Actif' Retraite

De septembre 2025 à février 2026

Sortir et se divertir

Être actif et garder la forme

S'informer et être accompagné

Édito

Antoine CHÉREAU
Président de Terres de Montaigu,
Communauté d'agglomération

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

Il y a un an, nous lancions Activ'Retraite, le nouveau support d'information à destination des retraités actifs de Terres de Montaigu. Depuis, vous avez pu connaître, partager et suivre les nombreuses activités et sorties proposées sur le territoire.
Pour cette édition, vous retrouverez des idées de sorties pour votre automne/hiver, des activités pour garder la forme, mais également des services liés à la santé, ainsi que des informations pour l'accès aux démarches et au logement existants sur le territoire. Pour toujours plus d'entraide, d'échanges, de rencontres, de découvertes adaptées à vos envies et à votre rythme, il vous suffira de parcourir Activ'Retraite et de faire votre choix.
Bonne lecture et à vos agendas !

Sommaire

SORTIR ET SE DIVERTIR

- Ouverture des billetteries pour les saisons culturelles 2025-2026 ..... p. 3

Rencontres et convivialité

- Après-midi dansant ..... p. 3
- Fête de la renaissance ..... p. 3
- Thé dansant ..... p. 3
- Repas de fin d'année du club sourire d'automne ..... p. 3
- Galette des rois ..... p. 3
- Concours de belote ..... p. 4

Culture

- Cinéma ..... p. 4
- Conférences de l'Université Permanente ..... p. 5
- Cours de l'université permanente ..... p. 5
- Idées sorties ..... p. 6

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

Esprit actif

- Actualités sportives et culturelles à Terres de Montaigu ..... p. 8
- Atelier remue-méninges ..... p. 8
- Dictée pour tous ..... p. 8

Aides à la pratique sportive

- Aides financières ..... p. 9
- Maison Sport-Santé ..... p. 9

Activité physique

- Atelier équilibre ..... p. 10
- Aquagym adapté ..... p. 10
- Activité sport adapté ..... p. 10
- Trail de Montaigu-Vendée ..... p. 10
- Trail de Nantes à Montaigu ..... p. 10
- Trail de La Guyonnière ..... p. 10
- Trail des Maines ..... p. 10
- Randonnées des Marcheurs de la Digue ..... p. 11
- Raid des Maines ..... p. 11
- La rando des Panars ..... p. 11
- La rando de la source ..... p. 11
- Coupe régionale de VTT ..... p. 12
- Montaigu futsal Cup ..... p. 12
- Open d'escalade ..... p. 12
- Partez à la découverte des sentiers à vélo ! ..... p. 12
- Gardez la forme ! ..... P. 12

Être Grands Parents ..... p. 13

Relaxation

- Atelier bien-être > groupement des parkinsoniens de Vendée ..... p. 13
- Atelier bien-être > la ligue contre le cancer Vendée ..... p. 13
- Atelier gestion du stress et des émotions ..... p. 13

Solidarité

- Don du sang ..... p. 14
- Initiation aux gestes de premiers secours ..... p. 14
- AVC : agir vite et comprendre ..... p. 15

Prévention santé

- Mon espace santé : le service public pour gérer sa santé ..... p. 15
- Atelier vitalité : Découvrez les clés d'une bonne santé ! ..... p. 15

S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Aide aux démarches

- France Services ..... p. 16
- Maison Vendée Autonomie ..... p. 16
- Médiation Familiale ..... p. 17
- Atelier une vie devant nous : La retraite pour mieux se connaître ..... p. 17
- Atelier découverte du numérique : Plus de complexes avec la tablette ! ..... p. 17

Soutien aux aidants

- Groupes de parole ..... p. 18
- Le Nid des aidants ..... p. 18
- Halte-relais Alzheimer ..... p. 19
- Sensibilisation aux derniers secours ..... p. 19
- Communication aidant / aidé ..... p. 19

Adaptation du logement

- Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation (EQAAR) ..... p. 20
- Des aides pour adapter son logement au vieillissement et au handicap ..... p. 20
- Adapter son habitat : Une clé pour bien vivre chez soi ! ..... p. 20
- Atelier prévention des chutes ..... p. 20

Maintien à domicile

- Aides à la mobilité ..... p. 21
- Prado : retour à domicile après hospitalisation ..... p. 22
- Prévenir les actes de délinquance ..... p. 22
- Garantir sa sécurité chez soi et sur internet ..... p. 22
- Téléalarme ..... p. 23
- Hébergement temporaire ..... p. 23
- Répit à domicile ..... p. 23
- Accueil de jour ..... p. 23

ZOOM SUR...

