

La Roche-sur-Yon, le 4 février 2020

*Programme d'activités seniors*

**Les nouveautés de 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 ces mois de février et mars :

- **Groupe d'échanges pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson**  
Mercredi 12 février : Initiation au tango  
Mercredi 11 mars : Echanges et jeux
- **Atelier chauffe-citron** - une stimulation acidulée à base de culture générale ; à chaque séance, un mystère à découvrir qui pousse à la curiosité, à la découverte, aux échanges et qui sert de support pour travailler la mémoire.  
Jeudis 13, 27 février, 12, 26 mars, 9, 23 avril, 7, 28 mai, 11, 25 juin 9 et 23 juillet 2020
- **Ateliers bien se nourrir pour rester en forme** – six séances pour adopter de nouveaux réflexes alimentaires pour un bien-être durable, tout en conservant le plaisir, le goût et la convivialité.  
Mardis 3, 10, 17, 24, 31 mars et 28 avril.
- **Jeudis du bien-être** – Mars autour de la sophrologie (animé par Shirley Bruat, sophrologue )  
Jeudis 5, 19 mars de 10h à 12h
- **Relaxation par le chant** – pour améliorer l'écoute, favoriser l'expression, le partage des émotions, ressentir de la détente physique et psychique. **Réunion d'informations le 12 mars à 14h30 à la maison de quartier Vallée-Verte**  
Jeudis 19, 26 mars, 9, 30 avril 14 mai et 11 juin de 14h15 à 16h15.

Retrouvez l'ensemble du programme des activités sur [www.larochesuryon.fr](http://www.larochesuryon.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@larochesuryon.fr](mailto:karine.durquety@larochesuryon.fr)

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