

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

Septembre 2023 à Août 2024



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



Activité physique

Sport autrement -

Association Les possibles

Éveil musculaire, gym douce et découverte d'un sport par séance (marche nordique etc.). Tous les vendredis matins de 10h à 11h30. *Tous les vendredis matin de 10h à 11h30. Groupe de 30 participants.*

Lieux : Mayenne

Contact : 02.43.04.22.93

GYMADOM - Parcours & Vous

Une demi-journée chaque semaine : gym douce suivie d'un repas partagé. Transport organisé. *Plusieurs groupes de 10 participants.*

Démarrage : plusieurs sessions dans l'année

Lieux : EHPAD et résidence autonomie de Mayenne, EHPAD de Martigné-sur-Mayenne

Contact : 02 43 59 17 40

Prévenir la perte d'autonomie - EHPAD

Lassay-les-Châteaux

Séances hebdomadaires de 14h30 à 16h : renforcement musculaire et parcours de marche. *Transport assuré. 2 groupes de 8 à 10 participants.*

Démarrage : octobre 2023, 2 cycles dans l'année

Lieux : EHPAD de Lassay-les-Châteaux

Contact : 02 43 04 72 13

Activité physique adaptée - ASSAMADONE

Cycle de 12 séances d'1h30 d'activité physique, (renforcement musculaire, endurance, relaxation). Rythme hebdomadaire. Transport organisé. Groupes de 8 à 10 participants.

Démarrage : plusieurs sessions dans l'année

Lieux : Pré-en-Pail, Villaines-la-Juhel, Javron-les-Chapelles

Contact : 02 43 03 49 63

Activités physiques - Commune d'Andouillé

25 séances hebdomadaires d'1h d'activité physique adaptée debout ou assis. 15 participants maximum.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : Andouillé

Contact : 07 64 37 12 05

La corne d'abondance des Coëvrons - Activité physique

1 séance chaque semaine : gym prévention, des chutes, relaxation posturale ou découverte d'une discipline sportive. Plusieurs groupes de 15 participants.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : Évron, Montsûrs, Sainte-Suzanne, Bais

Contact : 02 43 01 79 51

contact@cornedabondance53.fr

Prévenir la perte d'autonomie - EHPAD de Bais

Cycles de 10 séances une fois par semaine (le mardi) avec activité physique de 11h à 12h puis « repas papotages » de 12h à 14h. *Plusieurs groupes de 10 participants.*

Démarrage : Plusieurs sessions dans l'année

Lieux : EHPAD Le Rochard à Bais

Contact : 02 43 91 57 83

coordination.parcours@polepaph.fr

Pilate - ORPAL

Séances hebdomadaires de Pilate le lundi après-midi. *20 participants maximum.*

Démarrage : septembre 2023

Lieux : 73 Boulevard Frédéric Chaplet, Laval

Contact : 02 43 56 42 60 / *secretariat@orpall.fr*

Santé en Mouvement - ORPAL

Séances hebdomadaires d'activités sportives, le vendredi matin. 15 participants maximum.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : 73 Boulevard Frédéric Chaplet, Laval

Contact : 02 43 56 42 60 / *secretariat@orpall.fr*

Prévention santé autonomie - CLEP

Différentes activités proposées : yoga, gym seniors, Pilate, remise en forme, danse traditionnelle... Séances hebdomadaires. *15 participants maximum par activité.*

Démarrage : septembre 2023

Lieux : CLEP, Impasse de la Haute Chiffolière, Laval

Contact : 02 43 56 41 31

Gardons l'équilibre ! Ville de Laval, Espace seniors

Cycle de 12 ateliers d'1h30 pour prévenir les chutes à domicile grâce à l'activité physique adaptée, redonner confiance aux personnes ayant connu la chute. 14 participants maximum.

Démarrage : janvier 2024

Lieux : Espace seniors, 90 rue de Rennes, Laval

Contact : 09 67 51 83 87 *espace.seniors@laval.fr*

Gymnastique adaptée - CCAS de Laval

Travail sur la détente et l'équilibre, la coordination des gestes et la dextérité fine, la mémoire. Séances de 2h30 tous les 15 jours. 2 groupes de 6 participants.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : Laval et Evron

Contact : 02 43 49 47 68

soutienauxaidants@laval.fr

Ateliers collectifs de gym adaptée - CCAS de Laval

Séances hebdomadaires d'1h d'activités physiques adaptées pour les personnes du domicile et de l'EHPAD. Groupe de 15 participants. Transport assuré.

