

A photograph of an elderly couple sitting on a dark blue mat in a modern, brightly lit living room. They are both smiling and leaning forward, stretching their arms. The woman is in the foreground, wearing a grey t-shirt and patterned leggings. The man is behind her, wearing a dark blue t-shirt. The background shows a kitchen area with white cabinets and a doorway leading to another room.

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

Septembre 2024 à Août 2025



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



## Activités physiques et prévention des chutes

### **SECTEUR NORD MAYENNE**

#### **Alliance sportive du Mont des Avaloirs :**

##### **« Prévention des chutes par les arts martiaux »**

Cycle de 15 séances de prévention des chutes, une fois par semaine pendant 4 mois. Approche basée sur les arts martiaux : judo, self-défense, Taïso.

4 groupes de 10 à 15 participants.

**Lieux :** Dojo de Pré-en-Pail à partir du 18/11, Dojo de Villaines-la-Juhel à partir du 12/09 puis du 23/01 et Dojo de Saint-Pierre-des-Nids à partir du 07/11.

**Contact :** 06 82 94 49 79 ou benjaminjudo53@gmail.com

#### **ASSMADONE : « Activité physique adaptée »**

Cycles de 14 séances d'1h30 d'activité physique, (renforcement musculaire, endurance, relaxation). 1 séance par semaine les mardis de 14h à 15h30. Transport organisé. Groupes de 8 à 12 participants.

**Lieux :** 3 sessions dans l'année : Javron-les-Chapelles à partir d'octobre 2024, Pré-en-Pail à partir de janvier 2025, Villaines-la-Juhel à partir d'avril 2025.

**Contact :** 02 43 37 14 98 ou qualite@madass53.fr

### **EHPAD de Lassay Les**

#### **Châteaux : « Se rencontrer, bouger, garder la forme »**

Cycle de 12 séances autour de l'activité physique adaptée et du bien vieillir. 2 groupes de 12 personnes. Tous les mardis après-midi de 14h30 à 16h. 1ère session : du 24/09/2024 au 10/12/2024. 2ème session : du 21/01/2025 au 10/04/2025.

**Lieu :** EHPAD Les Tilleuls à Lassay-les-Châteaux

**Contact :** 02.43.04.72.13 ou apa@ehpadlestilleuls.fr

### **Centre social Les Possibles à Mayenne :**

#### **« Sport Autrement »**

Réveil musculaire, gym douce et découverte d'un sport par séance (marche nordique etc.). Tous les vendredis matins de 10h à 11h30. 30 participants maximum. Démarrage en septembre 2023.

**Lieu :** Les Possibles, Place Gambetta, à Mayenne

**Contact :** 02 43 04 22 93

### **Parcours & Vous :**

#### **« GYMADOM »**

Cycles de 26 séances avec une demi-journée chaque semaine : gym douce suivie d'un repas partagé. Transport organisé.

## SECTEUR CENTRE MAYENNE

Plusieurs sessions de 10 à 15 participants dans l'année.

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

**Contact :** 02 43 59 17 40

### **ADMR :** « *Équilibrez-vous sur l'Ernée et le Bocage* »

Cycle d'activités physiques adaptées avec des séances hebdomadaires pour prévenir les chutes et reprendre confiance en soi. Prise du repas en commun à l'EHPAD. Les mercredis de 10h30 à 11h30, démarrage le 10/10/2024, groupe de 8 à 12 participants.

**Lieu :** EHPAD Bellevue, 1 rue Pasteur, Saint-Denis-de-Gastines

**Contact :** 02 43 04 75 34 ou [stdenisdegastines@admr53.fr](mailto:stdenisdegastines@admr53.fr)

### **Mutualité Française :** « *Balades santé* »

**Lundi 23/09/2024** de 14h à 16h30 : Marche et sophrologie à Saint-Denis-de-Gastines.

**Mardi 22/10/2024** de 14h à 16h30 : Marche et environnement à Larchamp.

**Mardi 19/11/2024** de 10h à 12h30 : Marche et alimentation, focus Dénutrition à Saint-Ellier-du-Maine.

Jusqu'à 20 participants par séance.

**Contact :** Mme Bertin au 07 48 94 92 41 ou [m.bertin@lernee.fr](mailto:m.bertin@lernee.fr)

### **La corne d'abondance des Coëvrons :** « *Activités physique et bien être* »

Séances hebdomadaires d'activité physique adaptée. Séances bien être collectives sur Evron : relaxation posturale et sophrologie. Plusieurs groupes de 15 participants du lundi au jeudi, démarrage en septembre.

