

Actif Retraite

De septembre à
décembre 2024

Sortir et se divertir

Être actif et
garder la forme

S'informer et être
accompagné



TERRES DE
MONTAIGU

Édito

Cet automne, nous avons le plaisir de vous présenter **Activ'Retraite** un nouveau support d'information à destination des retraités actifs de Terres de Montaigu. Il regroupe les sorties et activités destinées aux plus de 60 ans que vous pouviez auparavant retrouver dans le Seniors Agenda ainsi que les services liés à l'accès aux démarches, au logement ou à la mobilité existants sur le territoire.

Activ'Retraite vous offre de nombreuses opportunités d'échanges, de rencontres, de découvertes adaptées à vos envies et à votre rythme. Vous y trouverez les activités culturelles, sportives, ludiques et sociales proposées par les différents acteurs de Terres de Montaigu, mais aussi les différents organismes ou associations pouvant vous accompagner si vous êtes un aidant ou vous-même en perte d'autonomie.

Ce support d'information traduit notre ambition de faire de Terres de Montaigu un lieu de vie où chacun, quel que soit son âge, peut s'épanouir et se sentir pleinement intégré à la vie du territoire, créer du lien avec les autres, et bénéficier de l'accompagnement dont il peut avoir besoin.



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

- Cinéma p. 3
- Actualités sportives et culturelles sur le territoire p. 3
- Conférences de l'université permanente p. 3
- Cours de l'université permanente p. 3
- Journées du patrimoine à Terres de Montaigu p. 4

Rencontres et convivialité

- Après-midi dansant p. 5
- Thé dansant p. 5
- Repas et spectacle dansant p. 5
- Concours de belote sans annonce p. 5
- Concours de belote p. 5

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

Esprit actif

- Dictée pour tous p. 6
- Bistrot mémoire p. 6
- Atelier Pep's eureka p. 6
- Atelier remue-méninges p. 6

Activité physique

- Gardez la forme ! p. 7
- Rando des panars p. 7
- Randonnée d'orientation p. 7
- Atelier mobilité p. 7

Aides à la pratique sportive

- Aides financières p. 8
- Maison Sport-Santé p. 8

Relaxation

- Atelier gestion du stress et des émotions p. 9
- Atelier détente et relâchement p. 9
- Atelier bien-être > Groupement des Parkinsoniens p. 9
- Atelier bien-être > La Ligue contre le cancer p. 9

Solidarité

- Don du sang p. 8
- Atelier gestes qui sauvent p. 9

S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Préparation retraite

- Tout savoir pour préparer sa retraite p. 10
- Atelier une vie devant nous :
la retraite pour mieux se connaître p. 10

Aide aux démarches

- France Service p. 11
- Atelier numérique : plus de complexe
avec la tablette ! p. 11
- Service départemental de l'autonomie p. 11

Soutien aux aidants

- Groupes de parole p. 12
- Le Nid des aidants p. 12
- Halte-relais Alzheimer p. 12

Maintien à domicile

- Aides à la mobilité p. 13
- Prado : retour à domicile après hospitalisation p. 14
- Téléalarme p. 14
- Prévenir les actes de délinquance p. 14
- Répît à domicile p. 15
- Hébergement temporaire p. 15
- Accueil de jour 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

FORUM BIEN VIEILLIR p. 16

SORTIR ET SE DIVERTIR

ACTUALITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES SUR LE TERRITOIRE

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

Culture



CINÉMA

Le tout nouveau cinéma Grand Ecran 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.

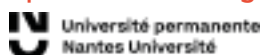
Parce que chaque étape de la vie est une opportunité d'exploration et de découverte, l'Université permanente de Nantes Université propose des conférences et des cours dans tous les domaines de la connaissance.

