

L'AGENDA



SUR INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

AU 06 40 82 27 86

Toutes les activités sont gratuites sur inscription

L'INSTANT DES AIDANTS

Un café à destination de tous les aidants
Animé par Amandine Cabaret et Christelle Langlet
Relayage collectif uniquement pour les bénéficiaires de L'instant répit
Les jeudis de 14h à 16h à So' Friandises, salon de thé, 14310 Villers-Bocage

Le 13 juillet	Est-ce possible de prendre des vacances en tant qu'aidants ?
Le 7 septembre	Emotions et réactions, comment les gérer ?
Le 5 octobre	Santé physique, santé psychique : comment les préserver ?
Le 9 novembre	Partager des projets communs avec mon proche
Le 14 décembre	Voir des proches, des amis, comment faire pour que tout se passe bien ?

LES INSATIABLES

A destination des Séniors, des aidants et de leur proche
Co-animés par Flora Marchand et divers professionnels (cultivateur, naturopathe, cuisinier, nutritionniste)

Le 20 septembre 9h45- 12h30	La balade gourmande avec une herboriste sur les sentiers de la forêt de Campandré Valcograin (1 à 2 km), dégustation de pesto avec la récolte
Le 3 octobre 14h15-16h30	La visite de la champignonnière de Jurques, rencontre et échanges avec le producteur
Le 16 octobre 10h-13h30	Les champignons dans l'assiette , conseils, astuces d'un chef et dégustation à Evrecy
Le 13 novembre 14h30-16h30	La pause gourmande , préparation et dégustation d'un goûter enrichi et adapté avec les conseils et astuces d'une nutritionniste à la Maison de Jeanne de Villers-Bocage



LE CAFE CA DEMENINGE

A destination des Séniors
Une gymnastique des mémoires travaillée de manière ludique et conviviale
Animé par Amandine Cabaret, psychologue
**Les jeudis de 14h à 16h à Nul Bar ailleurs, 1800 route de Bretagne, 14210 VAL D'ARRY
(Anciennement Noyers Bocage)**

Le 20 juillet	Les vacances : farniente et coups de soleil !
Le 31 août	Au revoir les vacances, bonjour la rentrée !
Le 21 septembre	Souvenirs de voyages
Le 19 octobre	Mémoires gastronomiques
Le 16 novembre	On se prépare pour l'hiver
Le 21 décembre	Bonnes fêtes de fin d'année !

LE BOL D'AIR

A destination des Séniors
Marche adaptée accompagnée des conseils de Natalia Lecler, ergothérapeute
Les vendredis de 14h à 15h30

Pensez aux chaussures, matériels, eau et vêtements adaptés !

Le 21 juillet	Le bois de l'Ecanet à Villers-Bocage
Le 25 août	Le bois de l'Ecanet à Villers-Bocage
Le 15 septembre	Le bois de l'Ecanet à Villers-Bocage
Le 13 octobre	La halte aux randonneurs à Parfouru sur Odon
Le 10 novembre	La halte aux randonneurs à Parfouru sur Odon

TOUS EN SCENE

A destination des Séniors, des aidants et de leur proche
Animée par Amandine Cabaret, la psychologue ou Juliette Ducouret, la coordinatrice
Les jeudis de 14h30 à 16h

Le 14 septembre	Ce lieu de l'imaginaire, du symbole, du jeu, de l'équilibre entre les attitudes corporelle et verbale, vise au développement de la confiance en soi et en l'autre. Nous vous proposerons des : Jeux de relations, de concentration, de détente Jeux d'expression individuels et de groupe Improvisations, création de son personnage et création collective. Représentation sous forme de scénettes le 8 décembre lors de l'instant partagé
Le 28 septembre	
Le 12 octobre	
Le 26 octobre	
Le 9 novembre	
Le 23 novembre	
Le 7 décembre	

LA FORMATION DES AIDANTS

A destination de tous les aidants qu'importe l'âge, la pathologie ou la situation de handicap
Animée par Amandine Cabaret, psychologue,
Relayage collectif uniquement pour les bénéficiaires de L'instant répit
Les lundis de 14h à 17h salle Michel de la Maison de Jeanne

Le 2 octobre	Favorisons le maintien à domicile dans les meilleures conditions possibles en préservant les aidants d'un épuisement : Echanges, informations, formation pour mieux comprendre les réactions de son proche, adapter son comportement, connaître ses limites, avoir des clés d'accompagnement pour préserver ses capacités. Rencontres avec des partenaires (ex : infirmière de l'allocation personnalisé de l'autonomie, responsable de l'ADMR de Villers-Bocage)
Le 16 octobre	
Le 13 novembre	

L'ATELIER PREVENTION DES CHUTES. GESTES ET POSTURES

A destination des Séniors, des aidants et de leur proche
Animée par Natalia Lecler, ergothérapeute
Relayage collectif uniquement pour les bénéficiaires de L'instant répit
Les vendredis de 14h à 16h, salle panorama de la Maison de Jeanne

Le 3 novembre
Le 24 novembre
Le 22 décembre

Différentes thématiques et mises en pratique seront travaillées lors des séances :
Adopter les bons gestes et postures, prévenir les chutes et diminuer le risque
Identifier ses limites, rester en mouvement
Utiliser le matériel adapté aux situations, spécificités et besoin de chacun (aide aux transferts et démonstration de matériels)

L'INSTANT PARTARGE

A destination de tous les participants de L'instant séniors et de L'instant répit
Animé par l'équipe
Le vendredi 8 décembre à partir de 12h00 à la Maison de Jeanne, Villers-Bocage

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale

Le repas partagé : chacun apporte un plat de son choix ou une boisson

Les animations : Le groupe du Bol d'air vous proposera une balade digestive dans le parc puis vous serez invités pour une représentation théâtrale au tiers lieu.

SUIVEZ NOS ACTIONS SUR

