

Actif Retraite

De janvier à
mars 2025

Sortir et se divertir

Être actif et
garder la forme

S'informer et être
accompagné



Édito

Cette édition d'Activ' Retraite propose un programme varié, conçu pour répondre aux envies de tous et favoriser les échanges. Parmi les temps forts de la saison, l'atelier « Gestes qui sauvent », en partenariat avec la Protection Civile, occupe une place centrale. Cet atelier pratique permet d'apprendre à réagir face aux urgences du quotidien : malaise, chute ou accident domestique. Acquérir ces gestes essentiels, c'est non seulement être en capacité de protéger vos proches, mais aussi de transmettre ces savoirs à vos enfants ou petits-enfants. Grâce à des exercices concrets et des conseils clairs, vous serez préparés à intervenir efficacement en cas d'urgence.

Le programme hivernal inclut également des spectacles, thés dansants, ateliers créatifs et activités sportives, offrant ainsi des occasions de se divertir et de tisser des liens. Les services d'accompagnement locaux, tels que, le soutien aux aidants et l'aide en cas de perte d'autonomie, font également l'objet d'une mise en valeur. Ces initiatives visent à renforcer le bien-être et le lien social, tout en faisant de Terres de Montaigu un territoire dynamique et accueillant.



Antoine CHÉREAU

Président de
Terres de Montaigu,
Communauté
d'agglomération



Cécilia GRENET

Vice-Présidente du Centre
Intercommunal d'Action
Sociale de Terres
de Montaigu

Sommaire

SORTIR ET SE DIVERTIR

Culture

- Actualités sportives et culturelles à Terres de Montaigu **p. 3**
- Conférences de l'université permanente **p. 3**
- Cours de l'université permanente **p. 3**
- Cinéma **p. 4**

Rencontres et convivialité

- Spectacle de théâtre **p. 4**
- Thé dansant **p. 4**
- Après-midi dansant **p. 4**
- Atelier vannerie **p. 5**
- Atelier musical Bao Pao **p. 5**
- Concours de belote **p. 5**
- Concours de belote sans annonce **p. 5**

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

Esprit actif

- Actualités sportives et culturelles à Terres de Montaigu **p. 6**
- Atelier remue-méninges **p. 6**
- La petite librairie **p. 6**
- Tournoi régional d'échecs **p. 6**
- Atelier photo **p. 7**
- Dictée pour tous **p. 7**

Aides à la pratique sportive

- Aides financières **p. 7**
- Maison Sport-Santé **p. 7**

Activité physique

- Gardez la forme ! **p. 8**
- Randonnées des marcheurs de la digue **p. 8**
- Marcher ensemble avec l'Her d'Envie **p. 8**
- Marcher la loulaysienne **p. 8**
- Circuit des plages vendéennes **p. 9**
- Atelier équilibre **p. 9**
- Gala de handball **p. 9**
- Foot santé **p. 9**
- Atelier pied : faites un pied de nez aux chutes ! **p. 9**
- Basket santé **p. 9**

Relaxation

- Atelier gestion du stress et des émotions **p. 10**
- Atelier détente et relâchement **p. 10**

- Atelier sophrologie **p. 10**
- Atelier bien-être > groupement des parkinsoniens de Vendée **p. 11**
- Atelier bien-être > la ligue contre le cancer Vendée **p. 11**

Solidarité

- Don du sang **p. 10**
- Atelier gestes qui sauvent **p. 11**

S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Aide aux démarches

- France Services **p. 12**
- Maison vendée autonomie **p. 12**
- Médiation familiale **p. 13**
- Atelier numérique **p. 13**
- Atelier découverte du numérique : plus de complexes avec la tablette ! **p. 13**

Soutien aux aidants

- Groupes de parole **p. 14**
- Le Nid des aidants **p. 14**
- Halte-relais Alzheimer **p. 15**
- Bistrot mémoire **p. 15**
- Café information des aidants **p. 15**

Préparation retraite

- Atelier cap bien-être : apprenez à mieux gérer vos émotions pour bien vivre votre retraite **p. 16**

Maintien à domicile

- Aides à la mobilité **p. 16**
- Prado : retour à domicile après hospitalisation **p. 18**
- Téléalarme **p. 18**
- Prévenir les actes de délinquance **p. 18**
- Répît à domicile **p. 19**
- Hébergement temporaire **p. 19**
- Accueil de jour **p. 19**

Adaptation du logement

- Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation (EQAAR) **p. 19**
- Des aides pour adapter son logement au vieillissement et au handicap **p. 19**

ZOOM SUR...

- Atelier gestes qui sauvent **p. 19**

SORTIR ET SE DIVERTIR

ACTUALITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES À TERRES DE MONTAIGU

Retrouvez le programme du Théâtre de Thalie (Montaigu-Vendée) et du Site Saint-Sauveur (Rocheservière), ainsi que tous les événements sportifs et culturels sur terresdemontaigu.fr/agenda

Culture

Parce que chaque étape de la vie est une opportunité d'exploration et de découverte, l'Université permanente de Nantes Université propose des conférences et des cours dans tous les domaines de la connaissance.

Ces temps sont ouverts à toutes celles et ceux qui ont en commun l'envie de stimuler leur esprit.



CONFÉRENCES DE L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

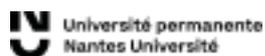
- **Le Louvre, insolite et insolent**
animée par Jean-Olivier Saiz
Mardi 14 janvier de 14h30 à 16h
- **L'eau sur la planète**
animée par Joseph Michel
Mardi 4 février de 14h30 à 16h
- **1598, Nantes et son édit**
animée par Guy Saupin
Mardi 11 mars de 14h30 à 16h
- **Michel Ragon**
animée par Michel Valmer
Mardi 1^{er} avril de 14h30 à 16h

Les conférences se déroulent à la salle Dolia, allée des Cressionnières à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**
Tarif : 6 € la séance ou 25 € la carte d'étudiant pour l'année permettant d'assister à toutes les conférences de l'Université Permanente (Montaigu-Vendée, La Roche-sur-Yon et Nantes)
Renseignements : 06 35 44 71 74 ou up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr

COURS DE L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

- **Mieux comprendre la Chine**
par Aude Hazard
Jeudis 9, 16 et 23 janvier ; 6 et 27 février ; 6 mars de 10h à 12h
Tarif : 60 € pour les 6 cours
- **Une petite histoire de l'art, de Lascaux à Rothko**
par Christine Matabon
Lundis 6, 13, 20 et 27 janvier ; 3 et 24 février de 10h à 12h
Tarif : 60 € pour les 6 cours

Les cours de l'Université Permanente se déroulent dans la salle du Conseil à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**
Renseignements : 06 70 82 64 38 ou up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr
Inscription possible jusqu'à la veille du cours





CINÉMA

Le tout nouveau cinéma Grand Écran situé à Montaigu-Vendée a ouvert ses portes en juin dernier. L'équipement doté de 6 salles alliant technologie et confort, est ouvert 7 jours sur 7 et propose une programmation riche et variée allant des blockbusters aux films d'auteurs. Profitez d'un tarif préférentiel à 6,50€ lors des séances du matin et 6,80€ les lundi et jeudi (hors vacances scolaires et jours fériés). Un parking gratuit de 180 places est à votre disposition.