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



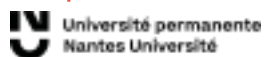
CONFÉRENCES DE L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

- **La vie secrète des plateformes**
animée par Marc Bidan
Mardi 8 octobre de 14h30 à 16h
 - **La Jazz à Nantes et en France**
animée par Jean Neveu
Mardi 19 novembre de 14h30 à 16h
 - **Migrations politiques et accueil local**
animée par Samuel Delépine
Mardi 10 décembre 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

- **Les ondes et nous**
par Bernard Remaud
Mercredis 4, 11 et 18 décembre de 10h à 12h
Tarif : 30 € pour les 3 cours
 - **Les guerres de Vendée**
par Jean-Robert Touvron
Lundis 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre de 10h à 12h
- Les cours de l'Université Permanente se déroulent dans la salle du Conseil de la mairie déléguée à **Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)**
Tarif : 60 € pour les 6 cours
Renseignements : 06 70 82 64 38 ou up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr





LES JOURNÉES DU PATRIMOINE À TERRES DE MONTAIGU

VISITE GUIDÉE DU CŒUR HISTORIQUE DE ROCHESERVIÈRE

Samedi 21 septembre à 9h45 et 11h15

Départ place de la Mairie à Rocheservière
Organisée par l'Association du Patrimoine Cervièresois.

Gratuit

Réservation : à l'Office de Tourisme au 02 51 06 39 17

BALADE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE NATUREL

Samedi 21 septembre de 10h à 12h

Médiathèque la Caserne aux livres, 18 rue de la poste à La Bernardière
Organisée par la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO) et l'équipe des bénévoles.

Gratuit

EXPOSITION « ALAMBIC ET VIGNOLE »

Samedi 21 septembre de 10h à 17h

Place du Champ-de-Foire à Saint-Philbert-de-Bouaine
Exposition et animations autour de la vigne.

Gratuit

VISITE GUIDÉE DU VAL D'ASSON

Samedi 21 septembre à 18h et dimanche 22 septembre à 15h

Départ place Louis-Marie-Baudouin à Montaigu-Vendée (Montaigu)

Visite guidée du patrimoine autour du Val d'Asson, par Pauline Retailleau, guide conférencière.

Gratuit

VISITE GUIDÉE DU PONT MÉGALITHIQUE DE LA GUÉRINIÈRE

Samedi 21 septembre à 15h et 16h et dimanche 22 septembre à 11h

Lieu-dit La Guérinière à Montaigu-Vendée (Saint-Hilaire-de-Loulay)

Organisée par l'association Intercommunale du Champ des Pierres de La Boissière-de-Montaigu.

Gratuit

Réservation : à l'Office de Tourisme 02 51 06 39 17

EXPOSITION « L'HERBERGEMENT DE 1900 À 2000 »

Dimanche 22 septembre de 10h à 18h

Mairie, 21 place de l'Église et à l'espace de vie sociale L'heR D'enVie à L'Herbergement
Exposition de photographies
Organisé par l'association du Patrimoine Herbergementais

Gratuit

VISITE DU FOUR À PAIN

Dimanche 22 septembre de 10h à 19h

La Cheffretière à Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)
Mise en marche du four et dégustation sur place. Buvette et stands avec producteurs locaux.

Organisée par l'association Sauvegarde Patrimoine.

Gratuit

VISITE DE L'ORGUE DE L'ÉGLISE SAINT JEAN-BAPTISTE

Dimanche 22 septembre à 14h et 15h

Église Saint Jean-Baptiste à Montaigu-Vendée (Montaigu)
Limité à 18 personnes.

Gratuit

Réservation : à l'Office de Tourisme 02 51 06 39 17.

CONCERT DE TROMPE DE CHASSE

Dimanche 22 septembre de 16h à 17h40

Parc du Château de la Source à Rocheservière
Toutes les 20 minutes.

Gratuit

Rencontres et convivialité



APRÈS-MIDI DANSANT

Après-midi de détente et de rencontre dans une ambiance musicale et dansante.

**Mardis 17 septembre,
15 octobre, 19 novembre
et 17 décembre
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

Renseignements : 07 84 95 81 49

THÉ DANSANT

Après-midi dansant avec
l'orchestre « Les Canotiers ».

**Dimanche 6 octobre
à partir de 14h30**

Salle Magnolias,
rue du stade

**Montaigu-Vendée
(Boufféré)**

Organisé par l'association
La Joie de vivre

Tarif : 10 €

Renseignements :

jdv.bouffere@gmail.com

REPAS ET SPECTACLE DANSANT

Dingue hôtel : 1h40 de rires
et de chansons française.

**Mercredi 2 octobre
à partir de 12h**

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

Organisé par le Club Soleil
d'automne

Tarif : 54 € par personne

Renseignements :

hp.baty@free.fr



CONCOURS DE BELOTE SANS ANNONCE

Samedi 23 novembre à partir de 13h30

**Salle Saint-André, rue des Battages Montréverd
(Saint-André-Treize-Voies)**

Organisé par La Détente Trévoise

Tarif : 10 €

Renseignements : 06 66 48 43 28

CONCOURS DE BELOTE

1 lot pour chaque participant, boissons et pâtisseries.

