

# L'AGENDA

## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

AU 06 40 82 27 86

### L'INSTANT DES AIDANTS

Un café à destination de tous les aidants indépendamment de l'âge, du contexte, de la pathologie  
Animé par Amandine Cabaret et Christelle Langlet  
**Les jeudis de 14h à 16h à So' Friandises, salon de thé, 14310 Villers-Bocage**

Le 12 janvier	Mesure de protection juridique et personne de confiance : anticiper pour m'organiser
Le 9 février	Être bientraitant, est-ce toujours possible ?
Le 9 mars	Emotions et réactions, comment les gérer ?
Le 6 avril	L'arrivée de matériel ou l'adaptation de mon logement : comment l'accepter ?
Le 4 mai	Dois-je tout dire à mon proche ?
Le 15 juin	Ai-je le droit de dire non ?
Le 13 juillet	Est-ce possible de prendre des vacances en tant qu'aidants ?

### 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 26 janvier	Bonne année ! Quelles résolutions ?
Le 23 février	Le cinéma et la musique des années 60
Le 23 mars	Les mémoires travaillées au supermarché
Le 20 avril	Les balades en nature
Le 25 mai	Les métiers et le monde du travail
Le 22 juin	La fête de la musique

## LE BOL D'AIR

A destination des Séniors

Marche adaptée accompagnée des conseils de Natalia Leclerc, ergothérapeute

**Les vendredis de 14h à 15h30**

### **Pensez aux chaussures, matériels, eau et vêtements adaptés !**

Le 13 janvier

La halte aux randonneurs, 3 rue de l'église, 14310 Parfouru sur Odon

Le 10 février

La halte aux randonneurs à Parfouru sur Odon

Le 10 mars

La halte aux randonneurs à Parfouru sur Odon

Le 7 avril

Le bois de l'Ecanet à Villers-Bocage

Le 12 mai

Le bois de l'Ecanet à Villers-Bocage

Le 9 juin

Le bois de l'Ecanet à Villers-Bocage

## « L'EXPRESSION THEATRALE »

A destination des Séniors, des aidants et de leur proche

Animée par Amandine Cabaret, la psychologue et Juliette Ducouret, la coordinatrice

**Les lundis de 14h30 à 16h**

Le 20 mars

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.

Le 3 avril

Nous vous proposerons des :

Le 17 avril

Jeux de relations, de concentration, de détente

Le 2 mai

Jeux d'expression individuels et de groupe

Le 15 mai

Improvisations, création de son personnage et création collective.

Le 12 juin

**Représentation sous forme de scénettes le vendredi 16 juin**

Le 16 juin

## L'INSTANT POPOTTE

A destination des Séniors, des aidants et de leur proche

Animé par Caroline Queslier, Nutritionniste

**Les vendredis , à la Maison de Jeanne**

### **Conseils et mises en pratique autour de préparations culinaires :**

Le 13 janvier

Pas l'âme d'un chef, comment faire ? astuces et conseils pour des repas faciles équilibrés et diversifiés

14h-16h

Le 20 janvier

A bat les idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge ! Les apports nutritionnels (guide nutrition santé à la sortie)

11h-13h

## L'ATELIER MANUTENTION. GESTES ET POSTURES

A destination des Séniors en prévention de chute et ou des aidants pour les techniques de manutention  
Animée par Natalia Lecler, ergothérapeute  
**Les vendredis de 14h à 16h, salle panorama de la Maison de Jeanne**

**Différentes thématiques et mises en pratique seront travaillées lors des séances :**

Le 31 mars  
Le 21 avril  
Le 30 juin

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)

## LA FORMATION DES AIDANTS

A destination des aidants accompagnant un proche en perte d'autonomie ou atteint d'une maladie neuro-évolutive  
Animée par Amandine Cabaret, psychologue,  
Relayage collectif uniquement pour les bénéficiaires de L'instant répit  
**Les lundis de 14h à 16h30 la Maison de Jeanne**

Le 5 juin  
Le 19 juin  
Le 17 juillet

Être aidant, une posture, des besoins, des attentes et des limites  
La relation au quotidien avec son proche  
Concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale

## L'INSTANT PARTARGE

A destination de tous les participants de L'instant séniors et de L'instant répit  
Animé par l'équipe  
**Le vendredi 16 juin 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**