Rencontres et convivialité

SPECTACLE DE THÉÂTRE

« Moquettes et Polenta » : pièce de Jean-Claude Martineau, mise en scène par Marietta Martineau

• **Samedi 1^{er} mars à 20h30**

• **Dimanche 2 mars à 15h**

• **Mardi 4 mars à 20h30**

(au profit d'une association caritative)

• **Dimanche 9 mars à 15h**

Espace Magnolias, rue du Stade à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Organisé par l'association La Joie de Vivre !

Tarif : 8 € (gratuit pour les moins de 12 ans)

Réservations auprès du magasin

Proxi à Montaigu-Vendée (Boufféré), 02 51 46 33 20

THÉ DANSANT

Dimanche 23 mars à partir de 14h30

Espace Culturel du Doué, rue du Président Auguste Durand à **Cugand**

Organisé par le CCAS

Tarif : 10 €

Sans réservation préalable

Renseignements : auprès de la mairie

APRÈS-MIDI DANSANT

Mardis 21 janvier, 18 février, 18 mars de 14h30 à 19h30

Salle polyvalente La Pierre aux Lutins, route de Mormaison à **Rocheservière**

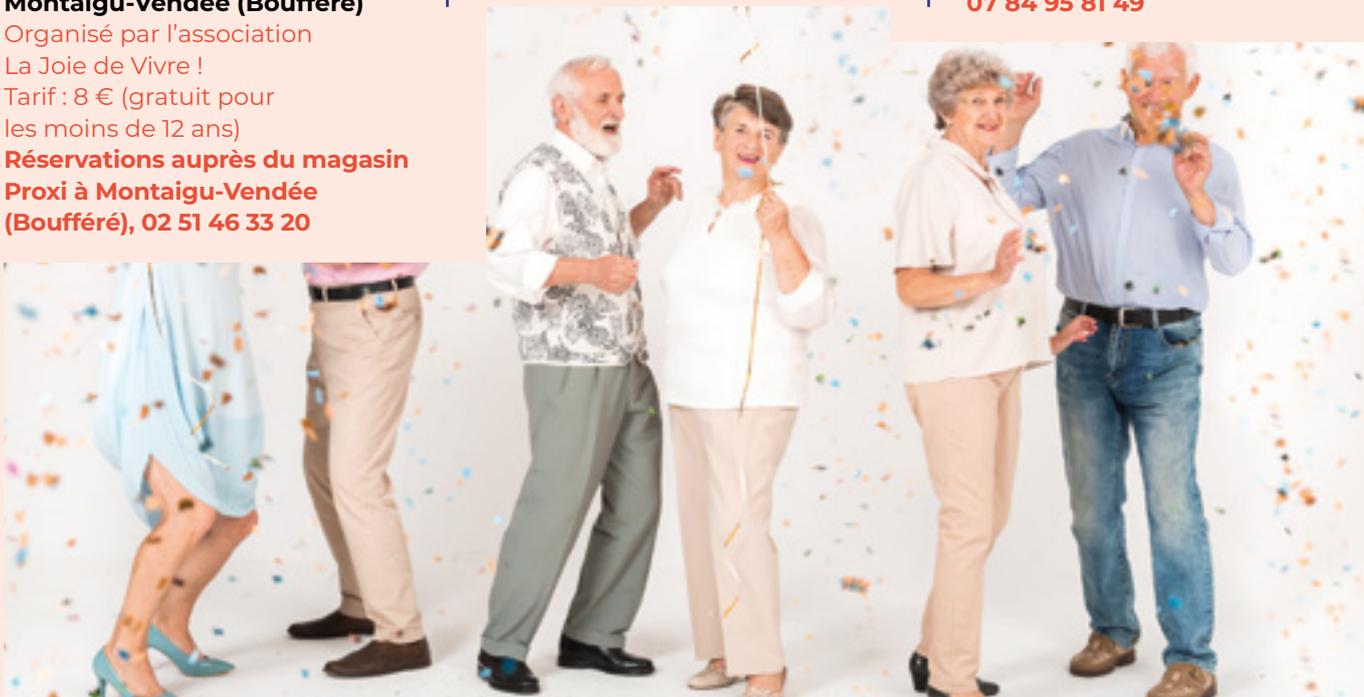
Organisé par le Club Soleil d'automne

Tarif : 10 €, goûter et boissons inclus

Sans réservation

Renseignements :

07 84 95 81 49



ATELIER VANNERIE

Réalisez des objets en osier

**Le mardi 7 et 28 janvier
de 10h à 11h30**

Salle des familles, EHPAD
Le septier d'or, 12 rue de la
Sainte-Famille à **Treize-Septiers**

4 € par séance, sur inscription

Organisé par le CCAS
de Treize-Septiers

Renseignements : 02 51 41 52 10

ATELIER MUSICAL BAO PAO

Baguette Assistée par Ordinateur de la Puce À l'Oreille :
avec ou sans connaissances musicales, devenez-vous aussi
un virtuose de la musique !

10 et 20 janvier ; 7 et 17 février ; 7 et 21 mars ; 4 avril

De 14h30 à 15h30 ou de 15h30 à 16h30

Salle Camélia, Résidence du bois de l'île,
rue de l'Abbé Barreau à **Treize-Septiers**

3 € par séance, sur inscription

Organisé par le CCAS de Treize-Septiers

Renseignements : 02 51 41 52 10

Le CCAS de Treize-Septiers vous propose également d'autres activités :

gestes d'antan, cours de cuisine, médiation animale, ateliers Snoezelen, Reiki, Access Bars et Fleurs de Bach

Renseignements : 02 51 41 52 10



CONCOURS DE BELOTE

Mardi 28 janvier à partir de 13h30

Salle de la Chausselière
à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**

Organisé par l'association Amitiés Loisirs Guyons

Tarif : 10 €

**Renseignements : 06 42 46 80 28,
06 87 14 86 34 ou 06 46 21 07 22**

Samedi 22 février, inscriptions à partir de 13h45

1 lot par joueur !