**Lieux :** Évron, Montsûrs, Sainte-Suzanne et Bais

**Contact :** 02 43 01 79 51 ou [contact@cornedabondance53.fr](mailto:contact@cornedabondance53.fr)

### **EHPAD du Bourgneuf-la-Forêt :** « *Actions collectives de prévention* »

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.

**Lieu :** Le Bourgneuf-la-forêt

**Contact :** 02 43 37 71 31 ou [accueil@mapg.fr](mailto:accueil@mapg.fr)

### **ORPAL :** « *Yoga* »

Cycles de 30 séances d'1h15 de Yoga. 2 groupes de 19 personnes, tous les vendredis matins à partir du 20/09/2024.

**Lieu :** Judo club Lavallois, parc Robert Buron à Laval

**Contact :** 02 43 56 42 60 ou [secretariat@orpal.fr](mailto:secretariat@orpal.fr)

**Espace seniors  
intergénérationnel Laval :**  
« Ateliers de prévention des  
chutes »

Cycle de 10 ateliers d'1h30 de  
prévention des chutes pour un  
groupe de 12 à 14 personnes.  
Démarrage janvier 2025.

**Lieu :** Espace seniors  
intergénérationnel, 90 rue de  
Rennes à Laval

**Contact :** 09 67 51 83 87 ou 06 34 39  
61 47 ou [espace.seniors@laval.fr](mailto:espace.seniors@laval.fr)



**CCAS de Laval, EHPAD  
Férré :**

« Ateliers avec le vélo  
simulateur Cycléo »

Cycles de 10 séances d'activité  
physique avec un vélo simulateur  
(Cycléo) pour stimuler la mémoire.  
4 groupes de 4 personnes. Les jeudis  
de 14h30 à 15h30 à partir d'octobre  
2024.

« Ateliers collectifs d'activités  
physiques et prévention des  
chutes »

Cycle de 40 séances animées par  
Siel Bleu, tous les mardis de 14h30  
à 15h30 à partir de décembre 2024.  
Groupe de 7 personnes.

**Lieu :** EHPAD Férré, 43 rue  
Avicenne Laval

**Contact :** 02 53 74 23 23 ou  
[residence.ferrie@laval.fr](mailto:residence.ferrie@laval.fr)

**SECTEUR SUD MAYENNE**

**Alli'âges du Sud-Ouest  
Mayennais :** « Ateliers de  
gym douce »

Cycle de 19 séances de gym douce,  
1 fois par semaine, les mercredis  
de 14h15 à 15h30. 15 participations  
maximum.

**Lieux :** Salle Pantigny à Craon 06  
35 53 96 64 et Salle communale à  
Saint-Aignan-sur-Roë

**Contact :** 06 36 71 57 47

**Retraite sportive Meslinoise :**  
« Bien vieillir par l'activité  
physique »

Cycle de 35 séances d'activités  
physiques adaptées aux personnes  
de plus de 60 ans (section multi-  
activités seniors). Les mardis matins  
(hors vacances scolaires) à partir du  
03/09/24. Groupe de 15 personnes.

**Lieu :** Espace Meslinois, 54 rue de la  
gare à Meslay-du-Maine

**Contact :** Mme Charbonnel au  
06 09 94 69 98

## **ENSEMBLE DU DEPARTEMENT**

### **Comité départemental EPGV « Activ'âge »**

24 séances avec un 1<sup>er</sup> cycle de remise en forme (multi activités) puis un 2<sup>nd</sup> cycle à thème (extérieur, gym équilibre, bien être). 5 groupes de 10 à 15 participants. Démarrage en septembre 2024 pour le 1<sup>er</sup> groupe.

**Lieux :** *plusieurs lieux sur le département*

**Contact :** 02 43 53 35 47

### **ASEPT :**

#### **« Ateliers prévention des chutes : PIED »**

Cycle de 12 séances pour prévenir les chutes et renforcer l'équilibre. Evaluation personnalisée, conseils en prévention et exercices en groupe. Plusieurs groupes de 10 à 15 participants.

**Lieux :** *Château-Gontier du 03/10/2024 au 16/05/2025. Autres communes à définir pour 2025.*

**Contact :** 07 48 17 04 59

### **Été Indien :**

#### **« Haltère et Fourchette »**

Programme sur 9 ou 12 mois avec une séance hebdomadaire d'activité physique adaptée et 12 séances de nutrition avec un diététicien. Plusieurs groupes de 15 participants.

