

Les animations

Conférence

29 mars

La Roche-sur-Yon

Le groupe « Projet de vie » propose des rencontres d'information et de débat sous forme de conférences sur des thèmes liés à l'avancée en âge, à la prévention des risques liés au vieillissement.

« **L'estime de soi** » avec Rose-Marie RICHON, naturopathe et réflexologue. Auteur de « Des clefs pour l'amour de soi ».

14h30 à la maison de quartier du Bourg-sous-La Roche.

■ Entrée libre.

Le café Entour'âge

Un jeudi par mois

La Roche-sur-Yon

Le Café Entour'âge, ce sont : « des moments d'échange et de convivialité », « l'occasion de sortir, donner son avis, écouter les autres », « confronter ses idées, ses opinions dans le respect de chacun ».

Animé par Céline CORNELIS et Christophe RIGAUX du CLIC Entour'âge, le jeudi de 15h à 17h, l'Art en bar (Esplanade Jeanne Mazurelle, café accolé au Grand R).

■ Participation : 3 € pour chaque séance.

Pour connaître le jour, contacter le CLIC Entour'âge.



Conférence et ateliers « Bien vivre son âge »

8 février

La Roche-sur-Yon

Le groupement de mutuelles ISTYA et la Mutualité Française des Pays de la Loire, en partenariat avec le CLIC Entour'âge, vous proposent un après-midi sur :

« **Comment préserver son autonomie ?** », conférence animée par le Professeur LEROUX, médecin gériatre, Centre Hospitalier de Saint-Nazaire et par Richard-Pierre WILLIAMSON, Directeur du CLIC Entour'âge.

14h à 17h30 au Lycée de Lattre de Tassigny, 167 rue Hubert Caillé.

Ateliers au choix suite à la conférence : prévention des chutes, audition et vue, nutrition, mémoire, projet de vie pour la retraite, médicament.

■ Entrée gratuite. Inscription avant le 1^{er} février.

Le **CLIC Entour'âge** de La Roche-sur-Yon Agglomération informe, conseille et oriente les retraités, les personnes âgées et leur entourage. Il coordonne et développe des actions de prévention.

Il intervient sur les 15 communes de l'Agglomération et travaille avec de nombreux partenaires (établissements de santé accueillant des personnes âgées, services d'aide et de soins à domicile, etc...).

CLIC Entour'âge

Service aux retraités et aux personnes âgées
de La Roche-sur-Yon Agglomération

29 rue Anatole-France

85000 LA ROCHE-SUR-YON

Tél : 02 51 24 69 81

Fax : 02 51 24 69 90

clicentourage@larochesuryonagglomeration.fr



www.larochesuryonagglomeration.fr



CLIC - ENTOUR'ÂGE
Centre Local d'Information et de Coordination
pour les retraités de l'Agglomération Yonnaise

Bien vivre dans sa tête et dans son corps

Activités de
**prévention-animation-
aide aux aidants**
pour les retraités,
les personnes âgées
et les familles

Janvier
à juin **2012**



maquette : nylcommunication Photothèque La Roche-sur-Yon Agglomération, J. Auvinet - Ville de La Roche-sur-Yon - Imp. : Imprimerie municipale - Déc. 2011 - Ne pas jeter sur la voie publique

Aubigny • Chaillé-sous-les-Ormeaux • Dompierre-sur-Yon • Fougeré • La Chaize-le-Vicomte • La Ferrière • Landeronde • La Roche-sur-Yon • Les Clouzeaux • Le Tablier • Mouilleron-le-Captif • Nesmy • Saint-Florent-des-Bois • Thorigny • Venansault



L'aide aux aidants

La pause café des aidants

Février et avril
La Roche-sur-Yon et Thorigny

Séances d'information et d'échanges.

> « **Le vieillissement durable** » (services d'aide et de soins à domicile, adaptation de l'habitat, entrée en établissement...), animée par Estelle RISPAL (coordinatrice-infirmière conseil). **9 février**, 14h30-17h, maison de quartier de la Vallée Verte, **La Roche-sur-Yon**.

> « **La dépendance et le regard des autres** », animée par Rachel VIGOUROUX (psychologue) et François MANDIN (France Vendée Alzheimer). **26 avril**, 14h30-17h, salle des associations, **Thorigny**.

■ Participation : 3 € par séance.

Module Alzheimer

8, 29 mars, 5 avril, 3, 10 mai
La Roche-sur-Yon

« Accompagner un parent âgé touché par la maladie d'Alzheimer¹ »

- Module de 5 séances, de 14h30 à 16h30, à la Résidence Le Pont-Rouge, CHD
- Réunion d'information : 2 février, à 14h30, à la Résidence Le Pont-Rouge.
- Participation : 15 € pour l'ensemble des séances.

Possibilité d'accueillir, au Pont-Rouge, le parent touché par la maladie d'Alzheimer sur le temps des séances.