Samedi 19 octobre de 13h30 à 19h

**Salle du restaurant scolaire, 4 chemin des Écoliers
Saint-Philbert-de-Bouaine**

Organisé par Le Club de l'amitié des retraités de Saint-Philbert-de-Bouaine

Tarif : 10 €

Renseignements : claudemartineau@wanadoo.fr

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

ACTUALITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES SUR LE TERRITOIRE

Retrouvez le programme du Théâtre 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

ATELIER PEP'S EUREKA

GARDEZ VOTRE MÉMOIRE EN PLEINE FORME !

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations. Grâce à la méthode Pep's Eureka, vous allez améliorer le fonctionnement de votre mémoire grâce à des exercices pratiques vous permettant de faire le lien avec la vie quotidienne. Les participants s'engagent à suivre le cycle complet de 10 ateliers. Les ateliers s'adressent aux personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite.

Les 29 et 31 octobre et les 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 et 28 novembre de 9h30 à 12h

La Maison Athéna à **La Bernardière**

Gratuit

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



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.

Jeudis 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier de 15h30 à 17h

Bar-restaurant Les Amis, 1 rue du commerce
à **Saint-Philbert-de-Bouaine**

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

Gratuit - sans inscription

Renseignements : 06 59 08 84 43 ou bmphilbertins@gmail.com

DICTÉE POUR TOUS

Venez réfléchir à l'orthographe et à la grammaire, dans une ambiance conviviale. Pensez à apporter votre matériel d'écriture.

Jeudis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre de 10h15 à 12h

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

Organisé par le club Sourire d'Automne

Gratuit, ouvert à tous

**Renseignements : André Trichet
au 06 75 98 69 28**



Activité physique

GARDEZ LA FORME !

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

MONTAIGU- VENDÉE

• MONTAIGU

Salle des Douves, place de l'Hôtel-de-Ville
Les mardis de 9h15 à 10h15
Les mercredis de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 (spécifique douleurs chroniques)
Les vendredis de 11h à 12h

• SAINT-GEORGES-DE-MONTAIGU

Résidence Le Val des Maines, 2 rue du Gué-des-Joncs
Les lundis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h (spécifique douleurs chroniques)

• LA GUYONNIÈRE

Salle du Foyer Rural, rue du Commerce
Les mardis de 9h15 à 10h15

• SAINT-HILAIRE-DE-LOULAY

Salle du Foyer Soleil, rue Saint Gildas
Les vendredis de 9h à 11h

CUGAND

Salle du Mingot, rue du Président Auguste Durand
Les vendredis de 9h30 à 10h30

LA BERNARDIÈRE

Salle des Sports, place de l'Église
Les jeudis de 9h15 à 10h15

LA BRUFFIÈRE

Salle omnisports, 12 rue des Salles
Les mardis de 9h à 10h

MONTRÉVERD

• SAINT-ANDRÉ-TREIZE-VOIES

Salle des Forges, 6 rue de la Mairie
Les lundis de 9h15 à 10h15

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

Renseignements : **Nicolas Guette**
au **06 63 58 98 27**



LA RANDO DES PANARS

Parcours de distances différentes (6 à 25 km) sur chemins et sentiers balisés. Ravitaillements sur le parcours et collation offerte à l'arrivée.

Dimanche 6 octobre, inscriptions à partir de 7h30

Salle des fêtes, place de l'Hôtel-de-Ville

Montaigu-Vendée (Montaigu)

Tarif : 7 €

Organisé par Les Panarenflés de Montaigu

Renseignements : **06 83 27 09 80**

ou panarenfles.montaigu@gmail.com

ou <https://panarenfles.fr/>

RANDONNÉE D'ORIENTATION

Plusieurs circuits d'orientation (12, 24 ou 36 balises) et de randonnées (7, 13 ou 18kms) Ravitaillement sur le parcours, sandwich et boisson à l'arrivée.

Dimanche 15 septembre, départs libres entre 8h et 10h

Salle de la Clairière à L'Herbergement

Tarif : 8€

Organisé par l'Amicale des sapeurs-pompiers

Renseignements : réservation sur place ou Helloasso

ATELIER MOBILITÉ

Équilibre, renforcement musculaire, marche, 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 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**

/ 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 ?