- Le magazine Escapades à Terres de Montaigu est en ligne ! ..... **p. 24**

SORTIR ET SE DIVERTIR

OUVERTURE DES BILLETTERIES POUR LES SAISONS CULTURELLES 2025-2026

Théâtre de Thalie à Terres de Montaigu
samedi 6 septembre 2025
thalie.terresdemontaigu.fr

La Parenthèse Culturelle à Cugand-la-Bernardière
samedi 23 août 2025
mediatheque@cugandlabernardiere.fr

Théâtre Acte 2 à Saint-Philbert-de-Bouaine
1er septembre 2025
mairie@saintphilbertdebouaine.fr

Pour plus d'événements, consultez le site internet ou la mairie de votre commune.

Rencontres et convivialité

APRÈS-MIDI DANSANT

Les mardis 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 20 janvier et 17 février, de 14h30 à 19h30
Salle polyvalente La Pierre aux Lutins, route de Mormaison à **Rocheservière**
Organisé par le Club de l'Amitié des aînés de Rocheservière
Tarif : 10 €, goûter et boissons inclus
Sans réservation
Renseignements : 07 84 95 81 49

FÊTE DE LA RENAISSANCE

Dimanche 7 septembre
à **L'Herbergement**
Tarif : 5 €

THÉ DANSANT

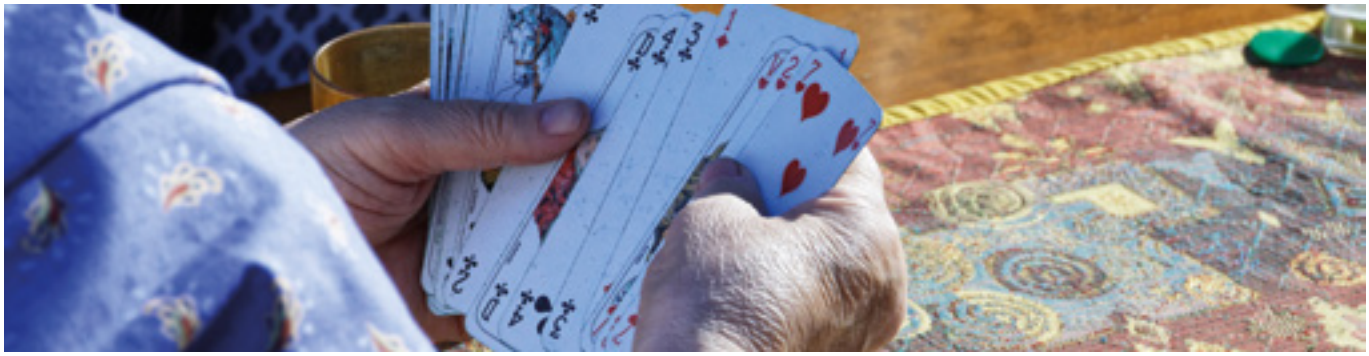
Dimanche 26 octobre, de 14h30 à 19h
Salle Magnolias, rue du Stade à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**
Organisé par l'association La Joie de Vivre de Boufféré
Tarif : 10 €, brioche et boissons inclus
Renseignements : jdv.bouffere@gmail.com

REPAS DE FIN D'ANNÉE DU CLUB SOURIRE D'AUTOMNE

Vendredi 24 octobre, de 12h à 18h
Salle Aquarelle, 69 rue Georges Clemenceau à **L'Herbergement**
Renseignements : andre.trichet@sfr.fr ou 06 75 98 69 28

GALETTE DES ROIS

Vendredi 16 janvier, à partir de 15h15
Salle des fêtes, place de l'Hôtel de Ville à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
Organisée par le Transport Solidaire à Montaigu-Vendée
Transport gratuit pour les usagers adhérents
Renseignements : 07 82 17 46 23



CONCOURS DE BELOTE

Samedi 18 octobre, 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 €, nombreux lots à gagner
Renseignements : 06 03 44 90 12

CONCOURS DE BELOTE

Mardi 27 janvier 2026, à partir de 13h30
Salle de la Chausselière, La Chausselière
à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**
Organisé par ALG Amitiés Loisirs Guyons
Tarif : 10 €
Renseignements :
06 87 14 86 34 ou 06 42 46 80 28

