

Actif Retraite

**D'avril à août
2025**

Sortir et se divertir

Être actif et
garder la forme

S'informer et être
accompagné



**TERRES DE
MONTAIGU**

Édito

Nouvelle édition d'Activ'Retraite et nouveau programme varié où chacun retrouvera son activité favorite, des chemins à croiser, des amis à côtoyer, une aide à trouver ou des idées à garder.

Parmi les temps forts de la saison, vous retrouverez l'atelier « Gestes qui sauvent », en partenariat avec la Protection Civile, qui apprend à réagir face aux urgences du quotidien pour être en capacité de protéger ses proches. Vous retrouverez aussi, dès cet été, les visites guidées de Montaigu, Rocheservière et Cugand-la-Bernardière alliant patrimoine et découverte.

Cette édition d'Activ'Retraite vous propose un large panorama d'activités sportives, de spectacles, d'ateliers de création, de thés dansants... À chaque activité, une occasion de sourire, de se divertir, de conserver son énergie et de tisser des liens qui font la richesse de nos vies. Vous y retrouverez enfin tous les services d'accompagnement : aide aux démarches, soutien aux aidants, adaptation de son logement, maintien à domicile.

Bonne lecture et à vos agendas !



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

- Actualités sportives et culturelles à Terres de Montaigu **p. 3**

Rencontres et convivialité

- Course des baignoires déjantées **p. 3**
- Rallye des bedas **p. 3**
- Concerts d'été - musiques au logis **p. 3**
- Festival d'artistes **p. 3**
- Les soirées de l'été **p. 3**
- La fête des battages **p. 3**
- Après-midi dansant **p. 3**

Culture

- Idées sorties **p. 4**
- Cinéma **p. 5**
- Conférences de l'Université Permanente **p. 5**
- Visites guidées de l'été **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**
- Atelier photo **p. 6**
- Dictée pour tous **p. 6**

Aides à la pratique sportive

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

Activité physique

- Randonnées des Marcheurs de la Digue **p. 8**
- Marcher ensemble avec l'Her d'Envie **p. 8**
- La Randonnée des Lutins **p. 8**
- Randonnée la Verdondine **p. 8**
- Région Pays de la Loire tour – Étape 2 **p. 9**
- Mondial Football Montaigu **p. 9**
- Partez à la découverte des sentiers à vélo ! **p. 9**
- Gardez la forme ! **p. 9**

Être Grands Parents **p. 10**

Relaxation

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

Solidarité

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

Prévention santé

- Dépistage en santé visuelle : évaluez vos besoins, faites un bilan visuel **p. 11**
- Atelier nutrition : adoptez les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme **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**

Adaptation du logement

- Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation (EQAAR) **p. 15**
- Des aides pour adapter son logement au vieillissement et au handicap **p. 15**

Maintien à domicile

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

ZOOM SUR...

- Visites guidées de Pauline Retailleau **p. 20**

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



Rencontres et convivialité

COURSE DES BAIGNOIRES DÉJANTÉES

Des équipages costumés naviguent en baignoires aménagées.

Dimanche 27 avril
à **Montaigu-Vendée**
(**Saint-Georges-de-Montaigu**)

RALLYE DES BEDAS

Courses de caisses à savon

Dimanche 8 juin de 11h à 23h30
Rue de Nantes à **La Bruffière**

CONCERTS D'ÉTÉ - MUSIQUES AU LOGIS

Du 15 au 31 juillet

Logis de la Chabotterie
à **Montréverd**
(**Saint-Sulpice-le-Verdon**)

FESTIVAL D'ARTISTES

Concours de peinture, galeries de poche, animations dans les rues.

Samedi 24 et dimanche 25 mai
à **Rocheservière**

LES SOIRÉES DE L'ÉTÉ

Les vendredis 5 juillet
et 30 août

Place Dugast Matifeux
à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**

LA FÊTE DES BATTAGES

Une fête champêtre pour revivre les traditions agricoles dans une ambiance festive et familiale.