Plusieurs aides sont possibles pour pratiquer au sein de structures sportives :

- Les complémentaires santé : certaines mutuelles prennent en charge le coût d'une activité physique.
Renseignements :
auprès de votre mutuelle
- Le coupon senior : aide de 80 € pour les personnes de plus de 60 ans.
Renseignements : Comité Départemental Olympique et Sportif de la Vendée,
06 20 36 62 78 ou 02 51 44 27 59



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

« 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.

Tous 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 : 06 99 22 51 40
ou apa.vendee@franceolympique.com



/ Solidarité

DON DU SANG

- **Lundi 23 septembre de 15h30 à 19h30**
Salle Magnolias à **Montaigu-Vendée (Boufféré)**
- **Vendredi 18 octobre de 15h30 à 19h30**
Salle Omnisports à **La Bruffière**
- **Mardi 26 novembre de 15h30 à 19h30**
Salle des Fêtes à **Montaigu-Vendée (Montaigu)**
- **Vendredi 13 décembre de 15h30 à 19h30**
Espace culturel du Doué à **Cugand**



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 BIEN-ÊTRE > GROUPEMENT DES PARKINSONIENS

Séances d'expression corporelle et séances d'hypnose relaxante avec instruments et chants vibratoires. Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants

Jeudis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre de 10h30 à 12h

Salle de la Passerelle à **Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)**

Renseignements : 06 78 98 06 57 ou elodiemorteau@yahoo.fr



ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE > LA LIGUE CONTRE LE CANCER

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

- **Sophrologie** : 10, 17 et 24 septembre et 1^{er} et 8 octobre à 14h30
- **Art-Thérapie** : 15 octobre et 5, 12 et 19 novembre à 14h30
- **Socio-Esthétique** : 26 novembre et 3 et 10 décembre à 14h30
- **Diététique** : les 17 décembre et 7 janvier 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 défibrillateur...)

DEUX CYCLES SONT PROPOSÉS :

- **Jeudi 19 septembre 9h30 à 11h30 et samedi 21 septembre de 9h30 à 12h**
Salle du Mingot, 9 rue du Président Auguste Durand à **Cugand**
- **Vendredi 22 novembre de 9h30 à 11h30 et samedi 30 novembre de 9h30 à 12h**
Salle de formation Terres de Montaigu, au Dynapôle, 54 impasse de l'Impératrice à **Montaigu-Vendée**
Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers
Inscriptions : 07 85 63 79 91 ou monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr



S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Préparation retraite

TOUT SAVOIR POUR PRÉPARER SA RETRAITE

Réunion d'information
Mardi 1^{er} octobre
de 10h à 11h45
Espace Châtelet,
15 rue des Lavandières
à Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Gratuit

Renseignements :
par téléphone auprès
de votre accueil de mairie



ATELIER UNE VIE DEVANT NOUS : LA RETRAITE POUR MIEUX SE CONNAITRE

Un cycle d'ateliers par groupe de 6 à 12 personnes, animé par une thérapeute familiale et de couple systémique, est proposé pour mieux comprendre son histoire familiale. Ces ateliers permettront de développer la connaissance et l'estime de soi, d'accompagner l'acceptation de l'histoire familiale, d'encourager la mise en place de nouveaux liens familiaux et d'aider les personnes à se projeter dans le futur. Les participants s'engagent à suivre le cycle complet de 8 ateliers. Les ateliers s'adressent aux personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite.

Réunion d'information : vendredi 27 septembre à 10h30

Ateliers : vendredis 18 octobre, 8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre, 10 et 24 janvier et 7 février de 9h à 12h (exceptionnellement de 14h à 17h le 22 novembre)

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

Gratuit

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



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 :

Les lundis de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

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

Les mardis et mercredis de 14h à 17h30

Les jeudis de 14h à 19h

Les vendredis 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**

ATELIER NUMÉRIQUE : PLUS DE COMPLEXES AVEC LA TABLETTE !

Si vous souhaitez vous familiariser avec votre tablette ou votre smartphone et apprendre à utiliser Internet, des ateliers numériques sont proposés sous la forme d'un cycle de 10 séances, en petit groupe de 8 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Les ateliers s'adressent aux personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite.

