

La Roche-sur-Yon, le 11 septembre 2019

*Programme d'activités seniors*  
**C'est la rentrée à l'espace Entour'âge**

L'espace Entour'âge propose tout au long de l'année une programmation riche et variée d'activités à destination des seniors et des proches aidants. Au programme de ce troisième trimestre :

- **Partageons nos loisirs**– constitution d'un groupe de loisirs pour partager des sorties, vélos, expositions, cinéma  
Mardis 17 septembre et 5 novembre de 14h30 à 16h30.
- **Ateliers Pep's Eurêka**– comprendre le fonctionnement de la mémoire : infos, conseils, exercices de mémorisation pour la vie quotidienne  
Mercredis 6,13, 20, 27 novembre ; 4,11,18 décembre et 8, 15, 22 janvier 2020.
- **Journée conférence et groupes de partage sur la grand-parentalité** – Communiquer pour mieux se comprendre et harmoniser les relations grands-parents, parents, enfants (animée par Vittoria Cesari Lusso, docteure en psychologie)  
Mardi 12 novembre 2019
- **Accompagner et adapter sa relation avec un parent malade ou âgé**  
Vendredis 11 octobre, 8, 22 novembre et 6, 20 décembre.
- **Groupes d'échanges thématiques**  
Mardi 8 octobre : Retraite, qu'est-ce que je vais devenir ? Plus d'actions, j'ai l'impression d'être inutile...  
Mardi 3 décembre : Habitat, pas envie de finir en maison de retraite, quelles solutions ? Imaginer construire une colocation

Retrouvez l'ensemble du programme des activités sur [www.larochesurion.fr](http://www.larochesurion.fr)

**Renseignements : Espace Entour'âge, 29 rue Anatole France - 02 51 24 69 81**



**Contact presse**

Karine Durquety - Tél : 02 51 47 45 12/06 80 76 43 51 - [karine.durquety@larochesurion.fr](mailto:karine.durquety@larochesurion.fr)

Yan Balat – Tél. : 02 51 47 45 70 /06 14 55 48 82 – [yan.balat@larochesurion.fr](mailto:yan.balat@larochesurion.fr)