEULS



Mercredi des aidants



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

*Animé par Rachel Vigouroux, psychologue.*

► **Les mercredis 3 et 17 novembre, 1 et 15 décembre 2021, 5 et 19 janvier 2022 de 15 h à 17 h**

 Espace Entour'âge, La Roche-sur-Yon  
 Entrée libre et gratuite

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 4 novembre, 2 décembre 2021 et 6 janvier 2022 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](mailto:afapahe@free.fr)

# ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX AIDANTS SEULS

## Parcours Famille / EHPAD

L'Ehpad est souvent considéré comme la solution de dernier recours. Dans la majorité des cas, c'est la famille qui fait les démarches et souvent avec crainte, culpabilité.

Espace Entour'âge, en collaboration avec les Ehpad gérés par le CCAS de La Roche-sur-Yon, a imaginé un parcours pour accompagner les familles dans leur cheminement.

### 1<sup>re</sup> étape : je me questionne sur l'Ehpad pour mon proche.


- Qu'est-ce qu'un Ehpad ? Quels sont les avantages, les inconvénients par rapport à la vie à domicile ?
- Pourquoi est-il important d'en parler en amont avec mon proche et de s'y préparer ?
- Que faire si mon proche n'est pas en capacité d'exprimer son souhait ou bien qu'il refuse catégoriquement de s'y inscrire ?
- Comment inscrire mon proche en Ehpad ?
- Comment sont gérées les listes d'attente dans les Ehpad du CCAS de La Roche-sur-Yon ?
- Comment je me sens à cette étape ?

*Animée par une équipe de plusieurs professionnels.*

### ► Mercredi 10 novembre 2021 de 14 h 30 à 17 h

 Site Elder, 6 impasse Marc-Elder (stationnement parking Ehpad Saint-André d'Ormay)

 Gratuit

 Inscription auprès d'Espace Entour'âge





A  
I  
D  
A  
N  
T  
S



A  
I  
D  
A  
N  
T  
S



## 2<sup>e</sup> étape : mon proche va entrer en Ehpad.

- Comment va se passer l'entrée de mon proche ? Comment puis-je m'assurer que ses souhaits, ses besoins seront pris en compte ?
- Comment je me sens à cette étape du parcours en tant qu'aidant ? Craintes, culpabilité... Quelle va être ma place désormais ?
- ▶ *Vous pouvez prendre rendez-vous avec l'infirmière-référente de l'Ehpad dans lequel votre parent va rentrer en téléphonant directement à l'établissement concerné.*
- ▶ *Vous pouvez faire le point sur vos ressentis en prenant rendez-vous avec Rachel Vigouroux, psychologue, en téléphonant à Espace Entour'âge.*

---

## 3<sup>e</sup> étape : mon proche vit en Ehpad.

- Qu'est-ce que le projet d'accompagnement personnalisé ? À quoi cela sert ?
- Comment trouver ma place en tant que famille dans l'Ehpad ?
- Quels sont mes droits, mes devoirs ?
- Comment puis-je communiquer avec le personnel ?
- Comment puis-je m'impliquer dans la vie de l'Ehpad ?

*Animée par une équipe de plusieurs professionnels.*



### ▶ Mercredi 12 janvier 2022 de 14 h 30 à 17 h

- 📍 Site Elder, 6 impasse Marc-Elder (stationnement parking Ehpad Saint-André d'Ornay)
- 🗣️ Gratuit
- ✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge

*Vous avez la possibilité de vous inscrire à l'une ou l'autre des étapes en fonction de vos besoins et de votre situation dans votre parcours d'aidant.*