CONCOURS DE BELOTE

Samedi 22 novembre, à partir de 13h
Salle Saint-André, rue des Battages
à **Montréverd (Saint-André-Treize-Voies)**
Organisé par Détente Trévoise
Tarif : 10 €, bar et pâtisseries sur place
Renseignements : 06 66 48 43 28

CONCOURS DE BELOTE

Samedi 7 février de 13h30 à 19h
Salle Aquarelle, 69 rue Georges Clemenceau
à **L'Herbergement**
Organisé par le Club Sourire d'automne
Tarif : 9 €
Renseignements : andre.trichet@sfr.fr
ou 06 75 98 69 28

Culture

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 lundis et jeudis (hors vacances scolaires et jours fériés).
Un parking gratuit de 180 places est à votre disposition.

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

L'Intelligence Artificielle, maître ou esclave ?
animée par Laurence Fauquet
Mardi 14 octobre de 14h30 à 16h

De la blockchaîne aux cryptomonnaies, exploration d'une révolution en attente
animée par Marc Bidan
Mardi 18 novembre de 14h30 à 16h

Comment 3 femmes devinrent de grandes scientifiques au XVIIIe siècle
animée par Evelyne Barbin
Mardi 9 décembre de 14h30 à 16h

L'abbaye de Fontevraud dans tous ses états
animée par Claire Giraud-Labalte
Mardi 13 janvier de 14h30 à 16h

Alzheimer : 50 ans de recherche, quels espoirs pour demain ?
animée par Jean-Michel Robert
Mardi 3 février de 14h30 à 16h

Les conférences se déroulent à la salle Dolia, allée des Cressionnères 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 :
up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr

Université permanente
Nantes Université

COURS DE L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

Les femmes dans l'art
par Christine Matabon
Les lundis 3, 10, 17 et 24 novembre, 1er et 8 décembre, de 10h à 12h

Sociologie politique
par Phillippe Masson
Les jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre, de 14h30 à 16h30

Initiation à l'architecture
par Isabelle Quioc
Les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, 5 et 12 février, de 10h à 12h

Histoire-géopolitique du Moyen-Orient
par Dominique Comelli
Les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, 5 et 12 février, de 14h à 16h

Tarif : 60 € par cours
Les cours se déroulent dans la salle du Conseil à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**
Renseignements :
up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr

Université permanente
Nantes Université

IDÉES SORTIES

Maison de la Rivière

Profitez d'une rivière et son moulin à eau entourés de 10 hectares de nature les mercredis, samedis et dimanches. Balade en barque sur la Grande Maine, jeu de piste en famille et exposition artistique dans l'ancien moulin jusqu'au 30 septembre.
Le mercredi et samedi en septembre de 14h à 18h et le dimanche de 14h à 19h.
Profitez également de la Maison de la Rivière toute l'année, où la nature vous invite à la balade, au vélo, à la pêche, aux pique-niques et à découvrir l'exposition en accès libre sur les berges ombragées.
Ouvert toute l'année
à **Montaigu-Vendée**

Logis de la Chabotterie

La Chabotterie est un haut lieu de la Guerre de Vendée : Charette y a été arrêté en 1796, mettant définitivement fin à la résistance vendéenne. C'est un lieu historique et un espace naturel préservé pour passer une belle journée de vacances en famille, au cœur de la Vendée.
Ouvert toute l'année
à **Montréverd**

Site Saint-Sauveur

Venez découvrir la Micro-folie, la médiathèque et la Chapelle.
Ouvert toute l'année
à **Rocheservière**

Base de canoë-kayak de la Boulogne

Au départ de la base de loisirs de la Boulogne, embarquez à bord d'une barque, d'un canoë, d'un kayak ou sur un paddle pour découvrir le calme et la richesse des lieux. Pour les enfants, découvrez le jeu de piste “Les trésors de Vilma et Grim” et tentez de relever les défis pour ouvrir le coffre.
Site ouvert jusqu’au 30 septembre 2025
à **Rocheservière**

Le Moulin à Foulon de Gaumier

L’espace naturel sensible de Cugand-la-Bernardière abrite les vestiges d’un moulin à foulon. Ce moulin est l’un des derniers témoignages de l’exploitation hydraulique de la Sèvre.
Des visites guidées du moulin ont lieu le samedi et le dimanche en septembre de 14h30 à 18h30. La visite est gratuite, en présence d’un guide sur place.
À **Cugand-la-Bernardière**