Démarrage : novembre 2023

Lieux : EHPAD Férié et Hestia à Laval

Contact : 02 53 74 23 23
residence.ferrie@laval.fr



Actions collectives de prévention - EHPAD Bourgneuf-la-Forêt

Cycle comprenant des séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées et des séances de prévention en diététique et ergothérapie.

Démarrage : janvier 2024

Lieux : Saint-Pierre-la-Cour

Contact : 02 43 37 71 31

Section multi activités seniors - Retraite sportive Meslinoise

Séances hebdomadaires d'1h30. Équilibre, cardio-respiratoire, renforcement musculaire, mémoire. 15 participants maximum. Transport possible.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : Meslay-du-Maine

Contact : 02 43 64 39 98
ou 06 86 41 56 53

Yoga sur chaises - CCAS de Château-Gontier

Séances hebdomadaire d'1h de yoga sur chaises (relaxation, respiration, mobilité). 5 participants maximum. Transport possible

Démarrage : septembre 2023

Lieux : Château-Gontier

Contact : 02 43 09 55 80

Ateliers prévention des chutes « PIED » - ASEPT

PIED : Programme Intégré d'Équilibre Dynamique, visant l'équilibre et la prévention des chutes. Cycle de 12 séances, évaluation personnalisée, exercices en groupe, conseils en prévention notamment sur l'adaptation à domicile. Plusieurs groupes de 10 à 15 participants.

Démarrage : tout au long de l'année en fonction du lieu

Lieux : Javron-les-Chapelles à partir de septembre 2023 ; autres communes à définir pour 2024

Contact : 06 87 36 14 11

Activ'âge - Comité départemental EPGV

24 séances avec un 1er cycle de remise en forme (multi activités) puis un 2nd cycle à thème (extérieur, gym équilibre, bien être). Plusieurs groupes de 10 à 15 participants.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : plusieurs lieux sur le département

Contact : 02 43 53 35 47



Nutrition et alimentation

Nut'adom — EHPAD La Providence à Mayenne

Cycle de 12 ateliers nutrition avec une séance par semaine les jeudis de 10h à 14h. Echanges et conseils pratiques sur le thème de la séance, confection d'un plat, partage du repas réalisé avec les participants et les professionnels, balade digestive. Groupe de 6 à 8 personnes du domicile. Transport assuré.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : EHPAD La Providence à Mayenne

Contact : 02 43 30 44 32
sledelliou@monsieurvincent.org

Ateliers santé nutrition — ASEPT Pays de la Loire

Cycles de 6 ateliers nutrition avec une séance hebdomadaire de 2h30 animés par un diététicien. Réalisation et partage d'un repas en fin de cycle.

10 groupes de 12 personnes.

Dates et Lieu : sept. à déc. 2023
Loiron, Mayenne, Montigné-le-Brillant, Ernée, Niaflès
autres communes à définir pour 2024

Contact : 02 33 34 41 34



Mémoire

Chauffe-citron - Association Les possibles

Cycle de 6 séances pour travailler sa mémoire, 1 fois par mois : énigme à résoudre pour découvrir le sujet mystère, questions de curiosité ludiques et créatives, lecture à voix haute, test de mémoire. 15 participants maximum.

Démarrage : mi-octobre 2023

Lieux : Les Possibles, Mayenne

Contact : 02 43 04 22 93

Chaufte-citron - Commune de Saint-Berthevin

Cycle de 30 séances pour travailler sa mémoire, 1 fois par semaine : énigme à résoudre, questions de curiosité ludiques et créatives, lecture à voix haute, test de mémoire. 15 participants maximum.

Démarrage : janvier 2024

Lieux : Le Lien à Saint-Berthevin

Contact : 02 85 68 10 00

Chaufte-citron - CLEP

Cycle de 6 séances, 1 fois par semaine le vendredi matin : énigme à résoudre, questions de curiosité ludiques et créatives, lecture à voix haute, test de mémoire. 15 participants maximum.

