

La Roche-sur-Yon, le 16 septembre 2020

**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 :

- **Ateliers « Une vie devant nous »** Parcours de 8 séances pour acquérir des outils permettant de regarder autrement son histoire familiale, la transmission entre générations et d'appréhender positivement le futur.

22 octobre, 6 et 26 novembre, 21 décembre, 7 et 22 janvier, 11 et 24 février de 9h à 12h.

Réunion d'information le jeudi 24 septembre à 14h00, maison de quartier de la Vallé-Verte, 11 rue Pablo-Picasso

- **Après-midi d'échanges thématiques**

Mardi 13 octobre : La crise sanitaire et son impact sur nos vies.

Mardi 8 décembre : La grand-parentalité : nouvelle identité, nouveau positionnement, nouvelles relations.

De 14h à 17h, Hôtel de Ville et d'Agglomération, place du Théâtre

- **Ateliers sur la grand-parentalité** – Trouver les clés et les outils pour favoriser la relation et la communication avec ses enfants et ses petits-enfants dans la bienveillance. Prendre du recul, se déculpabiliser, se ressourcer.

Vendredis 16 octobre, 6, 20 novembre et 4, 18 décembre de 9h30 à 12h

Réunion d'information le vendredi 2 octobre à 10h00, Espace Entour'âge

- **Le mercredi des aidants** temps d'écoute et de ressourcement, d'échange entre aidants. Mercredis 23 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre, 6 et 20 janvier, 3 et 17 février. **de 15 à 17h à l'Espace Entour'âge**

Retrouvez l'ensemble du programme des activités sur 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 17 11 33 39 - karine.durquety@larochesuryon.fr