**Lieux :** *Andouillé et Château-Gontier*

**Contact :** 03 10 93 06 06 ou [groupe@ete-indien-editions.fr](mailto:groupe@ete-indien-editions.fr)



## **Nutrition et alimentation**

### **ASEPT : « Ateliers nutrition santé »**

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 sur l'année.

**Dates et Lieux :** *oct. à décembre 2024 : Larchamp, Saint-Aubin-Fosse-Louvain et Mayenne. Autres communes à définir pour 2025.*

**Contact :** 02 33 31 41 34



## Mémoire

### **Aid' A Dom : « Anim Mémo »**

Ateliers de stimulation cognitive autour de différents thèmes et activités (activités manuelles, jeux, temps conviviaux...). 7 groupes de 7 personnes. Les après-midis du lundi au jeudi, 1 séance tous les 15 jours par groupe.

**Lieu :** Aid'a Dom, 44 rue du haut rocher, Laval

**Contact :** Mme Jézéquel au 07.87.44.05.82 ou [animationsociale@aidadom53.com](mailto:animationsociale@aidadom53.com)

### **CCAS de Laval : « Lien social et réalité virtuelle »**

Cycle de 10 séances de lien social et de jeux avec des casques de réalité virtuelle (Lumeen). 4 groupes de 6 personnes. Les vendredis de 14h30 à 15h30. Démarrage en décembre 2024.

**Lieu :** EHPAD Ferrié, 43 rue Avicenne Laval

**Contact :** 02 53 74 23 23 ou [residence.ferrie@laval.fr](mailto:residence.ferrie@laval.fr)

### **ASEPT : « Ateliers mémoire PEP'S EUREKA »**

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. 2024 : St-Georges-Buttavent, Craon, Val-du-Maine, Montigné-le-Brillant. Autres communes à définir pour 2025.

**Contact :** 06 38 97 58 74

### **CCAS de Château-Gontier : « Chauffe citron »**

Cycle de 6 séances pour travailler sa mémoire, 1 fois par mois le mardi matin : énigme à résoudre pour découvrir le sujet mystère, questions de curiosité ludiques et créatives, lecture à voix haute, test de mémoire. 10 participants maximum. Démarrage le 5 novembre 2024.

**Lieu :** Résidence Les Ombelles, Azé, Château-Gontier-sur-Mayenne

**Contact :** 02 43 09 55 80 ou [ccas@chateaugontier.fr](mailto:ccas@chateaugontier.fr)

### **Siel Bleu : « Siel ma mémoire »**

1 cycle de 12 ateliers mémoire destinés aux seniors avec des exercices variés et ludiques pour travailler les différents types de mémoire. Groupe de 6 à 12 personnes.

**Lieu :** Les Possibles, Place Gambetta, à Mayenne

**Contact :** 06 69 77 27 14



## Lien social

### **ASEPT : « Théâtres forum »**

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

**Dates et Lieux :** Cossé-le-Vivien le 04/11/2024 à 14h. Autres dates à définir pour 2025.

**Contact :** 02 33 31 41 34

### **Petits Frères des Pauvres :**

#### **« Les rencontres du coin »**

Après-midis conviviaux, ludiques et intergénérationnels pour lutter contre l'isolement. Possibilité de transport depuis le domicile sur réservation. Gratuit.

Chaque 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14h à 17h, rentrée le 18/09/24.

**Lieu :** Salle de la convivialité, 12 rue de la Gérarderie à Lignières-Orgères.

**Contact :** 06 17 13 33 32 ou 06 86 18 43 30

#### **« Actions collectives »**

Temps conviviaux réguliers, sorties, journées thématiques. Contacter l'association pour connaître les dates et le programme.

**Lieux :** Espace seniors, 90 rue de Rennes à Laval et Centre social les Possibles, Place Gambetta à Mayenne.

**Contact :** 02 99 67 38 74 ou mayenne@petitsfreresdespauvres.fr

### **EHPAD de Javron-les-Chapelles : « ESCAPA »**

Evasion Santé Coopération Activité Physiques Adaptées : sorties en vélos adaptés dans le bourg de Javron-les-Chapelles. 10 séances sur l'année pour des groupes de 14 personnes maximum.