Démarrage : 2 cycles, novembre 2023 et février 2024

Lieux : CLEP, Impasse de la Haute Chiffolière, Laval

Contact : 02 43 56 41 31

Ateliers mémoire « PEP'S EUREKA » - ASEPT Pays de la Loire

Cycle comprenant un test d'inclusion sous forme d'entretien neuro psychologique individuel puis 10 séances hebdomadaires de 2h30 : apport de connaissances, exercices pratiques et mises en application. Plusieurs groupes de 15 participants.

Dates et Lieux : sept. à déc. 2023 : Renazé, Ernée, Mayenne, Château-Gontier, Saint-Berthevin, Argentré / autres communes à définir pour 2024

Contact : 02 33 31 41 34



☆ Lien social

Tous ensemble pour la prévention - EHPAD du Bocage Mayennais et de l'Ernée

Cycles de 3 ateliers d'1h30 une fois par mois, autour de différentes thématiques pour bien vieillir : alimentation, bien être, activité physique, accès aux droits. Plusieurs groupes de 12 participants.

Démarrage : tout au long de l'année en fonction du lieu et de la thématique.

Lieux & contacts : EHPAD St Denis de Gastines 02 43 00 53 42 ; EHPAD Montaudin 02 43 05 33 12 ; EHPAD Fougerolles du Plessis 02 43 05 50 17 EHPAD de Gorron 02 43 08 63 12

Donnons leur la parole - Siel Bleu

1 atelier par période de vacances scolaires 2023 - 2024 (soit 5 sessions). Différentes thématiques : mémoire, vie quotidienne, cuisine, activité artistique, numérique. Echanges et temps convivial. 12 participants maximum.

Démarrage : vacances de la Toussaint 2023

Lieux : C.C du Bocage du Mayennais (commune à déterminer)

Contact : 06 69 77 27 14

Programme TAPASS - Maison de santé les 2 Rives à Laval

Programme comprenant 8 thématiques sélectionnées par le groupe en fonction de ses envies (se mobiliser en sécurité, se déplacer, cuisiner et manger, utiliser des outils numériques, etc.). 24 séances sur 6 mois avec une séance hebdomadaire. 12 participants maximum.

Démarrage : janvier 2024

Lieux : Maison de santé, 38 rue Jules Ferry, Laval

Contact : 07 85 14 37 09

Accompagnons les Silvers lecteurs vers la culture - Unis Cité

Service gratuit de portage de livres à domicile. Accompagnement à des actions collectives culturelles (expositions, sorties à la bibliothèque, musées...). 30 bénéficiaires.

Démarrage : octobre / novembre 2023

Lieux : au domicile des habitants de Laval Agglo

Contact : 06 58 54 78 00 ou 06 99 71 80 19

Sorties culturelles collectives - CCAS de Laval

Accompagnement à des sorties culturelles mensuelles sur Laval Agglomération : représentations de théâtre, musique, ou danse selon la programmation (9 sorties prévues). 7 participants. Transport assuré.

Démarrage : novembre 2023

Lieux : Théâtre municipal de Laval

Contact : 02 53 74 23 23 residence.ferrie@laval.fr

Ateliers lien social et mémoire - CCAS de Laval

Ateliers de lien social et de jeux sur la mémoire, 2h tous les 15 jours. Jeux participatifs et interactifs en lien avec l'actualité et le rythme des saisons : lotos, conférences, quizz, mots-croisés ... Goûter et temps convivial. Plusieurs groupes de 12 participants.

Démarrage : novembre 2023 puis chaque trimestre

Lieux : EHPAD Ferrié et Hestia à Laval

Contact : 02 53 74 23 23 residence.ferrie@laval.fr

Activités de lien social - EDI Jardin Fleuri

Programme d'activités diverses : sport adapté, danse, jeux clownesques, relaxation, informatique, couture et tricot, sorties culturelles, randonnées ... Séances mensuelles ou hebdomadaires en fonction des activités. Transport assuré.

Démarrage : tout au long de l'année

Lieux : Grez-en-Bouère

Contact : 06 70 15 63 11
asso.jardinfleuri@neuf.fr

Théâtre forum - ASEPT

Organisons de 4 théâtres forum dans l'année autour du bien vieillir (14h à 17h). Plusieurs thèmes sont abordés dans les saynètes : relations aidés/aidés, alimentation, mobilité, mémoire. Spectacles interactifs avec le public suivis d'un forum avec les partenaires locaux.

