

SENIORS

*Programme
d'activités*



SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022



Sud Vendée Littoral
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Activités seniors

EN SUD VENDÉE LITTORAL



La prévention et plus précisément la prévention en matière de santé doit intégrer pleinement notre façon de vivre au quotidien afin de nous permettre de conserver une bonne forme physique et mentale le plus longtemps possible, de retarder et soulager les effets du vieillissement.

La Communauté de communes Sud Vendée Littoral et ses partenaires vous proposent un programme d'activités diverses qui vous permettront d'obtenir des clés du bien vieillir.

N'hésitez pas à vous inscrire car en plus d'être utiles ces activités sont complétées par de riches échanges et une bonne ambiance.

M^{me} BAUDRY

Commission « Affaires sociales, santé et prévention senior »



Au regard de la crise sanitaire actuelle et des éventuelles mesures de restrictions décidées, des modifications pourront être apportées notamment concernant la tenue des ateliers.

Ils sont à nos côtés...



4

Santé

Premiers secours
Prenez soin de votre cœur

6

Bien vivre

Cap Bien-être
Pep's Eureka
Nutrition
Vitalité
Chauffe citron
Programme D-Marche

9

Vivre avec son temps

Prévention routière
Atelier numérique



11

Entr'Aidants

Un Jour Part'Âgé
Journée des aidants
Soutien Alzheimer - Parkinson
Le Nid des aidants

15

Informations pratiques

4



Santé

PREMIERS SECOURS

Obtenez votre diplôme sur les gestes qui sauvent avec des ateliers théoriques et pratiques : alerte, mise en sécurité, massage cardiaque, défibrillateur, malaise, brûlures, étouffement, etc.



SAINTE-RADÉGONDE-DES-NOYERS

1^{er} septembre

L'ÎLE-D'ELLE 13 septembre

LA JAUDONNIÈRE 6 octobre

LES PINEAUX 14 octobre

LA TAILLÉ 1^{er} décembre

De 9 h à 17 h



Inscription auprès de France services
au 02 51 56 70 88



15 €



PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

Venez assister à une conférence sur les AVC et passer un moment ludique et convivial en présence de nombreux acteurs.

Au programme, de nombreux stands et ateliers pour parler du « manger équilibré » et de la pratique d'une activité physique adaptée. Objectif : prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires.



CHAILLÉ-LES-MARAIS 13 octobre

De 9h15 à 13h / Salle du Pré Vert



Entrée libre

Inscription pour les ateliers auprès de
France services au 02 51 56 70 88



Gratuit



Bien vivre



CAP BIEN-ÊTRE

Apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne. Cap Bien être, c'est un moment de convivialité, avec des temps d'échange sur vos expériences pour vous permettre de renforcer les moments de bien-être.



SAINTE-GEMME-LA-PLAINE

Réunion d'information :

25 octobre à 14h30

Salle municipale, 16 rue de la Mairie

Ateliers les mardis après-midis :

Du 15 novembre au 6 décembre



Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



10 €



PEP'S EUREKA

À travers des exercices ludiques, améliorez votre mémoire au quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent, tout en vous divertissant !



SAINT-MICHEL-EN-L'HERM

Les vendredis du 23 septembre au
2 décembre, de 9h30 à 12h



Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



10 €

6

NUTRITION

Découvrez les clés d'une alimentation équilibrée en y associant des moments de plaisir et de convivialité. Conservez et adoptez des habitudes favorables à un bien-être durable.



SAINTE-HERMINE

Les mardis matin de 9h30 à 12h00 :
Du 6 septembre au 11 octobre
Dernière séance de 9h30 à 13h30, le 18 octobre



Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



10 €



VITALITÉ

Prenez soin de vous à travers des ateliers liés au bien-être : condition physique, stress, sommeil, alimentation, médicaments, logement, etc.