Visite guidée aux flambeaux

Montaigu, de Louis XI à Clemenceau : plongez dans l'épopée de cette cité fortifiée sous le roi Louis XI et arpentez ses ruelles pittoresques.
Par Pauline Retailleau, guide conférencière et autrice du livre "Châteaux, manoirs et logis de la Vendée"
Jeudi 11 septembre à 21h
à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
Tarif : 5 €, sur réservation

Les Étoiles du Lac

Camping du Lac de la Chausselière, rue des Herbiers
Samedi 13 septembre
à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**

Journées européennes du patrimoine

Samedi 20 et dimanche 21 septembre
à **Terres de Montaigu**

Les Échappées

Les Échappées

Découvrez le patrimoine de Cugand-la-Bernardière à vélo, dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine.
Dimanche 21 septembre
à **Cugand-la-Bernardière**

Renseignements : Office de tourisme ou au 02 51 06 39 17 ou sur terresdemontaigu.fr

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.
Tous les jeudis de 15h à 16h
Résidence l'Etoile du Soir, 54 rue du Stade à **La Bruffière**
Gratuit
Renseignements : 02 51 42 50 62

DICTÉE POUR TOUS

Avec la dictée, retrouvez le plaisir d'écrire un beau texte et révisez quelques règles d'orthographe
Jeudis 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre, 8 janvier et 5 février de 10h15 à 12h
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 débuter 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 ?
L'antenne Maison sport-santé de Terres de Montaigu est là pour vous accompagner.
En fonction de vos besoins, vous pourrez bénéficier d'un bilan motivationnel ou d'un programme de 15 séances :
- 1 bilan initial pour connaître vos capacités et besoins
- 12 séances d'activité physique adaptée
- 1 initiation avec un club sportif du territoire
- 1 atelier pour préparer à la sortie du parcours

Et après ?
Si vous êtes prêt à poursuivre en autonomie, vous serez orienté vers un club du territoire afin de continuer à pratiquer une activité physique régulière. En cas de limitations sévères, vous pourrez bénéficier d'un programme APA+.

Permanence **les mardis de 13h30 à 17h**, sur rendez-vous.
Mon Espace Familles et Santé, 1 rue René Descartes
à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**
Renseignements : 02 51 44 27 27

Activité physique

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
Tous les jeudis de 10h30 à 11h30
Résidence l'Étoile du Soir, 54 rue du Stade à **La Bruffière**
Renseignements : 02 51 42 50 62

AQUAGYM ADAPTÉ

Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants
Tous les mardis (sauf vacances scolaires) de 16h15 à 17h
Piscine Sport&O à **Montaigu-Vendée (Boufféré**)
Organisé par le Groupement des Parkinsoniens de Vendée
Renseignements : 06 78 98 06 57

ACTIVITÉ SPORT ADAPTÉ

Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants
Les vendredis 26 septembre, 28 novembre et 30 janvier de 10h30 à 11h30
Maison de quartier, place du Gué des Joncs à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**
Organisé par le Groupement des Parkinsoniens de Vendée
Renseignements : 06 78 98 06 57

TRAIL DE MONTAIGU-VENDÉE
Dimanche 14 septembre
Place de l'Hôtel de Ville à
Montaigu-Vendée (Montaigu)

TRAIL DE NANTES À MONTAIGU
Samedi 27 septembre
Place de l'Hôtel de Ville à
Montaigu-Vendée (Montaigu)

TRAIL DE LA GUYONNIÈRE
Dimanche 16 novembre
Complexe sportif, rue du Stade
à **Montaigu-Vendée**
(La Guyonnière)

TRAIL DES MAINES
Dimanche 7 décembre
Salle de la Migeonnière
à **Montaigu-Vendée**
(Saint-Georges-de-Montaigu)

RANDONNÉES DES MARCHEURS DE LA DIGUE

- **Le lundi matin,** marche nordique de 8 km
- **Le lundi après-midi** marche à allure très modérée de 8 km
- **Le premier lundi du mois,** marche à allure soutenue de 15 km
- **Le mardi matin,** marche à allure modérée de 12 km
- **Le troisième mardi du mois,** marche de 20 km
- **Le jeudi matin,** marche à allure normale de 15 km
- **Le deuxième jeudi du mois,** marche à allure normale de 28 km