Salle polyvalente, rue des Nouettes

à **Montréverd (Mormaison)**

Organisé par le Club de l'amitié
des retraités de Mormaison

Tarif : 10 €

Renseignements : 06 45 65 50 28

CONCOURS DE BELOTE SANS ANNONCE

Samedi 8 février,

inscription à partir de 13h30

Salle Aquarelle, 69 rue Georges

Clémenceau à **L'Herbergement**

Organisé par le Club Sourire
d'automne

Tarif : 10 €

**Renseignements :
06 75 98 69 28**

Samedi 15 février,

inscription à partir de 13h30

Restaurant scolaire,

27 rue du Bas Ruet à

Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par le Club de l'amitié
de Saint-Philbert-de-Bouaine

Tarif : 10 €

**Renseignements :
claudemartineau@wanadoo.fr**

Dimanche 16 février

inscription à partir de 13h30

1 lot par joueur !

Espace Magnolias, 2 rue du Stade

à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Organisé par l'association
La Joie de Vivre !

Tarif : 10 €

**Renseignements :
jvd.bouffere@gmail.com**

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

ACTUALITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES À TERRES DE MONTAIGU

Retrouvez le programme du Théâtre de Thalie (Montaigu-Vendée) et du Site Saint-Sauveur (Rocheservière), ainsi que tous les événements sportifs et culturels sur terresdemontaigu.fr/agenda

Esprit actif

ATELIER REMUE-MÉNINGES

Mémoire, souvenirs, attention, concentration, venez faire travailler votre mémoire ! L'atelier s'adresse à toute personne de plus de 60 ans, sans troubles cognitifs ou troubles naissants. Animé par une ergothérapeute et un aide-soignant.

Les jeudis de 15h à 16h30

Résidence l'Étoile du Soir,
54 rue du Stade à **La Bruffière**

Tarif : 1,50 € par séance

Renseignements : 02 51 42 50 62

Le 1^{er} vendredi de chaque mois, de 10h à 11h30

Salle de l'Orée du Bois, Résidence
du bois de l'île, rue de l'Abbé
Barreau à **Treize-Septiers**
Gratuit

Organisé par le CCAS
de Treize-Septiers

Renseignements : 02 51 41 52 10

LA PETITE LIBRAIRIE

Venez partager, autour
d'une boisson, un livre
que vous avez aimé.

Vendredi 17 janvier de 20h à 22h
6, place de l'Église
à **L'Herbergement**

Organisé par HER D'ENVIE

Prix libre, adhésion
recommandée – non obligatoire

Renseignements : 07 50 50 76
95 ou contact@herdenvie.fr



TOURNOI RÉGIONAL D'ÉCHECS

Trois jours de compétition, 250 joueurs attendus, 125 échiquiers en place !

Pour la première fois, Montaigu-Vendée accueille un championnat d'échecs de ligue jeunes des Pays de la Loire.

Week-end du 8 et 9 février 2025

Organisé par L'échiquier montacutain

Pôle sportif Maxime Bossis, 409 rue du Mondial à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**

Renseignements : echiquiermontacutain.webador.fr

ATELIER PHOTO

S'améliorer ensemble
en photographie

**Jeudi 30 janvier,
de 18h30 à 20h**

6, place de l'Église
à **L'Herbergement**

Organisé par HER D'ENVIE

Prix libre, adhésion
recommandée – non obligatoire

Renseignements :

07 50 50 76 95 ou

contact@herdenvie.fr



DICTÉE POUR TOUS

Avec la dictée, retrouvez
le plaisir d'écrire un beau
texte et réviser quelques
règles d'orthographe

**Jeudis 9 janvier, 6 février
et 6 mars de 10h à 11h30**

Salle de la Clairière, 1 rue
des Pins à **L'Herbergement**

Organisé par le club Sourire
d'Automne

Gratuit, sans inscription

Renseignements : 06 79 24 37 19



Aides à la pratique sportive

AIDES FINANCIÈRES

**Vous avez plus de 60 ans et vous avez envie
de (re)commencer une activité sportive en club ?**

Certaines mutuelles peuvent vous accompagner à la pratique
d'une activité physique.

Renseignements : directement auprès de votre mutuelle



« L'activité physique à chaque étape de la vie étant essentielle pour la santé, Terres de Montaigu, Communauté d'agglomération s'attache à encourager la pratique sportive auprès de ses habitants. Grâce aux permanences de la Maison Sport-Santé, chacun peut bénéficier de conseils adaptés et d'un accompagnement pour débiter ou reprendre une activité physique et sportive »

Claude DURAND, vice-président de Terres de Montaigu en charge de la Santé.

MAISON SPORT-SANTÉ

Vous souhaitez reprendre une activité physique ?

Un professionnel de la Maison Sport-Santé vous accueille pour :

- Vous sensibiliser sur les bienfaits d'une activité physique, échanger sur vos besoins et vos objectifs.
- Vous informer de l'offre sport santé présente sur le territoire
- Vous informer sur les dispositifs et les aides financières existants (coupons découvertes, mutuelles, coupon sénior)

La Maison Sport-Santé est ouverte à tous,
mais s'adresse particulièrement :

- Aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou qui n'en n'ont pas fait depuis longtemps et qui souhaitent s'y remettre avec un accompagnement
- Aux personnes atteintes d'une maladie chronique, en situation de handicap ou en affection de longue durée, nécessitant un accompagnement vers une activité physique adaptée sécurisée

Les mardis de 13h30 à 16h30 sur rendez-vous

Mon Espace Familles et Santé,

1 rue René Descartes – ZA de la Bretonnière

à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Renseignements : 02 51 44 27 27

ou mss.vendee@franceolympique.com



Activité physique

GARDEZ LA FORME !

