

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

Septembre 2022 à Août 2023



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



Numérique

HAPPY'TAB - AIDA' DOM

Ateliers numériques « tablette » :
Cycle de 12 séances de 2h autour de 3 modules :

- découvrir la tablette
- communiquer, créer et surfer avec une tablette
- se perfectionner, utiliser internet

4 groupes de 4 à 8 participants.

Lieux : Plusieurs lieux sur le département

Contact : 07.87.44.05.82

animationsociale@aidadom53.com

Ateliers numériques « tablette et smartphone » et « Café Point Com »

ASEPT Pays de la Loire

- Cycle de 10 ateliers numériques pour découvrir et apprendre à utiliser de façon autonome une tablette numérique connectée à internet et un smartphone.
10 groupes de 8 participants.

- « Cafés Point Com » : café citoyen autour des enjeux du numérique dans notre vie quotidienne.

4 groupes, 20 à 40 participants maximum.

Contact : inscriptions auprès de
Mairie de Lassay-les-Châteaux :
06.36.36.49.19

CCAS de Bonchamp-lès-Laval :
06.44.90.04.37 ou centre social de Château-Gontier pour Ampoigné : 02.43.09.55.80



Soutien psychosocial pour les aidants

Sout'aidans - EHPAD La Providence

- 5 séances d'1h30 d'accompagnement individuel, à domicile, par des professionnels de l'EHPAD, pour des aidants de personne atteinte de troubles cognitifs.
- participation à des réunions collectives mensuelles « café des familles » animées par la psychologue.

Lieux : au domicile des participants résidant sur Mayenne Communauté.

Contact : 02.43.30.44.32

Espace Bien-être ressource - La corne d'abondance des Coëvrans

Cycle de 20 séances de 2h animées par un travailleur social pour que les aidants familiaux puissent se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche.

1 fois par mois, le vendredi de 10h à 12h, hors vacances scolaires.

Groupe de 6 à 10 participants.

Lieux : La Corne d'abondance à Évron

Contact : 02.43.01.79.51

Ateliers de soutien des aidants à domicile - CCAS de Laval

Conseils et soutien personnalisés pour les aidants de personne avec une maladie neurodégénérative. Activités de stimulation : jeux, sorties, promenades, discussion, exercices... Ateliers réalisés par des auxiliaires de vie, formées assistantes de soins en gériatrie.

Lieux : au domicile des participants résidant sur Laval et petite couronne de Laval Agglo

Contact : 02 43 49 47 30 – maintien.
domicile@laval.fr



Mobilité et sécurité routière

Prévention des risques de rupture du lien social et de renoncement aux soins - Association Réso'AP

Offrir des solutions de mobilité à ceux qui ne conduisent pas et vivent isolés en territoire rural. Organisation de moments de convivialité entre bénévoles et bénéficiaires.

Toute l'année.

Contact : 02.43.39.44.49

Prévention routière pour les seniors - Ville de Laval—Espace Seniors

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 groupes de 50 participants.

Lieu : Laval

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

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.

6 groupes de 8 participants.

Participation de 10 € par personne.

Zone d'intervention : Ensemble du département

Contact : 0783.98.62.00 ou
conduiteandcosociales53@gmail.com



Nutrition et alimentation

Ateliers santé nutrition — ASEPT *Pays de la Loire*

Cycles de 5 ateliers de 2h30 animés par un diététicien. Réalisation et partage d'un repas en fin de cycle.

5 groupes de 12 à 15 participants.

Lieu : Château-Gontier, Craon, Évron, Javron-les-Chapelles, Mayenne, Ambrières-les-Vallées

Contact : 02.33.34.41.34

Ateliers de diététique et nutrition pour les seniors — CCAS de Louverné

Cycle de 8 ateliers animés par un diététicien autour de la nutrition et des recommandations pour bien vieillir.

1 groupe de 15 participants max.

Lieu : Espace Renoir, Louverné

Contact : 02 43 01 10 08

Ateliers nutrition pour les aidants du pôle accueil aidants-aidés — CCAS de Laval

Cycles de 4 ateliers autour de la nutrition animés par un diététicien. Réalisation et partage d'un repas en fin de cycle.

2 groupes de 16 participants.

Lieu : Laval

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



Activité physique

Gymnastique douce — ORPAL

Ateliers hebdomadaires de gymnastique adaptée pour séniors : étirements, respirations, renforcement musculaire, exercices d'équilibre. Possibilité de faire les séances sur chaise.