Dimanche 3 août à Montréverd
(**Saint-André-Treize-Voies**)



APRÈS-MIDI DANSANT

Les mardis 15 avril, 20 mai
et 17 juin de 14h30 à 19h30

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

Organisé par le Club de l'Amitié
de Rocheservière

Tarif : 10 €, goûter et boissons inclus
Sans réservation

Renseignements :

07 84 95 81 49

IDÉES SORTIES



• Maison de la Rivière

Imaginez une rivière et son moulin à eau, entourés de 10 hectares de nature... Balade en barque sur la Grande Maine, jeu de piste en famille, balade en barque contée, balade guidée au crépuscule, brunch embarqué, apéro embarqué, et exposition artistique en accès libre sur les berges ombragées et dans l'ancien moulin.

Site ouvert de mai à septembre 2025 à Montaigu-Vendée

• Site Saint-Sauveur

Venez découvrir la Micro-folie, la médiathèque et la Chapelle.

Ouvert toute l'année à Rocheservière

Le site propose également un nombre d'évènements :

SPECTACLE : Captotron - la machine à voyager dans l'art

Samedi 5 avril de 14h à 16h
Gratuit

ATELIER « Vêtements extraordinaires »

Mercredi 30 avril de 15h à 17h
Gratuit

• 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



• Visite du Moulin à Foulon de Gaumier

Témoin de l'exploitation hydraulique de la rivière, ce moulin nous invite à découvrir l'une des spécialités locales : le travail de la laine. Agrémenté de panneaux et de bornes explicatives, le moulin livre maintenant son histoire, relatant l'époque où ses pilons rythmaient la vie quotidienne.

À Cugand-la-Bernardière

• 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 du 1^{er} mai au 30 septembre 2025 à Rocheservière

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

Le CCAS de Treize-Septiers vous propose diverses activités :

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

Renseignements : 02 51 41 52 10

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.



CONFÉRENCE DE L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

• **Enjeux des deux parcs éoliens en mer, près de Saint-Nazaire et, près de l'île d'Yeu et de l'île de Noirmoutier**

animée par Pierre Thomas

Mardi 13 mai de 14h30 à 16h

La conférence se déroule 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



VISITES GUIDÉES DE L'ÉTÉ

Plus de 15 visites guidées cet été sur les 3 sites emblématiques du territoire : Cugand, Montaigu, et Rocheservière. Découvrez l'Histoire et le patrimoine de Terres de Montaigu, en journée ou aux flambeaux et revivez ses anecdotes avec Pauline Retailleau, guide conférencière et autrice du livre « Châteaux, manoirs et logis de Vendée »

• **Montaigu – De Louis XI à Clemenceau**

Plongez dans l'épopée de cette cité fortifiée sous le roi Louis XI et arpentez ses ruelles pittoresques.

À la tombée de la nuit, aux flambeaux :

Les jeudis 17 et 24 juillet départ à 21h30

Les jeudis 7, 14 et 21 août, départ à 21h

En journée, départ à 11h les samedis 5 juillet et 30 août

• **Rocheservière – Entre rivière et châteaux**

Traversez la rivière grâce au vieux pont et re(découvrez) les châteaux, les halles, les belles demeures qui font la richesse de ce bourg de caractère !

À la tombée de la nuit, aux flambeaux :

Les mardis 15 et 29 juillet, départ à 21h30

Les mardis 12 et 26 août, départ à 21h

• **Cugand – La sèvre, berceau d'industrie**

Arpentez les bords de Sèvre où moulins, filatures et tanneries ont longtemps rythmés la vie des habitants pour en faire un véritable berceau industriel !

Le jeudi 10 juillet et les mardis 22 juillet, 5 et 19 août, départ à 18h

Tarif : 5€

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



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.

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

ATELIER PHOTO

S'améliorer ensemble en photographie

Jeudi 22 mai, de 18h30 à 20h30

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 3 avril, 15 mai et 5 juin 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 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



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 en journée**, 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 RANDONNÉE DES LUTINS

Vélo route : 46, 65 ou 85 km.

VTC : 17 ou 25 km.

Marche : 10, 15 ou 20 km.

Dimanche 13 avril

Départ de la Salle de la Pierre aux Lutins à Rocheservière.

Renseignements : clb.basket@gmail.com

MARCHER ENSEMBLE AVEC L'HER D'ENVIE

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

Les lundis 7 avril et 5 mai, 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

RANDONNÉE LA VERDONLINE

Marche Gourmande ou

Balade Barbecue de 11 km.