L'association Siel Bleu organise plusieurs séances d'activité physique adaptée sur le territoire :

MONTAIGU-VENDEE

- Salle de convivialité, pôle sportif Léonard de Vinci, 35 rue du Fromenteau à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**

Le mardi de 9h15 à 10h15

Le mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 (spécifique douleurs chroniques)

Le vendredi de 11h à 12h

- Maison de quartier, place du Gué-des-Joncs à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**

Le lundi de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h (spécifique douleurs chroniques)

- Salle du Foyer Rural, rue du

Commerce à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**

Le mardi de 9h15 à 10h15

- Salle du Foyer Soleil, rue Saint Gildas à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**

Le vendredi de 9h à 11h

CUGAND

- Salle du Mingot, rue du Président Auguste Durand

Le vendredi de 9h30 à 10h30

LA BERNARDIERE

- Salle des Sports, place de l'église

Le jeudi de 9h15 à 10h15

LA BRUFFIERE

- Salle omnisports, 12 rue des Salles

Le mardi de 9h à 10h

MONTRÉVERD

- Salle des Forges, 6 rue de la Mairie à **Montréverd (Saint-André-Treize-Voies)**

Le lundi de 9h15 à 10h15

Tarif : 54 € par trimestre + 18 € d'adhésion annuelle

Renseignements : **Nicolas Guette**
au 06 63 58 98 27 ou à nicolas.guette@sielbleu.org



RANDONNÉES DES MARCHEURS DE LA DIGUE

- **Le lundi à 13h45**, randonnée douce de 8 km
- **Le mardi à 8h15**, randonnée à allure modérée de 12 km
- **Le jeudi à 8h15**, randonnée à allure normale de 15 km
- **Le samedi matin**, marche nordique de 2h

Départ parking magasin Mille Stocks, route de Cholet à Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisées par les Marcheurs de la Digue

Renseignements : www.lesmarcheursdeladigue.fr
(informations actualisées le dimanche matin)

MARCHER ENSEMBLE AVEC L'HER D'ENVIE

Marcher est la meilleure activité physique, profitons-en pour le faire ensemble ! (circuit accessible)

Lundis 6 janvier, 3 février et 3 mars, de 10h à 11h
Départ place de l'Église à L'Herbergement

Gratuit, adhésion recommandée – non obligatoire
Renseignements : 07 50 50 76 95
ou contact@herdenvie.fr

MARCHE LA LOULAYSIENNE

5 parcours fléchés : 6 km (départs entre 7h et 10h), 11,7 km (départs entre 7h30 et 9h30), 15km (départs entre 7h30 et 9h), 20 et 23 km (départs entre 7h30 et 8h30)

Dimanche 9 mars 2025

Départ : salle des Bleuets, complexe sportif, rue des Marches de Bretagne à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**

Tarif : 8 € - Organisé par Les Marcheurs de la Digue - Ouvert également aux runners

Inscriptions possibles sur place ou sur helloasso.com/associations/les-marcheurs-de-la-digue

Renseignements : www.lesmarcheursdeladigue.fr

CIRCUIT DES PLAGES VENDÉENNES

Le comité d'organisation du circuit des plages vendéennes organise sa 38^e édition en 2025. Constitué de plusieurs étapes, la course en ligne revient pour la 3^e année consécutive à Montaigu-Vendée. Les coureurs vont redécouvrir un parcours déjà connu d'environ 28 kilomètres.

Dimanche 16 février 2025

Départ et arrivée : Pôle sportif Léonard de Vinci, 35 rue du Fromenteau à **Montaigu-Vendée**

(La Guyonnière)

Organisé par le Comité d'organisation du Circuit des Plages Vendéennes

Renseignements : www.montaigu-vendee.com

ATELIER ÉQUILIBRE

Marche, renforcement musculaire, équilibre, des exercices pour conserver sa mobilité et prévenir les chutes. L'atelier s'adresse à toute personne de 60 ans et plus, marchant avec ou sans canne ou déambulateur.

Animé par une ergothérapeute et un aide-soignant

Les jeudis de 10h à 11h30

Résidence l'Étoile du Soir, 54 rue du Stade à **La Bruffière**

Tarif : 1,50 € par séance

Renseignements : **02 51 42 50 62**

GALA DE HANDBALL

Un week-end avec des matchs de haut niveau des équipes évoluant en D1 et D2. Passionnés de hand ou amateurs de sport, le programme présage de beaux matchs et de belles rencontres sportives.

Vendredi 24 et samedi 25 janvier 2025

Organisé par le Montaigu-Vendée Handball

Pôle sportif Maxime Bossis, 409 rue du Mondial à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**

Renseignements : www.mv-handball.fr

FOOT SANTÉ

**Le lundi 6 et 20 janvier ;
3 et 17 février ; 3, 17 et 31 mars
de 10h à 11h30**

Salle C, complexe sportif Vincent Ansquer, 8 rue de la Cheverrière à **Treize-Septiers**

Gratuit

Organisé par le CCAS de Treize-Septiers

Renseignements :
02 51 41 52 10

ATELIER PIED : FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES !

Vous ressentez le besoin de retrouver confiance en votre équilibre ?
Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?
Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ?
Par des exercices faciles à reproduire chez soi et des conseils de prévention, cet atelier aborde l'équilibre sous tous ses angles. Les participants s'engagent à suivre le cycle complet de 12 ateliers.

**Le mardi, de 15h30 à 17h : 28 janvier, 4 et 25 février,
4, 11 et 18 mars, 1er, 22 et 29 avril, 6, 13 et 20 mai**

Salle du Mingot, 9 rue du Président Auguste Durand à **Cugand**

Tarif : 12€ pour les 12 séances

Renseignements : **02 40 41 38 53** ou contact@aseptpd.fr



BASKET SANTÉ

**Le jeudi 9, 23 et 30 janvier ;
27 février ; 6 et 20 mars ; 3 avril
de 10h30 à 11h30**

Salle C, complexe sportif Vincent Ansquer, 8 rue de la Cheverrière à **Treize-Septiers**

Gratuit

Organisé par le CCAS de Treize-Septiers

Renseignements :
02 51 41 52 10

Relaxation

ATELIER GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Détente, relâchement, libération des tensions, confiance en soi : apprenez à gérer votre stress et vos émotions. L'atelier s'adresse à toute personne de plus de 60 ans, ainsi qu'aux proches aidants et est animé par une sophrologue.

