

L'agenda de la prévention de la perte d'autonomie

Janvier à mars 2020



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie



Numérique

Café rencontre **« Arnaque sur le net »**

Animé par CDAD, police ou gendarmerie

Judi 23 janvier 2020
de 9h30 à 11h30

Lieu : Laval - Espace Seniors
90, rue de Rennes

Contact : 09 67 51 83 87
GRATUIT



Accès aux aides techniques et équipements individuels

May'Autonomie à domicile

Ce nouveau dispositif permet à chaque personne de 60 ans et plus, d'être accompagnée dans ses démarches pour aménager son logement et/ou pour acquérir du matériel de compensation en cas de perte d'autonomie (siège de douche, horloge adaptée...). Des professionnels vous proposent un accompagnement administratif ainsi qu'une aide à la recherche de financement.

Zone d'intervention : ensemble du département

Contact : 02 41 73 88 89
mayautonomie@centich.fr

Club informatique sénior

*Animé par le Chalet des échanges
de savoirs*

A l'heure où le numérique prend de plus en plus de place dans nos vies : démarches administratives en ligne, achats sur internet, communication avec nos proches..., nous souhaitons permettre aux personnes de 60 ans et plus, non seulement de ne pas rester sur la touche mais également de faire du numérique un levier d'insertion.

Lieu : Port-Brillet
salle de la Madeleine
22 rue de Verdun

Contact : 02 43 98 09 22 ou 06 75 30 33 17
COMPLET



Lien social

Activités

Animées par l'association Jardin fleuri

Planning mensuel

Activités diverses : chant, travaux manuels, musicothérapie, repas, jardin, sport adapté...

Lieux : Château-Gontier-sur-Mayenne et ses environs, Meslay-du-Maine et ses environs

Contact : 02 43 70 66 66
SUR INSCRIPTION



Mobilité et sécurité routière

Association Réso'Ap

Toute l'année

Offre des solutions de mobilité à ceux qui ne conduisent pas et vivent isolés en territoire rural. Recherche de bénévoles en fonction des besoins.

Organisation de moments de convivialité entre bénévoles et bénéficiaires.

Zone d'intervention : C.C. de l'Ernée, C.C. des Coëvrons, C.C. du Bocage Mayennais, C.C. Mayenne Communauté, C.C. du Pays de Meslay-Grez

Contact : 02 43 39 44 49

Sensibilisation aux dangers et risques de la route

Animé par Inser Conduite

Séances de conduite et de code de la route pour permettre aux personnes âgées de 60 ans et plus de continuer la conduite dans de bonnes conditions. Jusqu'à six personnes par atelier et des groupes de trois personnes pour le module pratique de conduite.

Zone d'intervention : Ensemble du département

Contact : 07 83 98 62 00

SUR INSCRIPTION



Nutrition / mémoire / sommeil

Ateliers de stimulation de la mémoire

Animé par Aid'a dom

Du lundi au jeudi

Après-midi de convivialité, d'échanges, en petits groupes, pour personnes âgées avec ou sans troubles cognitifs. Animations autour de la prévention des troubles cognitifs ou de leur aggravation.

Lieu : Laval - Aid'a dom

44-48 rue du Haut rocher

Contact : 02 43 66 05 28 ou 07 87 44 05 82

SUR INSCRIPTION



Accès aux droits

Café rencontre « Informations notariales »

Animé par la Chambre des notaires

Jeudi 19 mars 2020

de 9h30 à 11h30

Lieu : Laval - Espace Seniors

90, rue de Rennes

Contact : 09 67 51 83 87

GRATUIT



Ateliers mémoire « PEP'S EUREKA »

Animé par l'ASEPT

Grâce à une méthode originale, Peps Eureka, vous comprendrez que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Lieux : Laval, Parné sur Roc, Le Genest-Saint-Isle

Contact : 02 43 39 45 75

SUR INSCRIPTION

Atelier nutrition

Animé par l'ASEPT

Vendredi 24 Janvier 2020 à 10h

Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité.

Cycle d'ateliers de 1h30 à 2h

Lieux : Laval - Centre Social du CLEP - 8 impasse Haute Chiffolière

Argentré - Salle Bizet - Pôle de la Vallée - Rue des Sports

Contact : 02 43 39 45 75

Activité physique adaptée

Programme intégré d'équilibre dynamique

Animé par le Club de l'Elhan

Cycle de 12 séances pour la pratique d'une activité physique adaptée. Séances d'1h30 en groupe de 10 à 15 personnes.

Lieux :

Mayenne, Château-Gontier-sur-Mayenne

Contact : 06 87 36 14 11

SUR INSCRIPTION

Section multi activités seniors

Animée par la Retraite sportive meslinoise

Tous les mardis de 10h à 11h30

(sauf vacances scolaires)

Activités physiques adaptées pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

Possibilité de bénéficier d'un service de transport gratuit pour ceux qui ne peuvent se déplacer par leurs propres moyens.

Lieu : Meslay-du-Maine

Espace Meslois, 24 rue de la gare

Contact : 02 43 64 89 98

SUR INSCRIPTION

Atelier Prévention des chutes

Animée par l'ASEPT

Lundi 10 février 2020 à 10h

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 12 séances de 1h30, par petits groupes de 10 à 15 personnes.

Lieu : Lassay-les-Châteaux - Salle Hall de Tennis - Chemin de Chatenay

Contact : 02 43 39 45 75

SUR INSCRIPTION

Ateliers d'activité physique adaptée

Animés par La Corne d'Abondance des Coëvrans

Plusieurs ateliers d'une heure d'activités physiques adaptées aux personnes âgées de 60 ans et plus permettant de travailler l'équilibre, la coordination des mouvements et la mémoire. En plus, il est proposé des ateliers de relaxation posturale et de diététique (1 séance de diététique pour 3 séances d'activité physique adaptée).

Lieux : Evron, Montsûrs, Sainte-Suzanne, Bais

Contact : 02 43 01 79 51

SUR INSCRIPTION



Atelier Vitalité

Animée par l'ASEPT

Lundi 10 février 2020 à 10h

Les Ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

Cycle de 6 ateliers

Lieux : Laval - ORPAL -

73 boulevard Frédéric Chapelet

Quelaines-Saint-Gault - Résidence autonomie Le Mottais - 23 rue de Bretagne

Contact : 02 43 39 45 75

SUR INSCRIPTION

**Retrouvez la carte interactive des projets financés
par la Conférence des Financeurs sur**

<https://lamayenne.fr/service/conference-des-financeurs>