**Dates :** De 14h à 16h les 10/09, 27/09, 11/10 et 29/10/2024. Autres dates à programmer.

**Lieu :** RDV à l'EHPAD de Javron-les-Chapelles, 2 place de la Mairie.

**Contact :** 02 43 03 41 46 ou lmenager@ehpadjavron.fr

### **EDI Jardin Fleuri : « Créer et maintenir du lien social »**

Différents ateliers toute l'année pour créer du lien social : relaxation avec un musicothérapeute, danses traditionnelles, jeux clownesques et d'expression, randonnée, tricot, ateliers informatique ... Contacter l'association pour connaître les activités, jours et horaires.

**Lieux :** 28 rue de la libération, Grez-en-Bouère

**Contact :** 06 70 15 63 11 ou assojardinfleuri@neuf.fr

## **Les EHPAD du Bocage Mayennais et de l'Ernée :** *« Les ateliers déridés »*

Ateliers de prévention une fois par mois, autour de différentes thématiques pour bien vieillir : alimentation, bien être, activité physique, accès aux droits. Plusieurs groupes de 12 participants. A partir de décembre 2024, dates à définir.

### **Lieux et Contacts :**

- EHPAD de Montaudin, 02 43 05 33 12
- EHPAD de Gorrion 02 43 08 63 12
- EHPAD de Saint-Denis-de-Gastines, 02 43 00 53 42
- EHPAD de Fougerolles-du-Plessis, 02 43 05 50 17

## **Siel Bleu :** *« Donnons-leur la parole »*

1 ou 2 ateliers par période de vacances scolaires 2024 – 2025. Différentes thématiques : mémoire, vie quotidienne, cuisine, activité artistique, numérique. Echanges et temps conviviaux. 3 groupes de 12 participants maximum.

Démarrage : vacances de la Toussaint 2024.

**Lieu :** Centre social les Possibles à Mayenne, Médiathèques de Fougerolles-du-Plessis et Montaudin, Laval.

**Contact :** Mme Lerioux, 06 69 77 27 14 ou [berenice.lerioux@sielbleu.org](mailto:berenice.lerioux@sielbleu.org)

## **Accueil Paysan Pays-de-la-Loire :** « La campagne à bras ouverts »

Plusieurs cycles de 4 séances de 2h autour d'activités collectives centrées sur la ferme, le milieu rural, le contact avec la nature, la biodiversité, les animaux.

### **Lieux et Contact :**

- La Pépinière d'envies à Chemazé, 07 81 73 90 80
- La fermette du Haut bois à Saint-Léger, 07 82 52 62 97
- L'Asinerie du Bois Gamats à Laval, 06 88 77 25 45
- Terr'avie au Bourgneuf-la-Forêt, 07 81 09 98 68

## **Aid'A Dom :** « Anim Table »

Activités de lien social autour de thèmes variés en fonction de l'actualité et des saisons, jeux, ateliers culinaires, rencontres intergénérationnelles, activités manuelles, sorties, temps conviviaux. 7 groupes de 7 personnes. Les après-midis du lundi au jeudi, 1 séance tous les 15 jours par groupe.

**Lieux :** Aid'a Dom, 44 rue du haut rocher, Laval

**Contact :** Mme Jézéquel au 07.87.44.05.82 ou [animationsociale@aidadom53.com](mailto:animationsociale@aidadom53.com)



## **Maison de santé les 2 Rives à Laval :**

### **« Programme TAPASS »**

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 les lundis à 13h30. 12 participants maximum. Démarrage le 14/10/2024.

**Lieu :** 38 rue Jules Ferry, Laval

**Contact :** M. Belloir au 07 85 14 37 09 ou belloir.ergo@gmail.com

## **Compagnie l'infini turbulent : « Contes théâtraux Mnémosynes »**

Action artistique participative sur 1 cycle de 3 séances de 2h avec une séance par mois. Objectifs : stimuler la mémoire, créer du lien social et de la convivialité avec le support des contes et du théâtre. Démarrage en novembre 2024, 2 groupes de 15 à 20 participants.

### **Lieux et Contact :**

- Au CPA Saint-Joseph à Château-Gontier, inscription au 02 43 09 34 00.
- A l'Hôpital d'Evron, inscription auprès du CCAS d'Evron au 02 43 01 29 62.



## **Bien-être, estime de soi**

### **EHPAD de Javron-les-Chapelles : « Art thérapie »**

Temps partagés en petit groupe de 6 à 8 personnes autour de l'art : chant, musique, écriture, poésie... Sur inscription, les jeudis de 14h30 à 15h30 à partir du 12/09/2024.