Deux mercredis par mois de 14h à 15h30
Résidence l'Étoile du Soir, 54 rue du Stade à La Bruffière

Tarif : 2 € par séance

Renseignements : 02 51 42 50 62

ATELIER DÉTENTE ET RELÂCHEMENT

Apprendre à se poser, respirer, se relâcher et s'apaiser par la sophrologie. L'atelier s'adresse aux personnes souffrant de troubles cognitifs et est animé par une sophrologue.

Deux mercredis par mois de 10h30 à 12h
Accueil de jour l'Orchidée
Résidence l'Étoile du Soir, 54 rue du Stade à La Bruffière

Tarif : 1,5 € par séance

Renseignements : 02 51 42 50 62



ATELIER SOPHROLOGIE

Le mardi 7 et 21 janvier ;
4 et 18 février ; 4 et 18 mars
de 14h30 à 15h45

Salle Camélia, Résidence
du bois de l'île, rue de l'Abbé
Barreau à **Treize-Septiers**

7 € par séance, sur inscription

Organisé par le CCAS
de Treize-Septiers

Renseignements : 02 51 41 52 10

Solidarité

DON DU SANG

• **Lundi 30 janvier de 15h30 à 19h30**

Salle des Fêtes, place
de l'Hôtel-de-Ville à
Montaigu-Vendée (Montaigu)

• **Mercredi 19 février**
de 15h30 à 19h30

Salle Ypresis, 47 rue de Nantes
à **Montaigu-Vendée**
(Saint-Hilaire-de-Loulay)

• **Lundi 31 mars de 15h30 à 19h30**

Salle polyvalente, place de la Noue
à **La Boissière-de-Montaigu**



ATELIER BIEN-ÊTRE > GROUPEMENT DES PARKINSONIENS DE VENDÉE

Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants.

- Séances d'hypnose relaxante avec instruments et chants vibratoires. **Les jeudis 23 janvier et 20 mars de 10h à 12h**
- Séance d'expression corporelle. **Le jeudi 20 février de 10h à 12h**

Salle de la Passerelle, rue du Prieuré à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**

Gratuit - **Renseignements : 06 78 98 06 57**



ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE > LA LIGUE CONTRE LE CANCER VENDÉE

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer, ainsi qu'à leurs aidants.

- **Yoga : 14, 21 et 28 janvier, 4 février à 14h30**
- **Réflexologie palmaire / automassage : 25 février, 4, 11 et 18 mars à 14h30**
- **Pilates : 25 mars et 1^{er} avril à 14h30**

Salle du For, place Raymond Dronneau à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**

Renseignements : Michele Gouet au 06 65 67 10 26 ou Nadine Mingot au 07 89 57 08 64



ATELIER GESTES QUI SAUVENT

Se former aux gestes de premiers secours, c'est potentiellement sauver une vie, puisque personne n'est à l'abri d'un accident, d'un malaise, d'une mauvaise chute ou d'un incident domestique.

Terres de Montaigu, en partenariat avec la Protection Civile, propose une initiation aux gestes de premiers secours qui s'organise en deux temps.

- **Apports théoriques :** un atelier de 2h pour s'initier aux gestes de premiers secours (protection dont attaque terroriste, alerte, conduite à tenir face à un saignement abondant, victime avec perte de connaissance, compressions thoraciques...)
- **Mise en pratique :** un atelier de 2h30 avec des mises en situation (utilisation d'un défibrillateur...)

DEUX CYCLES SONT PROPOSÉS :

- **Vendredi 24 janvier de 9h30 à 11h30 et jeudi 6 février de 14h30 à 17h**

Salle de l'Hôtel-Porteau (au-dessus du magasin Le Relais des Producteurs), place du Sabotier à **Rocheservière**

- **Vendredi 28 février de 9h30 à 11h30 et samedi 8 mars de 9h30 à 12h**

Salle associative, 2 place de l'Église à **La-Boissière-de-Montaigu**

Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers

Inscriptions : 07 85 63 79 91 ou monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr



TERRES DE MONTAIGU

S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ



/ Aides aux démarches

FRANCE SERVICES

France Services vous accompagne dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne relevant des opérateurs suivants : CAF, CARSAT, CPAM, MSA, Pôle Emploi, Ministère des Finances, Ministère de la Justice et Ministère de l'Intérieur.
Accueil avec ou sans rendez-vous :

Le lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Mairie, 1 rue de la mairie à **Rocheservière**

Le mardi et mercredi de 14h à 17h30

Le jeudi de 14h à 19h

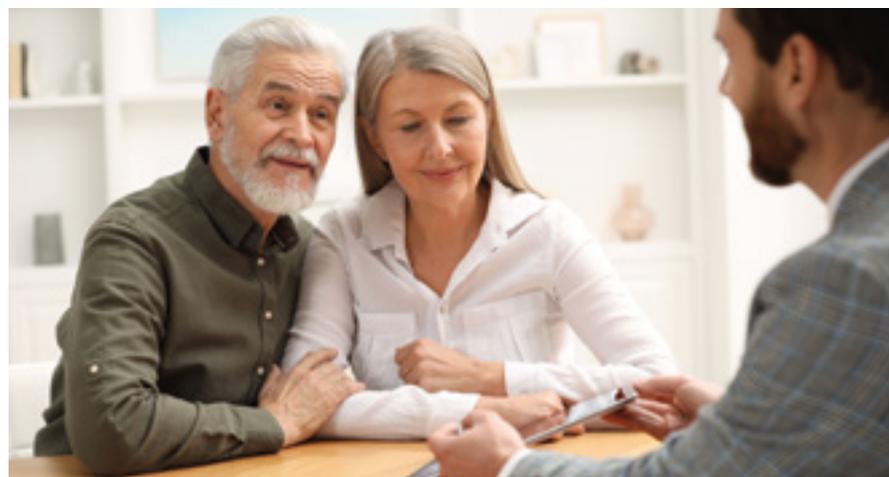
Le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Mon Espace Familles et Santé, 1 rue René Descartes –
ZA de la Bretonnière, à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Renseignements : par téléphone auprès de votre accueil de mairie



**TERRES DE
MONTAIGU**



MAISON VENDÉE AUTONOMIE

Vous avez plus de 60 ans et vous rencontrez des difficultés de vie à domicile ? Vous accompagnez une personne âgée qui rencontre des difficultés liées au vieillissement ? La Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) de Vendée est un lieu d'accueil et de proximité :

- qui vous informe sur l'ensemble des aides et services existants,
- qui vous oriente vers des professionnels spécialisés pour une évaluation de votre situation et peut vous proposer un accompagnement personnalisé.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Maison Départementale des Solidarités et de la Famille
Montaigu-Vendée

1, esplanade de Verdun à

Montaigu-Vendée (Montaigu)

Renseignements :

02 28 85 75 75



MÉDIATION FAMILIALE

La médiation familiale répond à toute situation de conflits familiaux, de communication difficile voire impossible, de rupture ou risque de rupture des liens familiaux et s'adresse particulièrement :

- aux grands-parents en difficultés de lien avec leurs petits-enfants,
- aux couples en situation de séparation,
- ou encore aux fratries adultes en désaccord lors de succession, face au vieillissement de leurs parents, face à une perte d'autonomie ou un décès...