Dates et Lieux : Bierné-les-Villages le 20/11/2023 et Saint-Berthevin le 04/12/2023 (dates à définir pour 2024)

Contact : 02 33 31 41 34

Ateliers Vitalité - ASEPT

Cycle de 6 ateliers hebdomadaires de 2h30 animés selon une démarche interactive alternant apports de connaissances, exercices pratiques et mises en application (santé, nutrition, équilibre, bien dans sa tête...). 10 groupes de 10 participants.

Dates et Lieux : sept. à déc. 2023 : Bonchamp-lès-Laval, Val-du-Maine, L'huissierie / autres communes à définir pour 2024

Contact : 02 33 31 41 34



Bien-être, estime de soi

Sophrologie - Association Les possibles

1 séance mensuelle d'1h animée par une sophrologue professionnelle pour prendre du temps pour soi et lâcher prise. Groupe de 12 participants.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : Mayenne

Contact : 02 43 04 22 93

Socio-esthétique - Association Les possibles

1 séance mensuelle de 2h animée par une socio-esthéticienne : auto-massage, colorimétrie, morphologie. Groupe de 6 à 8 participants.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : Mayenne

Contact : 02 43 04 22 93

Espace bien-être seniors - La corne d'abondance des Coëvrons

Séances individuelles ou collectives pour se relaxer et prendre soin de soi grâce au matériel de bien être (fauteuil massant, masseur mains et pieds, luminothérapie...). Temps d'écoute.

Démarrage : tout au long de l'année, 2 séances/ mois

Lieux : Evron, Montsûrs, Sainte-Suzanne et Bais

Contact : 02 43 01 79 51

Sophrologie - CCAS de Louverné/ Ludivine Davanne

8 séances de découverte et initiation à la sophrologie, animés par une sophrologue professionnelle. Groupe de 10 participants.

Démarrage : fin 2023

Lieux : CCAS de Louverné

Contact : 06 67 17 95 73

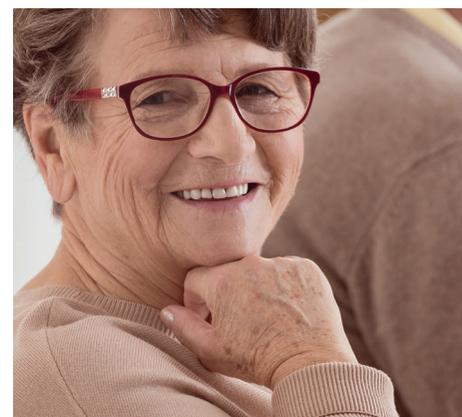
Art thérapie - CCAS de Laval

3 séances d'1h d'art thérapie pour exprimer ses émotions à partir de différents supports : danse, théâtre, peinture, sculpture, collage, musique. Plusieurs groupes de 5 à 8 participants. Transport assuré.

Démarrage : à partir de novembre 2023

Lieux : Laval, EHPAD Ferrié et Hestia

Contact : 02 53 74 23 23
residence.ferrie@laval.fr



Bien-être et prévention de l'isolement - Espace seniors Laval

Différents ateliers collectifs de 2h : yoga du rire, socio-esthétique et auto-massages assis. Animation par des professionnels diplômés. 10 participants maximum par séance. Transport assuré.

Démarrage : tout au long de l'année

Lieux : Espace seniors, 90 rue de Rennes à Laval

Contact : 09 67 51 83 87
espace.seniors@laval.fr

Bien être et estime de soi - CCAS de Château-Gontier

Une séance mensuelle animée par une socio-esthéticienne professionnelle. Groupe de 6 à 8 personnes.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : Château-Gontier
Contact : 02 43 09 55 80

Ateliers Cap bien-être - ASEPT

Cycle composé de 4 séances collectives de 2h45 pour apprendre à mieux gérer le stress et les émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne et ceux liés au nouveau statut de retraité. 2 groupes de 10 participants.