LA CAILLÈRE-SAINT-HILAIRE

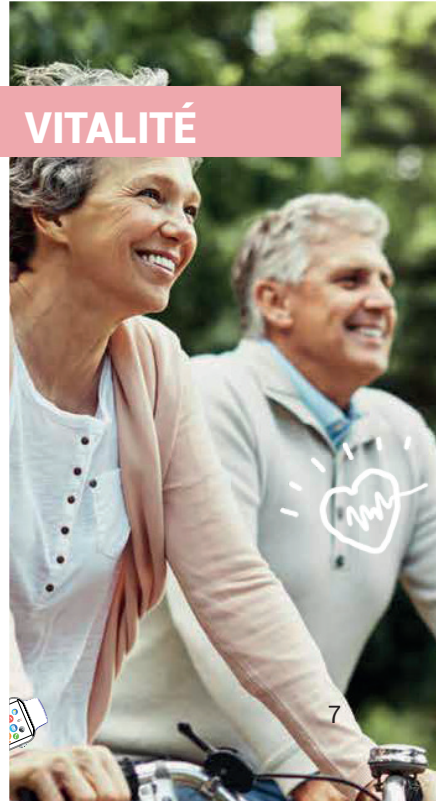
Réunion d'information : 15 septembre à
10h30, salle du Petit Clos, St Hilaire-du-Bois
Ateliers à l'EHPAD Les Marronniers
Les jeudis du 6 octobre au 24 novembre
De 9h30 à 12h



Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



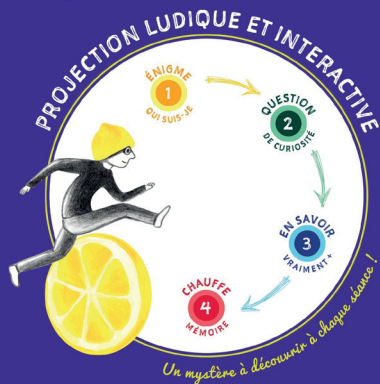
10 €



CHAUFFE CITRON



Joueur dans l'âme ?
Friand de découverte ?
Amateur de bonne humeur ?
Ce programme est pour vous !



Vous êtes friand de découverte, joueur dans l'âme ou amateur de bonne humeur à partager, ce programme est fait pour vous ! Toutes les deux semaines, explorez un sujet mystère sur fond de jeux et d'énigmes qui viendront chatouiller votre curiosité, votre concentration et votre mémoire.



PUYRAVAULT, EHPAD le Chêne Vert

À partir du 22 septembre, le jeudi tous les 15 jours, de 15 h à 16 h



Inscription le matin de 10h à 12h
au 02 51 28 04 56



Gratuit

PROGRAMME D-MARCHE



Reprenez une activité physique douce et augmentez progressivement votre nombre de pas quotidiens. Relevez le défi avec le soutien d'une animatrice et en groupe pour garder la motivation.



SAINTE-HERMINE

6 septembre / 4 octobre / 15 novembre
à partir de 14h



Inscription auprès de France
services au 02 51 56 70 88



Gratuit avec distribution de podomètre

9



*Vivre
avec son temps*



PRÉVENTION ROUTIÈRE

Gardez confiance en vous, votre autonomie et votre indépendance au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions pour votre confort, votre sécurité et celle des autres.



THIRÉ

13, 20 et 27 octobre de 9h à 12h
3 novembre de 8h30 à 18h
4 novembre de 10h30 à 12h



Inscription auprès de France services au 02 51 56 70 88



15 €



ATELIER NUMÉRIQUE

Un cycle de 10 ateliers pour s'initier au numérique : prendre en main le fonctionnement d'une tablette tactile ou d'un smartphone, se familiariser avec la saisie de texte, se connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet, utiliser les fonctions photos et vidéos...



SAINT-MICHEL-EN-L'HERM, à partir du 20 septembre, 02 51 30 22 03

SAINTE-HERMINE, à partir du 5 septembre, 02 51 97 89 49

SAINT-JEAN-DE-BEUGNÉ, à partir du 13 septembre, 02 51 56 03 66



10 €



Entr'Aidants

UN JOUR PART'ÂGÉ

Partagez un après-midi de convivialité et de détente. Pratiquez dans la bonne humeur des activités selon vos envies !