Choisir la médiation familiale, c'est faire une démarche de changement et de repositionnement des liens familiaux par la coopération et dans le respect de chacun, c'est aller vers la construction d'un dialogue et la recherche de solutions mutuellement acceptables. Le médiateur familial adopte une attitude de non-jugement et de neutralité afin de favoriser et soutenir les échanges entre les personnes. Toute personne intéressée prend contact avec le service pour une première rencontre.

Ce rendez-vous d'information se fait en individuel ou avec l'ensemble des personnes concernées.

Si ensuite les personnes choisissent de s'engager dans la démarche, la participation financière de chacun est établie selon un barème national établi par la CNAF, qui tient compte des ressources.

Le jeudi et le vendredi, sur rendez-vous

Mon Espace Familles et Santé, 1 rue René Descartes – ZA de la Bretonnière, à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**
Gratuit

Renseignements : 07 85 50 09 77 ou mediationfamiliale.montaigu@mediations49.fr



ATELIER NUMÉRIQUE

Apprendre à son rythme
à utiliser son smartphone

**Le mercredi 8 janvier, 19 février
et 12 mars de 10h à 11h**

6, place de l'Église à

L'Herbergement

Organisé par HER D'ENVIE

Prix libre, adhésion

recommandée – non obligatoire

Renseignements :

07 50 50 76 95 ou

contact@herdenvie.fr

ATELIER DÉCOUVERTE DU NUMÉRIQUE : PLUS DE COMPLEXES AVEC LA TABLETTE !

Si vous souhaitez comprendre comment fonctionne votre smartphone et apprendre à utiliser Internet, télécharger des applications et communiquer avec vos proches, des ateliers sont proposés sous la forme d'un cycle de 10 séances de 2h, en petit groupe de 8 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

**Le jeudi 30 janvier, 6 et 27 février, 6, 13, 20 et 27 mars, 3, 10 et 24 avril
de 14h à 16h**

Salle des Écuries du Presbytère, 32 rue Notre-Dame

à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Gratuit

Inscriptions : 02 40 41 38 53 ou contact@aseptpd.fr



Soutien aux aidants

VOUS ACCOMPAGNEZ AU QUOTIDIEN UN PROCHE

DE PLUS DE 60 ANS FRAGILISÉ PAR L'ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP :

DÉCOUVREZ LES RESSOURCES QUI PEUVENT VOUS APPORTER SOUTIEN ET RÉPIT

GROUPES DE PAROLE

Accompagner un proche atteint par la maladie d'Alzheimer peut parfois plonger les familles dans l'isolement et le désarroi. Parler, partager son ressenti et ses expériences est alors très important. Le groupe de parole offre un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger librement sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche.

MALADIE D'ALZHEIMER : LE GROUPE DE PAROLE À TERRES DE MONTAIGU

Pour les aidants qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée
**Les lundis 20 janvier, 17 février et 17 mars
de 14h30 à 16h30**

Mon Espace Familles et Santé, 1 rue René Descartes –
ZA de la Bretonnière à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Organisé par France Alzheimer

Gratuit, réservation obligatoire

Renseignements : 02 51 43 71 05

ou contact85@francealzheimer.org

MALADIE DE PARKINSON : LE GROUPE DE PAROLE À TERRES DE MONTAIGU

Pour les aidants qui accompagnent un proche atteint de la maladie de Parkinson

Lundi 6 janvier de 14h30 à 16h30 :

pour les aidants et personnes aidées

Lundis 3 février de 14h30 à 16h30 :

pour les personnes aidées uniquement

Lundi 3 mars de 14h30 à 16h30 :

pour les aidants uniquement

Mon Espace Familles et Santé, 1 rue René Descartes –
ZA de la Bretonnière, à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Organisé par le Groupement

des Parkinsoniens de Vendée

Gratuit

Renseignements : 06 78 98 06 57

LE NID DES AIDANTS

Une plateforme d'accompagnement et de répit, service ressource pour les aidants à domicile d'un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive, d'un cancer ou en perte d'autonomie.

- **ACCOMPAGNER** : un rendez-vous individuel est organisé avec l'aidant pour lui offrir un espace d'écoute sur son vécu au quotidien. Il peut être informé, orienté vers l'ensemble des dispositifs existants sur le territoire pour le soutenir. Un soutien psychologique est également proposé pour des conseils sur la relation d'aide.
- **ANIMER** : des ateliers de répit (sophrologie, musicothérapie, gym douce, etc.) sont mis en place pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux et se ressourcer.
- **FORMER** : une formation à destination des aidants sera organisée en février et mars 2025 à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)** et sera axée sur la relation d'aide, la posture d'un aidant et ses limites. Cette formation vous permettra de vous questionner, d'analyser votre situation et de mieux connaître vos propres ressources et celles de votre environnement.

Les lundis sur rendez-vous

Mon Espace Familles et Santé,
1 rue René Descartes – ZA de la Bretonnière
à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**

Gratuit

Renseignements : au 06 70 77 28 61

ou pfr.nordest@lna-sante.com



HALTE-RELAIS ALZHEIMER

Ce dispositif propose 2h d'activités spécifiques pour les personnes aidées et pour les proches aidants. Les deux ateliers se déroulent simultanément. Pour les personnes aidées, il s'agit par exemple d'ateliers de stimulation de la mémoire et du langage, tandis que pour les proches aidants, il s'agit d'un moment de répit et de bien-être.