4 groupes de 15 participants.

Lieux : Maisons de quartier - Ville de Laval

Contact : 02.43.56.42.60

Activités physiques, prévention des chutes - La corne d'abondance des Coëvrans

1 séance chaque semaine : gym prévention des chutes, relaxation posturale ou découverte discipline sportive.

10 groupes de 15 participants.

Lieux : Évron, Montsûrs, Sainte-Suzanne, Bais

Contact : 02.43.01.79.51

Activités détente et équilibre - CCAS de Laval, pôle accueil aidants aidés

1 séance chaque semaine avec des intervenants spécialisés : activité physique adaptée pour travailler sur la détente et l'équilibre, la coordination des gestes et la dextérité fine.

Groupe de 5 à 6 participants, les mardis des semaines paires de 14h30 à 15h30.

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

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.

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

Sport autrement - Association Les possibles

Éveil musculaire, gym douce et découverte d'un sport par séance (marche nordique etc.) Sport adapté aux difficultés des personnes.

Tous les vendredis matin de 10h à 11h30.

Groupe de 12 participants.

Lieux : à Mayenne

Contact : 02.43.04.22.93

Ateliers prévention des chutes

« PIED » - ASEPT des Pays de la Loire

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.

3 groupes de 10 à 15 participants.

Lieux : Chailland le mercredi et Renazé le jeudi

Contact : Chailland : 06.87.36.14.1 et Renazé : 06.32.15.96.62

GYMADOM

Fédération départementale des associations ADMR de la Mayenne

Cycle de 17 séances, 1/2 journée chaque semaine : atelier physique adapté, atelier mémoire/bien-être/relaxation. Repas en commun et transport organisé.

3 groupes de 10 participants.

Lieux : EHPAD La Providence, Mayenne

Contact : 02.43.59.17.40



Bien vieillir

Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire de la Mayenne

Cycle de 12 séances d'1h par semaine d'activités physiques adaptées.

4 groupes de 10 à 15 personnes.

Demies-journées conviviales « Vita Forme » : découverte de la gymnastique douce, goûter et tombola.

5 demi-journées avec 25 participants.

Contact : 02.43.53.35.47 / 06.28.32.99.47

VI-EUX ACTIV'AGE

Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire de la Mayenne

Cycle de 24 séances une fois par semaine :

- 12 séances de remise en forme multi-activités
- 12 séances en extérieur (marche, exercice) ou à thème (équilibre, bien-être, cardio modéré)

3 groupes de 10 à 15 participants.

Contact : 02.43.53.35.47 / 06.28.32.99.47



Préparation à la retraite

En route vers la retraite - Mutualité française des Pays de la Loire

Cycle de 3 ateliers sur 3 demies-journées :

- la retraite et ses représentations
- la découverte d'activités tournées vers soi
- la découverte d'activités tournées vers les autres.

2 groupes de 10 à 15 participants.

Contact : 02.41.68.89.68



Mémoire

Ch chauffe-citron - Association Les possibles

Cycle de 6 séances, 1 fois par mois : projection d'un document illustré afin de découvrir un thème mystère grâce à la curiosité et au questionnement du groupe. Groupe de 12 participants.

Contact : 02.43.04.22.93

ANIM'MEMO — AID'A DOM

Animations en petit groupe de personnes âgées rencontrant des troubles de la mémoire : ateliers mémoire adaptés aux capacités, temps d'échange et de convivialité, activités manuelles. Inscription à l'année. Les ateliers ont lieu l'après-midi.

Groupe de 12 participants.

Lieux : 44 rue du Haut Rocher, Laval.

Possibilités sur Mayenne et Château-Gontier

Contact : 07.87.44.05.82

animationsociale@aidadom53.com

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

Cycle composé :

- d'une réunion d'information
- d'un test d'inclusion sous forme d'entretien neuropsychologique individuel
- de 10 ateliers de 2h30 : apport de connaissances, exercices pratiques et mises en application.

5 groupes de 12 participants.

Lieux : Laval, Voutré, Larchamp, Entrammes, Montsûrs

Contact : 02.33.31.41.34



Bien-être, estime de soi

Sophrologie – Association Les possibles

Cycle de 10 séances de 2 h par semaine, animées par une sophrologue professionnelle pour prendre du temps pour soi et lâcher prise.

Groupe de 12 participants.