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)

LA RANDO DES PANARS

Randonnée pédestre de 6, 10, 15, 20 ou 25 km
Allure libre
Dimanche 5 octobre
Départs à partir de 7h30
Salle des fêtes, place de l'Hôtel de Ville à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
Organisée par Les Panarenflés
Tarif : 7 €
Renseignements : panarenfles.fr

RAID DES MAINES

Samedi 4 octobre
Complexe sportif, rue du Stade à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**
Renseignements : jlouisremaud@gmail.com

LA RANDO DE LA SOURCE

Randonnées de 5 et 9 km
Dimanche 5 octobre
Dépars entre 9h20 et 10h
Salle de la Pierre aux Lutins, 6 allée de la Pierre aux Lutins à **Rocheservière**
Tarif : 6 €
Renseignements : 06 89 68 65 03 ou trailrando@rocheserviere-lasource.fr

Retrouvez les 28 itinéraires de randonnées du territoire
Renseignements : Office de tourisme ou au 02 51 06 39 17 ou sur terresdemontaigu.f

COUPE RÉGIONALE DE VTT

Samedi 6 et dimanche 7 septembre
Salle Dolia à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**

MONTAIGU FUTSAL CUP

Du 29 octobre au 1er novembre
Pôle sportif Maxime Bossis à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**

OPEN D'ESCALADE

Samedi 1er et dimanche 2 novembre
Pôle sportif Léonard de Vinci à **Montaigu-Vendée (La Guyonnière)**

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES SENTIERS À VÉLO !

La Vélidéale est un nouvel itinéraire de 665 kilomètres allant de Royère-de-Vassivière jusqu'à Saint-Nazaire. Cette véloroute traverse 2 régions, 6 départements et traverse le Bocage Vendéen sur une soixantaine de kilomètres en passant notamment par Cugand-la-Bernardière.

La "Vendée à Vélo" s'étend aujourd'hui sur plus de 1800 km de pistes cyclables et permet de découvrir une diversité de paysages entre le Bocage Vendéen, le littoral, ou encore les marais. Les itinéraires de la Vendée à Vélo empruntent les communes de Cugand-la-Bernardière, Montaigu-Vendée et Montréverd.

GARDEZ LA FORME !

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

MONTAIGU-VENDÉE
- 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 fybromyalgie)
- 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-LA-BERNARDIÈRE
- Salle du Mingot, rue du Président Auguste Durand **à Cugand-la-Bernardière (Cugand)**
  Le vendredi de 9h30 à 10h30
- Salle des Sports, place de l'église à **Cugand-la-Bernardière (La Bernardière)**
  Le jeudi de 11h à 12h

LA BRUFFIÈRE
- Salle Mozelle, place Vincent Ansquer
  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 : 57 € par trimestre
+ 18 € d'adhésion pour les nouveaux inscrits
Renseignements :
06 63 58 98 27 ou à nicolas.guette@sielbleu.org

Être Grands Parents

Il n'est pas toujours facile de trouver de nouvelles idées pour divertir ses petits-enfants. Pourquoi ne pas transformer chaque sortie en une véritable aventure ? Une façon ludique et immersive de partager des moments complices tout en éveillant la curiosité des plus jeunes.

Enquête autour de la Digue

Découvrez l'histoire de Montaigu, avec vos petits-enfants, à travers un Cluedo géant en extérieur, au départ de l'Office de Tourisme. Quelqu'un a volé le trésor de Montaigu, il faudra nous aider à retrouver le ou la coupable. Plusieurs épreuves vous attendent
Toute l'année, à partir de 6 ans, durée de 1h30
à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
Tarif : 8 €
Renseignements : Office de tourisme ou au 02 51 06 39 17 ou sur terresdemontaigu.fr

Mogettoni et les recettes disparues

Aujourd'hui est un jour de fête à la Maison de la Rivière ! Un grand repas est organisé et tout le village y est convié. Le problème, c'est que le chef Mogettoni est tellement maladroit qu'il a perdu les recettes du menu de ce soir ! Aidiez-le à les retrouver pour qu'il puisse finir le repas à temps.
Chaque jour d'ouverture jusqu'au 30 septembre
à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**
Tarif : 8 €
Renseignements : 02 51 46 44 67 ou sur terresdemontaigu.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Relaxation