CHAILLÉ-LES-MARAIS, les mardis
après-midis

L'AIGUILLON-LA-PRESQU'ÎLE, les lundis
après-midis



Familles Rurales Vendée

02 51 44 37 62

06 52 44 96 79



Tarif par après-midi :

5 € / pers - ou 8 € / couple

Transport possible sur demande



JOURNÉE DES AIDANTS

Théâtre-débat

Comment admettre que pour prendre soin de l'autre, il faut en premier lieu prendre soin de soi ?

Profitez de cette après-midi pour vous renseigner sur les aides, les structures et les soutiens existants.



SAINT-MICHEL-EN-L'HERM

Espace culturel intercommunal,
1 Allée des Arts, 5 octobre à 14h



Informations auprès de France
services au 02 51 56 70 88



Gratuit

SOUTIEN ALZHEIMER - PARKINSON

FRANCE ALZHEIMER

Le groupe de parole offre un espace de soutien et d'écoute au sein duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Au sein de ce groupe animé par une neuropsychologue chacun est amené, librement, à s'exprimer, à partager son vécu, ses expériences, ses émotions et ses réflexions.



**CHD VENDÉE SITE LUÇON,
BÂTIMENT ADMINISTRATIF**

41 rue Henry Renaud, 85400 Luçon
02 51 43 71 05

contact85@francealzheimer.org
www.francealzheimer.org

De 14h à 16h, les vendredis 2 septembre
7 octobre / 18 novembre / 2 décembre



FRANCE PARKINSON

France Parkinson vous propose une écoute téléphonique, des ateliers de sophrologie, ateliers jeux et ateliers gymnastique adaptée.



M. PARSY

07 64 76 28 49

comite85@franceparkinson.fr



**FRANCE
PARKINSON**

GROUPEMENT DES PARKINSONIENS DE VENDÉE

Le Groupement des parkinsoniens de Vendée œuvre pour les malades de Parkinson et leurs aidants..



M^{ME} LÉGER

06 83 93 21 92

LE NID DES AIDANTS

Lieu d'information, de formation et de conseil pour les accompagnants de proches atteints d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaque...), ou en perte d'autonomie à domicile, le Nid des Aidants propose des animations de groupe (art thérapie, relaxation, gym, prendre soin de soi, ...).

Accueil individuel; rendez-vous possible avec l'animatrice (en lieu neutre ou à domicile).

Un suivi psychologique peut être proposé.

Possibilité de participer à des ateliers en groupe, suite à un entretien préalable avec l'animatrice.

Communauté de communes Sud Vendée Littoral

Déplacement possible à domicile

Inscription auprès de M^{me} PETITEAU

06 08 34 71 01

pfr.sudvendee@lna-sante.com



Informations pratiques

TRANSPORTS SOLIDAIRES

Pour améliorer le quotidien, rompre l'isolement et favoriser l'entraide, l'association Transports solidaires Sud Vendée Littoral vient au service des habitants de la Communauté de communes ne disposant pas de moyen de locomotion, et/ou ne pouvant momentanément ou durablement conduire.

Sur réservation au moins 3 jours à l'avance.

Association Transports solidaires Sud Vendée Littoral

M. CHARRIER
02 51 29 05 34 / 06 20 56 36 29
bernardcharrier85@orange.fr



Cotisation annuelle de 4 € pour l'adhésion à l'association et participation aux frais pour le chauffeur bénévole.

Le nombre de km est calculé à partir du domicile du chauffeur bénévole.

A vertical photograph of a purple wheelchair, showing the front wheel and handlebars. A person's hand is visible on the right side, holding the handle.

15



*Informations détaillées
sur www.cc-sudvendeelittoral.fr*

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SUD VENDÉE LITTORAL
107 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 85 400 Luçon
preventionsante@sudvendeelittoral.fr
Tél. : 02 49 58 00 95