Lieux : à Mayenne

Contact : 02.43.04.22.93

Sophrologie — CCAS de Louverné

Cycle de 8 séances d'1h30 animées par une sophrologue professionnelle : détente profonde, apaisement, sérénité, confiance en soi, maintien de sa santé etc.

Groupe de 10 participants maximum.

Lieux : Espace Renoir, Louverné

Contact : 02 43 01 10 08

Préserver le bien-être, l'estime de soi et le lien social — EHPAD d'Ernée

Cycle de 5 séances 1 fois par semaine. Ateliers collectifs encadrés par une socio-esthéticienne professionnelle.

9 groupes de 6 participants dont 2 résidents en EHPAD.

Lieux : Ernée, La Baconnière, Montenay

Contact : 02.43.13.49.61

Ateliers de socio-esthétique — Association Les possibles

Cycle de 7 séances 1 fois par mois animées par une socio-esthéticienne professionnelle : automassage pour le visage, les mains et fabrication de produits maison.

1 groupe de 8 participants.

Contact : 02.43.04.22.93

Ateliers de socio-esthétique à l'Espace seniors – Ville de Laval

Cycle de 4 séances de 2h30 animées par une socio-esthéticienne professionnelle, suivi d'un goûter convivial entre les participants.

Plusieurs groupes de 8 participants.

Lieux : Laval

Contact : 09 67 51 83 87

espace.seniors@laval.fr

Ateliers vitalité – ASEPT des Pays de la Loire

Cycle de 6 séances de 2h30 : ateliers interactifs et échanges autour de la santé, la nutrition, le bien être, la vitalité.

5 groupes de 12 participants.

Lieux : Laval, Saint-Berthevin, Villaines-la-Juhel, Gorron

Contact : 02.33.31.41.34

Ateliers « Cap bien-être » – ASEPT des Pays de la Loire

Cycle composé de 4 séances collectives et 1 appel téléphonique individuel après la dernière séance : 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.

Lieux : Château-Gontier, le lundi de 14h à 16h45

Contact : s'inscrire au 02.33.31.41.34

Comprendre et bien gérer son sommeil – CCAS de Château-Gontier

- Conférence sur la gestion du sommeil en octobre 2022. Ouverte à tous les seniors.

- Cycle de 3 à 5 ateliers « bien gérer son sommeil » animés par une sophrologue.

1 groupe de 10 participants.

Contact : 02.43.09.55.87

Théâtre-forum « Encore bien acteurs! » - ASEPT des Pays de la Loire

4 théâtre-forums abordant le sujet du bien vieillir à travers plusieurs saynètes suivies d'un débat avec les spectateurs puis d'un forum des partenaires locaux et d'un moment de convivialité.

Contact : 02.33.31.41.34



Accès aux aides techniques et équipements individuels

May'Autonomie à domicile - CENTICH

Dispositif visant à accompagner toute personne de 60 ans et plus pour son maintien à domicile en garantissant autonomie, sécurité et qualité de vie. Offre de service globale, de l'identification des besoins à la mise en œuvre effective des moyens de compensation ou d'aménagement.

Zone d'intervention : ensemble du Département

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



Lien social

ANIM'TABLE - AIDA DOM

Animations collectives tous les 15 jours tout au long de l'année sous forme d'ateliers mémoire, de temps d'échange et de convivialité, d'activités manuelles et de sorties. Transport organisé.

3 groupes de 6 à 8 participants.

Lieux : 44 rue du Haut Rocher, Laval

Contact : 07.87.44.05.82

animationsociale@aidadom53.com

Activité de médiation animale -

CCAS de Laval, pôle accueil aidants aidés

Activités autour d'animaux de compagnie tous les 15 jours. Animation par une professionnelle spécialisée en médiation animale. Participation financière de 4 € par activité.

Plusieurs groupes de 6 à 8 participants.

Lieux : Laval, jeudis des semaines paires de 14h30 – 17h00

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

Journée conviviale - CIAS de Meslay-Grez

Organisation de journées conviviales au sein de la MARPA de Val-du-Maine avec la participation d'habitants du territoire. Transport organisé et repas partagé le midi.

Inscription obligatoire : 5 places disponibles par semaine (4 places assises et 1 place PMR)

Date : 1/2 journée par semaine en période scolaire

Lieux : Résidence autonomie MARPA, Val-du-Maine

Contact : marpa@paysmeslayfrez.fr ou
02-43-64-11-10

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