Samedi 26 avril

Au départ de la Salle Concorde à Montréverd (Saint-Sulpice-le-Verdon)

Renseignements :

laverdondine.inscriptions@outlook.fr

Retrouvez les 28 itinéraires de randonnées du territoire

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



RÉGION PAYS DE LA LOIRE TOUR - ÉTAPE 2

Venez supporter les équipes masculines et féminines au départ de cette course régionale !
Mercredi 9 avril
 Départ de **Cugand-la-Bernardière (Cugand)**

MONDIAL FOOTBALL MONTAIGU

52^e édition
 Un événement historique et international pour les amateurs de ballon rond.
Du 14 au 21 avril
Montaigu-Vendée



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 empreinte 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 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-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 9h15 à 10h15

LA BRUFFIÈRE

- 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



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

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 ! Aidez-le à les retrouver pour qu'il puisse finir le repas à temps.

Chaque jour d'ouverture jusqu'au 30 septembre

Tarif : 8€

Renseignements : 02 51 46 44 67 ou sur terresdemontaigu.fr

Relaxation

ATELIER BIEN-ÊTRE > GROUPEMENT DES PARKINSONIENS DE VENDÉE

Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants.

• Séance d'expression corporelle.

Les jeudis 17 avril et 19 juin de 10h30 à 12h

• Séance d'hypnose relaxante.

Les jeudis 15 mai et 17 juillet 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.

• **Cuisine thérapie : 22 et 29 avril à 14h30**

• **Méditation sonore : 6, 13, 20 et 27 mai et 3 juin à 14h30**

• **Marche : 10, 17 et 24 juin 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



Solidarité

DON DU SANG

• **Vendredi 25 avril de 15h30 à 19h30**

2 rue Piette Henri Gillot
à **Treize-Septiers**





DÉPISTAGE EN SANTÉ VISUELLE : ÉVALUEZ VOS BESOINS, FAITES UN BILAN VISUEL

Rendez-vous individuel de 20 à 30 min.

À apporter le jour du rendez-vous : votre paire de lunettes actuelle, la dernière ordonnance de l'ophtalmologue, votre carte Vitale et de mutuelle

**Lundi 28 avril et lundi 23 juin
de 9h à 12h et 14h à 17h30**

Action organisée par Vivre ADOM, 2
Place Raymond Dronneau, à **Montaigu-Vendée
(Saint-Georges-de-Montaigu)**

Gratuit

Renseignements : 06 83 78 60 30

ou sur croig@lesopticiensmobiles.com

ATELIER NUTRITION : ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR BIEN SE NOURRIR ET RESTER EN FORME

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à bien se nourrir tout en maîtrisant son budget.

Ce programme vous apportera les clefs d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité. Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 5 séances de 2h30 et une dernière séance de 4h (réalisation d'un repas et d'un déjeuner) rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet

**Les jeudis du 15 et 22 mai et 5, 12, 19 et 26 juin
de 9h30 à 12h**

Salle Beau Soleil à l'espace Vincent Ansquer
à **La Bruffière**

Gratuit

Renseignements et inscriptions :

02 40 41 30 83 ou contact@aseptpdl.fr



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...)

TROIS CYCLES SONT PROPOSÉS

• **Vendredi 11 avril de 9h30 à 11h30
et vendredi 18 avril de 14h30 à 17h**

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

Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers

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

• **Vendredi 18 avril de 9h30 à 11h30
et samedi 26 avril de 9h30 à 12h**

Salle Terres de Montaigu,
Dynapôle, 54 impasse
de l'Impératrice à **Montaigu-
Vendée (Montaigu)**