Les jeudis 9 janvier, 6 février et 6 mars de 14h30 à 16h30

La Passerelle, 5 rue de l'Arbrasève à **Rocheservière**

Organisé par France Alzheimer

Gratuit, réservation obligatoire

Renseignements : 02 51 43 71 05 ou contact85@francealzheimer.org



BISTROT MÉMOIRE

Le bistrot mémoire propose un moment d'échanges et d'écoute, ouvert aux aidants accompagnés de leur proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Le jeudi 9 janvier de 15h30 à 17h

(partage de la galette)

Bar-restaurant Les Amis, 1 rue du commerce

à **Saint-Philbert-de-Bouaine**

Animé par une psychologue et une équipe de bénévoles des Bistrot mémoire Phil'Bertins

Gratuit, sans inscription

Renseignements : 06 59 08 84 43

ou bmphilbertins@gmail.com

CAFÉ INFORMATION DES AIDANTS

Venez échanger autour de thématiques variées

Le jeudi tous les 15 jours de 10h à 12h

La Causerie, 12 rue de la Sainte-Famille

à **Treize-Septiers**

Gratuit

Organisé par le CCAS de Treize-Septiers

Renseignements : 02 51 41 52 10

Préparation à la retraite

ATELIER CAP BIEN-ÊTRE : APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE

Cap Bien-être est un parcours composé de 4 étapes collectives d'environ 2h30 chacune, suivies d'un entretien individuel avec l'animateur. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Avec ce cycle de 4 ateliers, vous apprenez :

- à mieux vous connaître (ce qui vous importe pour votre qualité de vie, vos émotions et leur importance),
- à mieux vivre avec les autres (comprendre l'importance de la vie sociale sur la santé).

Les mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier, 26 février de 9h30 à 12h

Salle Oasis, 13 rue Saint-Philbert à **Saint-Philbert-de-Bouaine**

Gratuit

Inscriptions : 02 40 41 38 53 ou contact@aseptpdl.fr



Maintien à domicile



AIDES À LA MOBILITÉ

Rendez-vous administratif ou médical, participation à une activité de loisirs, courses...

Pour vos déplacements occasionnels sur le territoire, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

• LES SOLUTIONS DE TRANSPORT

Pour tous vos déplacements, pensez également à l'offre de transport locale (taxis, VTC...) ainsi qu'au train (les gares de Montaigu-Vendée, de L'Herbergement et la halte ferroviaire de Cugand).

Renseignements :
terresdemontaigu.fr/vivre/mobilite-transports



• TRANSPORT SOLIDAIRE

Des chauffeurs bénévoles accompagnent les personnes n'ayant pas de solution de locomotion à leur rendez-vous ou à une activité de loisirs. En fonction de votre lieu d'habitation, vous pouvez faire appel aux ressources ci-dessous.

• La Boissière-de-Montaigu

Mairie de La Boissière-de-Montaigu

Inscription auprès de la mairie ou au **02 51 41 61 08**

ou à buxia@boissieredemontaigu.fr

ou auprès de Michelle Champain au **06 16 59 53 57**

• La Bruffière

Familles Rurales

Inscription et réservation auprès des référents :

Françoise Audiat : **06 71 23 03 02**

Patrice Bodin : **06 60 97 85 64**

Monique Boutet : **07 50 68 23 52**

Liliane Gautier : **06 17 82 24 98**

Jean-François Martin : **06 78 70 88 47**

Gilles et Annie Rambaud : **06 51 50 52 62**

Lionel Savarieau : **06 79 34 38 27**

• Cugand

CCAS de Cugand

Inscription auprès de la mairie ou au **02 51 43 70 70**

• L'Herbergement

CCAS de l'Herbergement

Inscription auprès de la mairie ou au **02 51 42 81 74**

• Montaigu-Vendée

Association « Réseau d'échange solidaire »

Réservation au **07 82 17 46 23**

Adhésion annuelle à l'association de 10 €

• Commune déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay

Transport solidaire communal

Inscription auprès de la mairie déléguée

ou au **02 51 09 21 21**

• Montréverd

CCAS de Montréverd

Inscription auprès de chaque mairie déléguée

ou au **02 51 42 80 65**

• Rocheservière

CCAS de Rocheservière

Inscription auprès de la mairie ou au **02 51 94 90 35**

• Saint-Philbert-de-Bouaine

CCAS de Saint-Philbert-de-Bouaine

Inscription auprès de la mairie ou au **02 51 41 91 17**

Réservation auprès des conducteurs bénévoles

au minimum 72h à l'avance.

• Treize-Septiers

CCAS de Treize-Septiers

Inscription auprès de la mairie ou au **02 51 41 72 07**

• SORTIR PLUS

Sortir Plus est un service proposé par l'Agirc-Arrco aux retraités de 75 ans et plus, fragilisés ou éprouvant des difficultés pour se déplacer. La caisse de retraite complémentaire vous aide à organiser les prestations d'accompagnement pour vos sorties, à pied ou en véhicule. Elle règle le service d'aide à domicile intervenant, dans la limite d'un plafond fixé chaque année.

Pour un premier besoin de sortie, il est nécessaire de contacter un conseiller une semaine à l'avance, et deux jours à l'avance si vous avez déjà bénéficié de ce service.

Renseignements :

• Pour bénéficier de Sortir Plus, contacter un conseiller au **09 71 09 09 71**

(du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30) qui vérifiera votre éligibilité au service.

• Pour réaliser vos demandes de sorties, connectez-vous sur www.services75ans.agirc.arrco.fr





PRADO : RETOUR À DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION

Le service de retour à domicile s'appuie sur la prise en charge du patient par le médecin généraliste et/ou l'infirmier en lien avec d'autres professionnels de santé. Une mise en relation avec l'assistant(e) de service social de l'Assurance Maladie et une aide au retour à domicile (aide-ménagère, portage de repas...) peuvent aussi être proposées au patient selon ses besoins. La première consultation du médecin généraliste et la première visite de l'infirmier ont lieu dans les 7 jours suivant la sortie d'hospitalisation.

À l'issue de ce premier contact, le médecin prescrit une démarche, ou un bilan de soins infirmiers et décide de la périodicité la plus adaptée au suivi du patient.

Ce service est destiné aux personnes atteintes de pathologie chronique, à toute personne après une intervention chirurgicale, ainsi qu'aux personnes de plus de 75 ans, quel que soit le motif de leur hospitalisation.

Renseignements : 3646
(service gratuit + prix d'un appel) ou ameli.fr



TÉLÉALARME

La téléalarme est un dispositif d'appel d'urgence qui permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles.

En cas de problème (chute, malaise...), la personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/7 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence.