Démarrage : fin septembre 2023

Lieux : Mayenne et Evron
Contact : 02 33 33 41 34

Ateliers bien-être seniors - IREPS

Cycle de 6 séances de 2h pour apprendre à se connaître, gérer le stress, expérimenter la relaxation, se reconnecter avec ses besoins. 2 groupes de 12 participants.

Démarrage : janvier 2024

Lieux : à définir

Contact : 02 43 53 46 73

Ateliers bien-être seniors - IREPS

Cycle de 6 séances de 2h pour apprendre à se connaître, gérer le stress, expérimenter la relaxation, se reconnecter avec ses besoins. 2 groupes de 12 participants.

Démarrage : janvier 2024

Lieux : à définir

Contact : 02 43 53 46 73

Numérique

Ateliers « se familiariser avec son smartphone ou sa tablette » - ASEPT

Cycles de 10 séances de 2h pour prendre en main une tablette, un smartphone, maîtriser la saisie de texte, se connecter au wifi, découvrir internet, envoyer des mails. 10 groupes de 8 participants.

Date et Lieux : Quelaines-Saint-Gault à partir de septembre 2023,

Villaines-la-Juhel à partir de novembre 2023 (autres communes à définir pour 2024)

Contact : 02 40 41 30 28



Mobilité et sécurité routière

Ateliers prévention routière - Domus Prévention

4 ateliers animés par un ergothérapeute ou un moniteur d'auto-école : vieillissement et sécurité routière, conduite et santé, signalisation routière et quizz de remise à niveau. 15 participants par groupe.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : Mayenne et Bonchamps

Contact : 02 44 88 12 88 ou inscription en mairie

Prévention routière pour les seniors - Espace Seniors Laval

Sessions de 2 jours : rappel des bonnes pratiques et des règles du code de la route, approche des véhicules récents, sensibilisation par Alcool assistance + 2 journées atelier vélo. 50 participants par journée.

Démarrage : mars 2024

Lieux : Espace seniors, 90 rue de Rennes à Laval

Contact : 09 67 51 83 87
espace.seniors@laval.fr

Sensibilisation à la sécurité routière - CCAS de Château-Gontier

Séance de 2h avec un atelier théorique autour du code de la route puis un temps de conduite pédagogique pour une mise en situation dans un véhicule d'auto-école. Groupes de 10 personnes.

Lieux : Château-Gontier

Contact : 02 43 09 55 80

Ateliers « bien vieillir au volant » - Auto-école Conduite and Co

Sessions d'une journée (7h) avec théorie et pratique : révision du code la route, gestion du stress, mise en situation au volant etc. 8 groupes de 8 participants.

Lieux et dates : à définir

Contact : 07 83 98 62 00

« Seniors, restez mobiles » - ASEPT

Cycle de 3 ou 4 séances pour réviser le code de la route, suivre ses évolutions, aborder les sujets de la santé et la conduite. Conseil sur l'adaptation du véhicule et les solutions de mobilité alternatives.

Lieux et dates : à définir

Contact : 02 33 31 41 34



« Seniors, restez mobiles » - ASEPT

Cycle de 3 ou 4 séances pour réviser le code de la route, suivre ses évolutions, aborder les sujets de la santé et la conduite. Conseil sur l'adaptation du véhicule et les solutions de mobilité alternatives.

Lieux et dates : à définir

Contact : 02 33 31 41 34

Prévention des risques de rupture du lien social et accompagnement à la mobilité - Association Réso'AP

Offrir des solutions de mobilité à ceux qui ne conduisent pas et vivent isolés en territoire rural. Accompagnement à des RDV médicaux, courses, visites de proches etc. Organisation de moments de convivialité entre bénévoles et bénéficiaires.

Lieux et dates : Toute l'année et sur tout le département

Contact : 02 43 39 44 49



Aide et soutien aux aidants de personnes âgées

Nut'aidants - EHPAD La Providence Mayenne

Cycle de 6 séances une fois par semaine de 10h à 14h pour les couples aidants-aidés. Trois temps proposés pour chaque séance : échanges et conseils pratiques sur l'alimentation du binôme aidants-aidés ; confection d'un plat ; partage du repas réalisé. Groupe de 8 personnes. Transport assuré.