**Lieu :** EHPAD Javron-les-Chapelles, 2 place de la Mairie

**Contact :** 02 43 03 41 46 ou lmenager@ehpadjavron.fr

### **Centre social Les Possibles à Mayenne :**

#### **Socio-esthétique :**

7 séances dans l'année avec une socio esthéticienne (automassage des mains, du visage, fabrication de cosmétiques ...)

#### **Sophrologie :**

15 séances dans l'année avec une sophrologue (10 séances de sophrologie et 5 balades sensorielles).

**Lieux :** Centre social les Possibles, Place Gambetta à Mayenne.

**Contact :** 02 43 04 22 93

### **IREPS : « Ateliers bien-être seniors »**

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

**Lieux :** Oisseau et Lassay-les-Châteaux

**Contact :** 02 43 53 46 73

### **CCAS de Laval, EHPAD**

#### **Férrié : « Art thérapie »**

Cycles de 12 séances d'art thérapie à travers différents supports : danse, théâtre, peinture, sculpture, collage, musique. 3 groupes de 8 personnes. Les lundis de 14h30 à 15h30 à partir d'octobre 2024.

**Lieux :** EHPAD Férrié, 43 rue Avicenne Laval

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

### **« Ateliers bien être et prévention de l'isolement »**

Programme de 26 ateliers collectifs de 2h : massages, socio-esthétique, cuisine, autodéfense verbale. Groupes de 6 à 8 personnes.

**Lieu :** Espace seniors intergénérationnel, 90 rue de Rennes à Laval

**Contact :** 09 67 51 83 87 ou 06 34 39 61 47 espace.seniors@laval.fr

### **CCAS de Château-Gontier :**

#### **« Yoga du rire »**

Cycle de 8 séances de Yoga du rire, une fois par mois les mercredis de 14h30 à 16h, d'octobre 2024 à mai 2025. Limité à 15 personnes.

**Lieu :** Salle du Pont Perdreau, 3 rue de Château-Gontier, Azé, Château-Gontier-sur-Mayenne

**Contact :** 02 43 09 55 80 ou ccas@chateaugontier.fr



### **Espace seniors intergénérationnel Laval :**

### **EHPAD de Saint-Denis-d'Anjou : « Parcours mieux-être des seniors »**

24 ateliers d'art thérapie : sophrologie, estime de soi, chants polyphoniques pour travailler la mémoire, gym cérébrale, développement personnel... De septembre 2024 à juin 2025. Limité à 10 participants.

**Lieu :** EHPAD, 17 Rue de Morannes à Saint-Denis-d'Anjou

**Contact :** 02 43 70 52 08

## **ASEPT**

### « Ateliers Cap bien-être »

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.

**Lieu :** Sainte-Marie-du-Bois à partir du 05/11/24.

**Contact :** 02 33 31 41 34

### « Ateliers Vitalité »

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.

**Lieux** programmés pour la fin d'année 2024 : Châtelain, Craon, Saint-Ouën-des-Toits, Vimarcé, Javron-les-Chapelles.

**Contact :** 06 33 96 83 66



## **Numérique**

### **ASEPT:** « Se familiariser avec son smartphone ou sa tablette »

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. Plusieurs groupes de 8 participants.

**Date et Lieux :** A partir d'octobre 2024 : Argentré, Cossé-le-Vivien, Villaines-la-Juhel, Daon.

**Contact :** 02 40 41 30 28



## **Mobilité et sécurité routière**

### **Auto-école Conduite and Co** « Bien Vieillir au Volant »

8 sessions d'une journée (7h) avec théorie et pratique : révision du code de la route, gestion du stress, mise en situation au volant... 8 groupes de 8 participants. 10€/personne.

**Lieux et Dates :** à définir

**Contact :** 07 83 98 62 00

## **Espace seniors intergénérationnel Laval :**

*« Prévention routière pour les seniors »*

2 sessions de 2 jours : rappel des bonnes pratiques et des règles du code de la route, approche des véhicules récents, sensibilisation par Alcool assistance.

50 participants par session.

**Lieu :** Espace seniors, 90 rue de Rennes à Laval – A partir de janvier 2025

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

## **ASEPT :**

*« Seniors, restez mobiles »*

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

## **Association Réso'AP :**

*« accompagnement à la mobilité »*

Solutions de mobilité pour ceux qui ne conduisent pas et vivent isolés en territoire rural. Accompagnement à des RDV médicaux, courses, visites de proches etc. grâce à un réseau de bénévoles.