ATELIER BIEN-ÊTRE > GROUPEMENT DES PARKINSONIENS DE VENDÉE

Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants.
Hypnose relaxante ou expression corporelle
Les jeudis 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 18 décembre, 15 janvier et 19 février de 10h30 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.
- **Sophrologie : les mardis 16, 23, 30 septembre, 7 et 14 octobre à 14h30**
- **Shiatsu do in : les mardis 4, 18, 25 novembre et 2 décembre à 14h30**
- **Atelier diététique : le mardi 9 décembre à 14h30**
- **Atelier socio-esthétique : le mardi 16 décembre à 14h30**
- **Qi gong : les mardis 6, 13, 20 et 27 janvier à 14h30**
- **Réflexologie palmaire et auto-massage : les mardis 3 et 10 février à 14h30**

Salle du For, place Raymond Dronneau à
Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)
Renseignements : 06 65 67 10 26 ou 07 89 57 08 64

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. Animé par une sophrologue.
Deux mercredis par mois de 15h30 à 17h
Résidence l'Étoile du Soir, 54 rue du Stade
à **La Bruffière**
Renseignements : 02 51 42 50 62

Solidarité

DON DU SANG

- **Mardi 23 septembre de 15h30 à 19h30**
  Salle polyvalente, 1 rue de Cholet à **La Boissière-de-Montaigu**

- **Mercredi 29 octobre de 15h30 à 19h30**
  Salle des fêtes, place de l'Hôtel de Ville à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**

- **Vendredi 26 décembre de 15h30 à 19h30**
  Espace culturel du Doué, rue du Président Auguste Durand à **Cugand-la-Bernardière (Cugand)**

INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

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...)

TROIS CYCLES SONT PROPOSÉS

Vendredi 3 octobre de 9h30 à 11h30
Salle Patrimoine, Espace René Giraudet, 2 rue des Jardins à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**
et samedi 11 octobre de 9h30 à 12h
Salle Terres de Montaigu, Dynapôle, 54 impasse de l'Impératrice à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**

Vendredi 14 novembre de 9h30 à 11h30 et vendredi 28 novembre de 14h30 à 17h
Salle 3, salle polyvalente, rue des Nouettes à **Montréverd (Mormaison)**

Vendredi 9 janvier de 9h30 à 11h30 et samedi 24 janvier de 9h30 à 12h
Salle du Fromaget, 2 Gaumier à **Cugand-la-Bernardière (Cugand)**

Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers
Renseignements et inscriptions : : 07 85 63 79 91 ou monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

Prévention santé

AVC : AGIR VITE ET COMPRENDRE

Dans le cadre d'un AVC, une minute passée, ce sont 2 millions de neurones détruits ! Il est donc essentiel d'alerter rapidement pour perdre le moins de temps possible dans la prise en charge.
Mais quoi dire aux secours ? Cet atelier de mise en situation vous permettra d'identifier les gestes à effectuer face à une personne victime d'AVC, mais aussi les informations importantes à transmettre lorsque vous contacterez les secours.
Et si nous faisions en sorte de l'éviter en identifiant nos propres facteurs de risque ? Une infirmière spécialisée dans la prise en charge de l'AVC répondra à toutes vos questions et vous présentera ce qu'il est possible de mettre en place dans son quotidien pour limiter les risques de survenue de l'AVC.

Jeudi 16 octobre de 14h30 à 16h
Salle Patrimoine, Espace René Giraudet, 2 rue des Jardins à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**

Accès prioritaire aux participants de l'atelier Gestes qui sauvent
Gratuit
Renseignements et inscriptions : 07 85 63 79 91 ou monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

TERRES DE MONTAIGU

MON ESPACE SANTÉ : LE SERVICE PUBLIC POUR GÉRER SA SANTÉ

Un conseiller de la CPAM sera présent pour vous présenter Mon espace santé et répondre à toutes vos questions pour créer votre compte en ligne.
Mardi 7 octobre de 9h à 11h
Gratuit
Salle des fêtes, place de l'Hôtel de Ville à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
Renseignements et inscriptions : monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

ATELIER VITALITÉ : DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ !

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité : voici ce que vous trouverez dans ce programme de 6 séances, dans l'objectif de préserver votre capital santé.
Les participants s'engagent à suivre le cycle complet.