• **Vendredi 20 juin de 9h30 à 11h30
et samedi 28 juin de 9h30 à 12h**

Résidence Oxalis, 10 bis rue
des Jardins à **La Boissière-
de-Montaigu**



**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

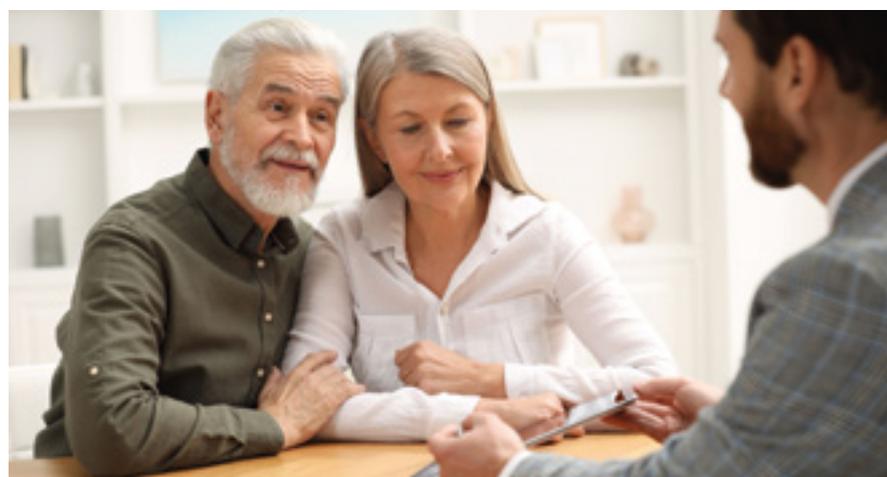
Le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

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 :

08 00 85 85 01

ou sur vendee.senior.fr



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

**Les mercredis 9 avril
et 14 mai 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.

**Les mardis 22, 29 avril, 6, 13, 20, 27 mai, 3, 10, 24, juin et 1^{er} juillet
de 9h30 à 11h30**

Petite salle Émeraude (Salle Aquarelle), 69 rue Georges Clemenceau
à **L'Herbergement**

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 14 avril, 19 mai, 16 juin
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

• **Lundi 7 avril de 14h30 à 16h30 :**

pour les aidants et personnes aidées

• **Lundi 5 mai de 14h30 à 16h :**

pour les personnes aidées uniquement

• **Lundi 2 juin de 14h30 à 16h :**

pour les aidants uniquement

• **Lundi 7 juillet de 14h30 à 16h30 :**

pour les aidants et personnes aidées

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.

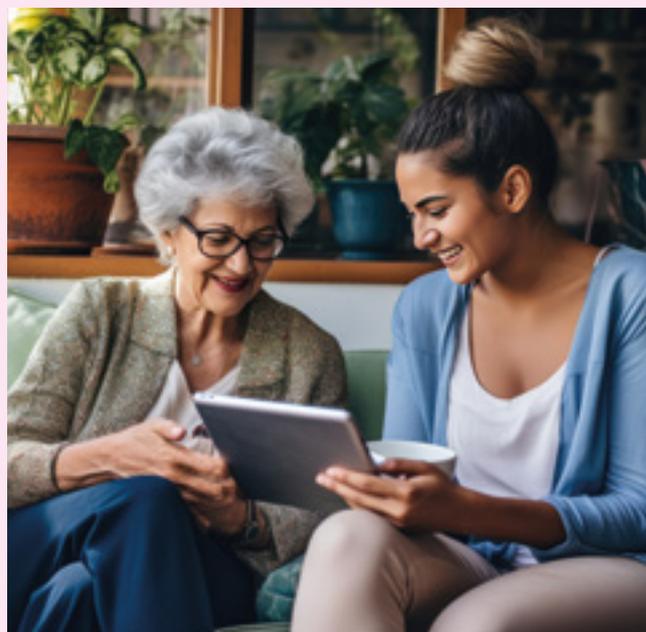
Les lundis sur rendez-vous

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



Adaptation du logement

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 3 avril, 24 avril, 12 juin 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**



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 Montaigne 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@terresdemontaigne.fr

**TERRES DE
MONTAIGU**



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-transport

• 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

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.rrco.fr



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
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](https://www.ameli.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



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.

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



Zoom sur ...

VISITES GUIDÉES DE PAULINE RETAILLEAU

**Et si, lors d'une promenade,
vous appreniez à découvrir
une ville à travers son histoire ?**

Pendant une heure, en journée
ou aux flambeaux à la nuit tombée,
les participants auront le plaisir
de profiter d'une immersion dans
le patrimoine historique de trois
sites emblématiques du territoire.
DE MAI À SEPTEMBRE

- Le cœur historique de Montaigu
« de Louis XI à Clemenceau »
- Les bords de Sèvre de Cugand
« La Sèvre, berceau d'industrie »
- Le bourg de Rocheservière
« entre rivières et châteaux »

Renseignements :

Office de tourisme
ou au 02 51 06 39 17

ou sur terresdemontaigu.fr



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