Entretien individuel avec une psychologue

Sur rendez-vous
La Roche-sur-Yon

Il s'adresse à un membre de l'entourage d'une personne âgée qui traverse une difficulté passagère et exprime le besoin de partager ses difficultés.

Il permet de rencontrer ponctuellement la psychologue du CLIC qui peut écouter, aider, conseiller et orienter éventuellement vers un autre professionnel, une association d'aide.

N.B : cet entretien n'a pas vocation à se substituer à la consultation d'un psychologue clinicien ou d'un psychothérapeute.

⁽¹⁾ Module organisé en partenariat avec le CHD, le SADAPA et France Alzheimer Vendée

Les activités de prévention

Retraiter sa vie

5/6 mars, 19/20 mars, 2/3 avril
La Roche-sur-Yon

Une invitation à mieux vivre son temps libéré

Le CLIC Entour'âge vous propose un atelier d'accompagnement animé par des retraitées, formées à la démarche de reconnaissance des acquis, pour entreprendre le passage à la retraite et y trouver de nouveaux repères. 9h30-17h, maison de quartier du Val d'Ornay.

- Réunion d'information : 2 février, 14h, CLIC Entour'âge.
- Participation : 60 € par personne pour les 6 jours.

Atelier mémoire PAC EUREKA

Janvier à juin
La Roche-sur-Yon

Le PAC EUREKA initié par la Mutualité Sociale Agricole permet d'entretenir ses facultés cérébrales, voire de les accroître en dédramatisant la situation « Troubles de la mémoire ». Grâce aux exercices simples et pratiques, les participants reprennent confiance en eux et réactivent les mécanismes de la mémoire.

Le mardi matin, de janvier à juin, à la maison de quartier des Forges.

- Réunion d'information : 10 janvier, à 10h à la maison de quartier des Forges.
- Participation : 30 € pour les 15 séances.

L'informatique facile

Janvier à avril
La Roche-sur-Yon

Des ateliers permettent de s'initier et de se familiariser avec l'outil informatique.

2 ateliers hebdomadaires proposés à la maison de quartier des Pyramides, le jeudi de 9h30 à 11h30 et le jeudi de 14h à 16h de janvier à avril.

- Tarifs et inscriptions : CLIC Entour'âge.

Nouveauté !

Atelier d'informatique pour retraités débutants à Saint-Florent-des-Bois de janvier à avril.

Sécurité routière seniors

Pas d'âge pour bien se conduire

16,23,30 mars, 4 avril,
La Roche-sur-Yon

Dans une ambiance studieuse et détendue, sans aucune évaluation préalable, participez à un stage de 5 séances d'1/2 journée animé par un moniteur auto-école de l'ANPER². A l'issue du stage, une heure de conduite est proposée aux stagiaires.

Séances : 9h à 12h, salle du conseil, La Roche-sur-Yon Agglomération.

- Réunion d'information : 2 mars, 9h-12h, salle du conseil, La Roche-sur-Yon Agglomération.
- Participation : 22 € pour le recyclage code et 15 € pour l'audit de conduite.

Les seniors et l'autoroute

13 mars
La Roche-sur-Yon

Au programme : ateliers en groupe animés par les ASF (Autoroutes du Sud de la France) et l'ANPER autour de l'hypovigilance, des distances de sécurité, de la signalisation sur l'autoroute, des bornes SOS... ; audit de conduite sur autoroute, étape au centre autoroute de Montaigu pour visite et présentation du matériel.

- Participation : 12 € (déjeuner inclus). Inscription avant le 15 février.

Atelier «Écriture -mémoire-transmission»

Janvier à avril
La Roche-sur-Yon

Cet atelier permet d'utiliser l'écriture comme outil de transmission des savoirs, des souvenirs, des émotions ; d'écrire des morceaux choisis de sa vie ; de découvrir des techniques créatives d'écriture en s'appuyant sur la littérature, de rafraîchir la notion de « mémoire » et de la structurer.

Séances : 31 janvier ; 7/28 février ; 6/13/20/27 mars ; 3 avril de 10h à 12h au CLIC Entour'âge.

- Réunion d'information : mardi 17 janvier à 10h au CLIC Entour'âge.
- Participation : 30 € pour les 8 séances.

Rencontres santé

7 février
La Roche-sur-Yon

Le CLIC Entour'âge organise avec la Mutualité Française, une conférence-débat animée par le Docteur Christian BONNAUD, médecin généraliste à la Meilleraie Tillay et Audrey LE BRETON, diététicienne, sur le thème : « **Les maladies cardio-vasculaires : quels risques ? quelle prévention ?** »

14h30 à 16h30, salle Robuchon, 110 bd d'Italie, La Roche-sur-Yon.

- Entrée libre.

Conférence suivie d'un module de 5 ateliers consacrés à l'équilibre alimentaire « Santé, équilibre et plaisir » et animés par la diététicienne (février à avril).

⁽²⁾ ANPER : Association Nationale de Promotion de l'Education Routière