



**PROGRAMME**  
**DE PRÉVENTION**  
DE LA PERTE D'AUTONOMIE

DU 01 AVRIL 2024 AU 31 MARS 2025

## Détente & Relâchement

avec la sophrologie

**Du 24 avril au 9 octobre 2024**



animé par Sandrine Beucher,  
soignante et sophrologue  
Personnes souffrant de troubles cognitifs

**2 mercredis par mois de 10 h 30 à 12 h**

## Gestion du stress et des émotions

avec la sophrologie

**Du 24 avril au 9 octobre 2024**



animé par Sandrine Beucher,  
soignante et sophrologue  
Personnes de plus de 60 ans ou proches aidants

**2 mercredis par mois de 14 h à 15 h 30**

## Maintien de la mobilité

atelier

**Du 01 avril 2024 au 31 mars 2025**



animé par Deborah, ergothérapeute,  
accompagnée d'un aide-soignant  
Personnes de 60 ans et plus marchant avec ou  
sans canne ou déambulateur

**Tous les jeudis de 10 h à 11 h 30**

## Remue-Méninges

atelier

**Du 01 avril 2024 au 31 mars 2025**



animé par Deborah, ergothérapeute,  
accompagnée d'un aide-soignant  
Personnes de 60 ans et plus sans troubles  
cognitifs ou troubles naissants

**Tous les jeudis de 15 h à 16 h 30**

### Renseignements et inscriptions :

Résidence L'Étoile du Soir  
54, rue du stade  
85530 La Bruffière  
T. 02.51.42.50.62



Action financée par la Conférence des Financeurs  
de la Prévention de la Perte d'Autonomie de Vendée  
et mise en place par la résidence L'Étoile du Soir.