

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 un Aidant ou professionnel
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 21 mars	Comment gérer les regards des autres et de la société portés sur mon proche ?
Le 6 juin	Peut-on passer de bons moments ensemble malgré la maladie ?

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 18 janvier	Nouvelle année... nouvelles résolutions ?
Le 22 février	Mémoires en musique
Le 14 mars	Travailler ses mémoires, en se baladant
Le 18 avril	Explorons tous nos sens
Le 16 mai	Jeux, quizz, charades ... Mais si on travaille à ça déménage !
Le 20 juin	La fête de la musique et le retour de l'été

BOUGER TOUTE L'ANNEE

A destination des Séniors
L'important c'est le mouvement qu'il soit en intérieur ou en extérieur – gym ou marche adaptés
Animé par Natalia Lecler, ergothérapeute
Les vendredis de 14h à 15h30

Le 26 janvier
Le 23 février
Le 29 mars

Le 26 avril
Le 31 mai
Le 21 juin

PARCOURS ET ACTIVITES EN INTERIEUR

A LA MAISON DE JEANNE
13 RUE CURIE, 14 310 VILLERS-BOCAGE

MARCHE ADAPTEE

PARKING DU CHEMIN DE L'ECANET
14 310 VILLERS-BOCAGE

Pensez aux chaussures, matériels, eau et vêtements adaptés !

TOUS EN SCENE

A destination des Séniors, des aidants et de leur proche
Animé par Amandine Cabaret, la psychologue
Les jeudis de 15h à 16h30

Le 1^{er} février
Le 29 février
Le 28 mars
Le 25 avril
Le 30 mai
Le 27 juin

Jeux de rôle, de diction
Improvisation
Lâcher prise
Création artistique

L'expression théâtrale, un moment de plaisir assuré !

ACCOMPAGNER SON PROCHE A DOMICILE SANS S'EPUISE FORMATION DES AIDANTS

A destination de tous les aidants qu'importe l'âge et la pathologie
Animée par Amandine Cabaret, psychologue et Christelle Langlet
Relayage collectif uniquement pour les bénéficiaires de L'instant répit
Les vendredis de 14h à 17h la Maison de Jeanne

Le 15 mars

Le 29 mars

Le 12 avril

Echanger, s'informer et se former pour mieux comprendre les réactions de votre proche, son comportement et adopter la posture adéquate

Obtenir des clés d'accompagnement en fonction de vos difficultés pour préserver ses capacités, prévenir et réduire les oppositions

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre, prévenir l'épuisement comment faire ?

AIDER SON PROCHE EN DOUCEUR FORMATION GESTES ET POSTURES

A destination 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

17 mai
Le 7 juin
Le 5 juillet

Prévention des chutes, relevé de sol
Bon usage et adaptation des matériels
Installation, transfert, marche
Aider sans s'abimer
Retour des techniques appliquées à la maison

UN TEMPS POUR SOI

Séances de socio esthétique

Animés par Mélanie Vasse

Moments de détente et conseils esthétique pour contribuer à prendre soin de soi

Les jeudis de 14h à 15h30 à la Maison de Jeanne 14310 Villers-Bocage

Le 25 janvier	Soin du visage selon les types de peaux
Le 21 mars	Colorimétrie, trouver les couleurs qui iront en fonction de votre teint
Le 23 mai	Maquillage, mise en beauté

L'INSTANT PARTARGE

A destination de tous les participants de L'instant séniors et de L'instant répit

Animé par l'équipe

Le vendredi 14 juin à partir de 12h00 à la Maison de Jeanne, Villers-Bocage

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale
Chacun apporte un plat de son choix ou une boisson à partager,
Rien de tel pour faire de belles rencontres !

SUIVEZ NOS ACTIONS SUR