Les jeudis 6, 13, 20, 27 novembre et 4, 11 décembre de 14h à 16h30
Salle du Fromaget, 2 Gaumier à **Cugand-la-Bernardière (Cugand)**
Gratuit
Renseignements et inscriptions : au 02 40 41 30 83 ou contact@aseptpdl.fr

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

France services
TERRES DE MONTAIGU

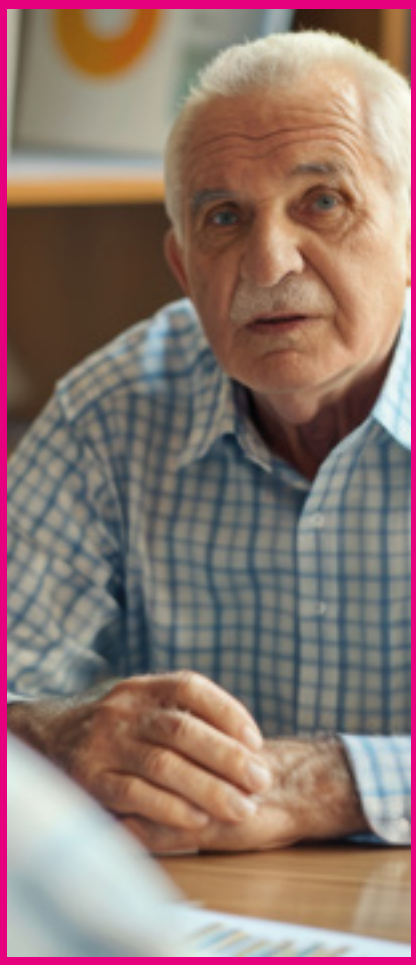
MAISON VENDÉE AUTONOMIE

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 :
08 00 85 85 01
ou sur vendee.senior.fr

VENDÉE LE DÉPARTEMENT



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 UNE VIE DEVANT NOUS : LA RETRAITE POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Ce cycle de 8 séances, animé par une thérapeute familiale systémique vous permettra de mieux comprendre votre histoire familiale, de mieux vous connaître, d'encourager la mise en place de nouveaux liens familiaux et de vous aider à vous projeter dans le futur.
Les participants s'engagent à suivre le cycle complet.

Réunion de présentation :
vendredi 3 octobre à 10h30
Ateliers : **les vendredis 17 octobre, 14 et 28 novembre, 12 et 19 décembre, 16 et 30 janvier, 13 février de 9h à 12h**
Maison de quartier, Place du Gué des Joncs à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges de Montaigu)**
Gratuit
Renseignements et inscriptions : 02 40 41 38 53 ou contact@aseptpdl.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.

Les jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre, 8, 15 et 22 janvier de 10h à 12h
Mairie, 3 rue de Cholet à **La Boissière-de-Montaigu**
Gratuit
Renseignements et inscriptions : 02 40 41 38 53 ou contact@aseptpdl.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 15 septembre, 20 octobre, 17 novembre et 15 décembre
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

- **Lundis 1er septembre et 1er décembre de 14h30 à 16h30 :** pour les aidants et les personnes aidées
- **Lundis 3 novembre et 5 janvier de 14h30 à 16h :** pour les aidants
- **Lundis 13 octobre et 2 février de 14h30 à 16h :** pour les personnes aidées 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.

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 4 septembre, 2 et 16 octobre, 6 novembre, 4 et 18 décembre 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

CONFÉRENCE SUR LE DEUIL BLANC

Samedi 18 octobre à 14h30
Organisée par le Nid des Aidants et le Groupement des Parkinoniens de Vendée, intervention de Sophie Gaboriau
Gratuit, ouvert à tous
Espace Magnolias, 2 rue du Stade à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**
Renseignements : 06 70 77 28 61 ou 06 78 98 06 57

SENSIBILISATION AUX DERNIERS SECOURS

La mort fait partie de la vie, parlons-en ! Cette sensibilisation a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les participants dans l'accompagnement des derniers moments de la vie d'un proche. 4 thèmes seront spécifiquement abordés : la mort fait partie de la vie, anticiper et se préparer, soulager les souffrances, dire adieu. Animé par un binôme soignant / non-soignant de l'équipe de soins palliatifs de l'hôpital de Montaigu-Vendée.
Jeudi 16 octobre de 10h à 16h30
Maison de quartier, Place du Gué des Joncs à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**
Gratuit
Renseignements et inscriptions : 07 44 88 39 82 ou sur derniers-secours.fr