Démarrage : Novembre 2023

Lieux : EHPAD La Providence, Mayenne

Contact : 02 43 30 44 32 -
06 60 30 67 12

Sout'aidants - EHPAD La Providence Mayenne

Accompagnement individuel à domicile par des professionnels de l'EHPAD à travers 5 séances d'1h30. Ecoute, soutien psychologique, conseils pratiques, gestion des émotions, orientation vers des solutions de répit, information. 30 bénéficiaires Possibilité de poursuivre en participant au « Café des familles » de la Providence.

Démarrage : tout au long de l'année

Lieux : au domicile des bénéficiaires résidant sur Mayenne Communauté ou du Mont des Avaloirs

Contact : 02 43 30 44 32
06 60 30 67 12

Le club des aidants - EHPAD d'Alexain

Un lundi par mois de 14h30 à 17h, rencontre entre aidants pour échanger, verbaliser les émotions, s'informer et se former. Conseils pour mieux accompagner son proche au quotidien. Accueil de l'aidé à l'EHPAD pendant la rencontre de l'aidant. Transport assuré pour l'aidant et l'aidé. 6 participants maximum.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : Salle des fêtes à Alexain

Contact : 06 03 42 31 77
aidant.soutien@gmail.com

Entre'aidants - EHPAD de Martigné-sur-Mayenne

Le 3ème mardi du mois de 14h30 à 17h, rencontre entre aidants pour échanger, verbaliser les émotions, s'informer et se former. Conseils pour mieux accompagner son proche au quotidien. Accueil de l'aidé à l'EHPAD pendant la rencontre de l'aidant. Transport assuré pour l'aidant et l'aidé. 6 participants maximum.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : EHPAD de Martigné-sur-Mayenne

Contact : 06 03 42 31 77
aidant.soutien@gmail.com

Entre'aidants - EHPAD de Martigné-sur-Mayenne

Le 3ème mardi du mois de 14h30 à 17h, rencontre entre aidants pour échanger, verbaliser les émotions, s'informer et se former. Conseils pour mieux accompagner son proche au quotidien. Accueil de l'aidé à l'EHPAD pendant la rencontre de l'aidant. Transport assuré pour l'aidant et l'aidé. 6 participants maximum.

Démarrage : octobre 2023

Lieux : EHPAD de Martigné-sur-Mayenne

Contact : 06 03 42 31 77
aidant.soutien@gmail.com

Ateliers bien-être et répit pour les aidants - CCAS de Laval

Activités de bien être individuelles ou collectives pour les aidants : sophrologie, réflexologie, socio-esthétique, ostéopathie. Présence d'une psychologue pour des temps d'écoute. Accueil des aidés à la halte répit pendant que l'aidant participe à l'activité. Transport assuré pour l'aidant et l'aidé.

Démarrage : septembre 2023

Lieux : Evron, Château-Gontier, Craon, Meslay-du-Maine, Pays de Loiron

Contact : 02 43 49 47 68
soutienauxaidants@laval.fr

Relaxation et autohypnose pour les aidants - CCAS de Laval

Cycle de 4 séances d'1h d'autohypnose, une fois par mois, pour les aidants de résidents en EHPAD ou de personnes âgées à domicile. Accueil des aidés à la halte répit pendant que l'aidant participe à l'activité. 3 groupes de 6 proches aidants. Transport assuré pour l'aidant et l'aidé.

Démarrage : novembre 2023

Lieux : Laval, EHPAD Ferrié

Contact : 02 53 74 23 23
residence.ferrie@laval.fr

Ateliers diététique et nutrition pour les aidants - CCAS de Laval

Cycle de 2 ateliers sur la nutrition de 10h30 à 15h00 : préparation d'un repas avec un diététicien puis partage du repas préparé. Conseils pour une alimentation équilibrée et pour prévenir la dénutrition et les fragilités Possibilité pour l'aidé de participer à l'activité ou d'être accueilli à la halte répit. Plusieurs groupes de 8 personnes. Transport possible.

Démarrage : plusieurs sessions dans l'année

Lieux : Laval, Evron, Bourgneuf-la-Forêt

Contact : 02 43 49 47 68
soutienauxaidants@laval.fr

Les activités sont réservées aux personnes de 60 ans et plus, sur inscription et sous réserve de places disponibles.

Vous devez impérativement prendre contact par mail ou par téléphone pour vous inscrire à l'activité.



lamayenne.fr