Organisation de moments de convivialité entre bénévoles et bénéficiaires.

**Lieux et Dates :** Toute l'année et sur tout le département

**Contact :** réservation au 02 43 39 44 49



**Aide et soutien  
aux aidants  
de personnes  
âgées**

## **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL OU COLLECTIF**

### **Alliâges du Sud-Ouest**

**Mayennais :** *« Ateliers  
rencontre des aidants »*

Ateliers de rencontre entre aidants familiaux autour d'un thème choisi par le groupe. 6 séances dans l'année, le mardi après-midi une fois tous les 2 mois. Groupe de 4 à 10 aidants. Accompagnement par des bénévoles et un psychologue. Gratuit.

**Lieu :** médiathèque de Craon

**Contact :** Annick au 06 81 47 08 96

## « **Soutien psychosocial individuel pour les aidants** » / « **Sout'aidants** »

Cycle de 5 ou 6 séances d'1h30 de soutien psychosocial individuel pour les aidants pour l'accompagner dans la relation aidant-aidé. Séances gratuites et réalisées au domicile de l'aidant. Jour et horaire à déterminer en fonction des disponibilités de l'aidant et du professionnel.

### **Contacts :**

- Pour Laval Agglomération : le **SSIAD ASSMADONE** au 02 43 37 14 98 ou [vbeasse@madass53.fr](mailto:vbeasse@madass53.fr)
- Pour les habitants de Laval, le Pôle accueil aidants-aidés au 02 43 49 47 68 ou [soutienauxaidants@laval.fr](mailto:soutienauxaidants@laval.fr)
- Pour le Pays de Craon : le **SSIAD ASMAD** au 02 43 98 94 33 ou [blaroche@madass53.fr](mailto:blaroche@madass53.fr)
- Pour le Mont des Avaloirs, Mayenne Communauté, le Bocage Mayennais et la C.C de l'Ernée : l'**Association M. Vincent « La Maison des aidants »** au 02 43 30 44 32

## **NUTRITION ET BIEN ÊTRE**

**Association M. Vincent,  
La Maison des aidants :**  
« *Nut'aidants* »

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.

**Lieu :** EHPAD La Providence, Mayenne

**Contact :** 02 43 30 44 32

## **CCAS de Laval : « Ateliers nutrition et diététique »**

Atelier sur une journée de (10h à 16h environ) : 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. 16 groupes de 8 personnes Transport possible.

**Lieux et Dates :** 40 rue Davout à Laval, les 24/09, 04/10, 22/10, 26/11, 28/01, 11/02, 14/03, 01/04, 27/05, 13/06 et 24/06.

Trait d'Union à Evron les 13/12 et 25/04.

Maison France service à Loiron les 25/11 et 28/03.

**Contact :** 02 43 49 47 68  
[soutienauxaidants@laval.fr](mailto:soutienauxaidants@laval.fr)

## **CCAS de Laval, EHPAD**

**Ferrié :** « Ateliers de bien-être pour les proches aidants »

Cycle de 4 séances individuelles de bien être pour les proches aidants (massages, socio-esthétique, sophrologie). Les lundis après-midis, démarrage en novembre 2024.

**Lieu :** EHPAD Ferrié, 43 rue Avicenne Laval

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

## **CCAS de Laval, Plateforme de répit :** « Ateliers bien-être et répit »

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.

**Lieux :** Evron, centre social le Trait d'Union et Loiron, Maison France Service.

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

## **INFORMATION / SENSIBILISATION**

### **C.C du Bocage Mayennais :** « Journée aidants-aidés »

Matin : ateliers aidants-aidés (musicothérapie, socio-esthétique, art-thérapie), forum des partenaires locaux et table-ronde « Mieux comprendre et être accompagné dans la maladie ». Après-midi : pièce de théâtre « Tous aidants » par la compagnie Casus Délire.

**Lieu :** Espace Colmont à Gorron  
**Le jeudi 10/10/2024 de 9h30 à 17h**

Entrée libre, sans inscription (limité à 300 personnes)

### **Parcours & Vous :** « Forum des aidants »

Forum à destination des proches aidants : Pôles et stands d'information, mini-conférences, ateliers et animations tout au long de la journée. Programme à définitif à venir.

**Lieu :** Mayenne, avril 2025

# Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

## **L'inscription est obligatoire pour toutes les activités.**

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

Ces activités sont co-financées par la Conférence des  
financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



[lamayenne.fr](http://lamayenne.fr)