Ce service permet de mettre en contact une personne âgée avec un proche, sans décrocher son téléphone, via un opérateur. Il nécessite une installation technique à domicile.

Le Conseil Départemental apporte son soutien au maintien des personnes âgées à leur domicile en prenant en charge l'installation et la gestion de la téléalarme, à hauteur de 45 € par foyer, non renouvelable.

Renseignement : vendee-senior.fr



PRÉVENIR LES ACTES DE DÉLINQUANCE

5 RÈGLES D'OR POUR VOUS PROTÉGER !

Le Conseil Départemental de la Vendée, l'Union Départementale des CCAS, la Gendarmerie et la Police Nationale vous conseillent pour mieux vous protéger contre la délinquance :

- Je n'ouvre pas ma porte à un(e) inconnu(e)
- Je ferme toujours ma porte à clé
- Je ne détiens pas et je ne transporte pas d'importantes sommes d'argent liquide
- Je range mes clés de maison et de voiture ainsi que mes papiers importants dans un lieu sûr (j'évite de les laisser dans mon entrée ou sur un meuble)
- Au moindre doute, je compose le 17 pour alerter la Gendarmerie ou la Police



RÉPIT À DOMICILE

Le service de répit à domicile Bulle d'Air propose l'intervention d'un professionnel à votre domicile, en journée (à partir de 3h consécutives), de nuit ou 24h/24h durant un week-end ou plus.

Renseignements : 02 51 44 11 55
ou bulledair@admr85.org



HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'hébergement temporaire permet aux personnes âgées vivant à domicile de trouver une solution d'hébergement de courte durée. Il est possible d'être hébergé temporairement dans un EHPAD ou chez des accueillants familiaux. L'hébergement temporaire permet aux personnes en perte d'autonomie de continuer à vivre chez elles, mais permet également aux aidants de s'absenter ponctuellement du domicile.

Renseignements : auprès de votre mairie

ACCUEIL DE JOUR

Ce service accueille à la journée des personnes présentant des troubles cognitifs ou des troubles de la mémoire avec une autonomie suffisante pour participer aux diverses activités proposées (atelier cuisine, atelier mémoire, activité physique adaptée, sorties...). Le repas est pris sur place avec le groupe. L'accueil peut se faire à la journée ou à la ½ journée, un ou plusieurs jours par semaine.

24 places d'accueil de jour existent sur le territoire, réparties au sein de 4 établissements.

- **La Passerelle** (dans les locaux de l'EHPAD)
5, rue de l'Arbrasève à **Rocheservière**
Renseignements : 02 51 94 90 44
- **Les mots bleus** 6, rue du Fromenteau
à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**
Renseignements : 02 51 24 23 54
- **Étoile du soir** (dans les locaux de l'EHPAD)
54, rue du stade à **La Bruffière**
Renseignements : 02 51 42 50 62
- **Le Septier d'or** (dans les locaux de l'EHPAD)
12, rue de la Sainte-Famille à **Treize-Septiers**
Renseignements : 02 51 41 52 10

Adaptation du logement

ÉQUIPE D'APPUI EN ADAPTATION RÉADAPTATION (EQAAR)

Anticiper c'est se préserver ! Des professionnels vous conseillent pour que vous puissiez rester à votre domicile le plus longtemps possible, dans les meilleures conditions.

Deux ergothérapeutes, une psychologue et deux diététiciennes vous accompagnent pour adapter votre logement afin de prévenir d'éventuelles chutes et de conserver votre autonomie.

Rendez-vous d'une heure fixé avec votre accord à votre domicile. Des mises en situation et des essais d'aides techniques sont possibles.

Gratuit

Renseignements : 07 85 92 48 79
ou equaarnordest@gmail.com



DES AIDES POUR ADAPTER SON LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT ET AU HANDICAP

Terres de Montaigu déploie un panel d'aides avec ses partenaires pour accompagner financièrement les personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap, dans la réalisation de travaux d'adaptation de leur logement.

LE MAÎTRE-MOT : ANTICIPER !

Dès l'âge de 60 ans, les propriétaires peuvent prétendre à l'aide MaPrimeAdapt', variable selon l'âge et les revenus. Tout au long de leur projet, les habitants du territoire peuvent bénéficier d'un accompagnement personnalisé et gratuit par un conseiller spécialisé à Mon Espace Habitat.

- **Le mardi et mercredi de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30**
- **Le jeudi de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 19h**
- **Le vendredi de 9h30 à 17h30**
- **Le samedi de 9h30 à 12h**

Renseignements : Mon Espace Habitat
au **02 51 46 46 14** ou
monespacehabitat@terresdemontaigu.fr

**TERRES DE
MONTAIGU**



Zoom sur ...

ATELIER GESTES QUI SAUVENT

Se former aux gestes de premiers secours, c'est potentiellement sauver une vie, puisque personne n'est à l'abri d'un accident, d'un malaise, d'une mauvaise chute ou d'un incident domestique.

Terres de Montaigu, en partenariat avec la Protection Civile, propose une initiation aux gestes de premiers secours qui s'organise en deux temps.

- **Apports théoriques** : un atelier de 2h pour s'initier aux gestes de premiers secours (protection dont attaque terroriste, alerte, conduite à tenir face à un saignement abondant, victime avec perte de connaissance, compressions thoraciques...)
- **Mise en pratique** : un atelier de 2h30 avec des mises en situation (utilisation d'un défibrillateur...)

DEUX CYCLES SONT PROPOSÉS :

- **Vendredi 24 janvier de 9h30 à 11h30**
et **jeudi 6 février de 14h30 à 17h**

Salle de l'Hôtel-Porteau (au-dessus du magasin Le Relais des Producteurs), place du Sabotier à **Rocheservière**

- **Vendredi 28 février de 9h30 à 11h30**
et **samedi 8 mars de 9h30 à 12h**

Salle associative, 2 place de l'Église à **La-Boissière-de-Montaigu**

Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers

Inscriptions : 07 85 63 79 91 ou

monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr



PROTECTION CIVILE
AIDÉ - SECOURIS - FORMÉS

TERRES DE
MONTAIGU



Terres de Montaigu, Communauté d'agglomération

35 avenue Villebois Mareuil | BP 40306 |
85603 Montaigu-Vendée

Pôle Cohésion sociale

Direction de la Santé et des Solidarités

07 85 63 79 91

monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

TERRES DE
MONTAIGU