COMMUNICATION AIDANT / AIDÉ

Ce cycle de 4 séances a pour objectif de donner des clés aux aidants pour faciliter la communication avec la personne aidée, en abordant notamment la gestion des émotions et les difficultés comportementales.
L'aidant peut venir avec la personne qu'il accompagne.
2 cycles sont proposés :
· Cycle 1 : **jeudi 16 octobre**, puis un lundi tous les 15 jours pendant 8 semaines
· Cycle 2 : **jeudi 15 janvier**, puis un lundi tous les 15 jours pendant 8 semaines
De 15h à 16h30
Transport organisé et pris en charge pour l'ensemble des communes de Terres de Montaigu
Gratuit
La Chimotaie à **Cugand-la-Bernardière (Cugand)**
Renseignements : 02 51 45 68 51

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 eqaarnordest@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**

À **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
Renseignements : Mon Espace Habitat au 02 51 46 46 14 ou monespacehabitat@terresdemontaigu.fr

TERRES DE MONTAIGU

ADAPTER SON HABITAT : UNE CLÉ POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI !

Vous souhaitez mieux connaître les aménagements à prévoir pour adapter votre logement ? Lors de cette réunion d'information, vous identifierez les solutions à privilégier, les aides et financements disponibles, ainsi que les solutions technologiques existantes.
Des professionnels de Mon Espace Habitat et de l'EQAAR seront présents pour répondre à toutes vos questions et si besoin, vous proposer un rendez-vous conseil.
Jeudi 5 février de 14h30 à 16h30
Salle du Cercle, rue du Chemin Neuf
à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**
Gratuit, ouvert à tous
Renseignements et inscriptions : 07 85 63 79 91 ou monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

TERRES DE MONTAIGU

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Ce cycle de 3 séances vous permettra d'apprendre le relevé de sol en cas de chutes. Une diététicienne vous apportera également des informations sur les bases de l'alimentation pour limiter les risques de chutes.
2 cycles sont proposés :
· Cycle 1 : **vendredi 10 octobre**, puis 1 vendredi tous les 15 jours pendant 8 semaines
· Cycle 2 : **vendredi 9 janvier**, puis 1 vendredi tous les 15 jours pendant 8 semaines
De 15h à 16h30
Gratuit
La Chimotaie à **Cugand-la-Bernardière (Cugand)**
Renseignements : 02 51 45 68 51

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-la-Bernardière).
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-la-Bernardière**
  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**
  Transport 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

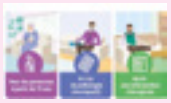
Sortir Plus est un service proposé par l'Agirc-Arrco aux retraités de 75 ans et plus, fragilisés ou éprouvant des difficultés pour se déplacer. La caisse de retraite complémentaire vous aide à organiser les prestations d'accompagnement pour vos sorties, à pied ou en véhicule. Elle règle le service d'aide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

agirc-arrco

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



l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

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

udccas · POLICE NATIONALE · Gendarmerie nationale · VENDÉE LE DÉPARTEMENT

GARANTIR SA SÉCURITÉ CHEZ SOI ET SUR INTERNET

Venez vous informer sur les bonnes pratiques à adopter face aux risques numériques, aux cambriolages et au démarchage abusif.
La Gendarmerie vous présentera les différentes techniques utilisées par les démarcheurs, les cambrioleurs et les pirates informatiques.
Vous repartirez avec de nombreux conseils pour repérer et limiter les situations à risques.

Jeudi 6 novembre de 14h à 16h
Salle du Cercle, rue du Chemin Neuf à
Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)
Gratuit, ouvert à tous
Renseignements et inscriptions : 07 85 63 79 91 ou monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

TERRES DE MONTAIGU

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.
Renseignements : vendee-senior.fr

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

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.
NOUVEAU : Bulle d'Air vous rencontre et vous informe tous **les mercredis de 10h à 12h**, sur rendez-vous.
Mon Espace Familles et Santé, 1 rue René Descartes à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**
Renseignements : 02 72 69 47 59
ou bulledair@admr85.org

Zoom sur ...

Le magazine Escapades à Terres de Montaigu est en ligne !

Flashez-moi, pour accéder au magazine et (re)découvrir les services et loisirs du territoire.

Terres de Montaigu, Communauté d'agglomération
1 rue Henri Joyau | 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