Mardis 15 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre, 7 et 14 janvier de 10h à 12h
Salle Chabotterie, 3 rue de la Colonne à **Montréverd (Saint-Sulpice-le-Verdon)**

Gratuit

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



SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'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 ?

Le Service Départemental de l'Autonomie (SDA) de la Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) de Vendée est un lieu d'accueil et de proximité.

- Il informe sur l'ensemble des aides et services existants.
- Il oriente vers des professionnels spécialisés pour une évaluation de la situation et peut 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



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.

DEUX GROUPES DE PAROLE EXISTENT SUR LE TERRITOIRE

• Pour les aidants qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée
Lundis 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre 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, inscription 8 jours avant
**Renseignements : 02 51 43 71 05 ou
francealzheimervendee@orange.fr**

• Pour les aidants qui accompagnent un proche atteint de la maladie de Parkinson
Lundi 4 novembre de 14h30 à 16h30 :
groupe pour les malades
Lundis 2 septembre et 2 décembre de 14h30 à 16h30 :
groupe pour les proches aidants
Lundi 7 octobre de 14h30 à 16h30 :
groupe pour les malades et les proches aidants
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
ou elodiemorteau@yahoo.fr**

LE NID DES AIDANTS

Un lieu ressource pour les aidants à domicile d'un proche atteint d'une maladie neuroévolutive 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, socioesthétique, expression créative, 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 début 2025. Elle est axée sur la relation d'aide, la posture d'un aidant, ses limites... Elle permet de se questionner, d'analyser sa situation et de mieux connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

Tous les lundis sur rendez-vous

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

Gratuit

Renseignements :
**Émilie MAROT au 06 70 77 28 61
ou pfr.nordest@lna-sante.com**



HALTE-RELAIS ALZHEIMER

Ce dispositif permet d'accompagner en douceur le couple aidant-aidé vers l'acceptation progressive d'aides extérieures. Il apprend à l'aidant familial principal à passer le relais et à se séparer un temps de la personne qu'il accompagne pour se reposer et prendre du temps pour lui. Plusieurs activités sont proposées : jeux de société, chant, musique, promenade, gymnastique douce, peinture...

L'accueil se conclut par un temps de partage et de convivialité autour d'un goûter.

Jeudis 5 et 19 septembre, 3 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre de 14h30 à 16h30

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

Organisé par France Alzheimer · Animé par deux intervenantes

Inscription 8 jours avant

Renseignements : 02 51 43 71 05 ou france-alzheimervendee@orange.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.

• 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 du Service Sortir Plus, contactez 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 sur www.services75ans.agirc-arrco.fr

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



• 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

Réservation 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

• AUTRES 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-transport



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 de son patient.

Ce service est destiné aux personnes atteintes de pathologie chronique, à toute personne après une intervention chirurgicale, ainsi qu'aux personnes de 75 ans et plus, 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 : Bulle d'Air Vendée (association ADMR Aide aux aidants)
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 à des activités. Diverses activités sont 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.

- **Les mardis et mercredis de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30**
- **Les jeudis de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 19h**
- **Les vendredis de 9h30 à 17h30**
- **Les samedis de 9h30 à 12h**

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

**TERRES DE
MONTAIGU**



FORUM BIEN VIEILLIR À DOMICILE DE TERRES DE MONTAIGU

Organisé avec le Département de la Vendée

Conférences, stands d'information et ateliers, venez vous informer sur l'offre et les ressources du territoire.

PROGRAMME

À 13h30

· Accueil et ouverture des stands d'information : adaptation et rénovation du logement, accès aux droits, offre culturelle, sportive et de loisirs...

De 14h à 18h30

- Déambulations théâtrales animées par La Fabrique à impros
- Ateliers : prendre soin de sa santé, démonstration d'un vélo à assistance électrique, quizz code de la route, exercices d'activité physique adaptée...
- Exposition photo « Vivre en Vendée le reste de son âge »

TEMPS D'INFORMATION

À 15h

· Comment s'informer, rester acteur, être soutenu ?

À 16h30

· Directives anticipées, procuration, mesures de protection : comment se protéger et protéger son proche ?

Un espace de convivialité avec café et brioche offerts

Besoin d'un transport pour venir au forum ?

Contactez votre mairie

Mardi 15 octobre de 13h30 à 18h30
Salle Dolia, allée des Cressonnières
à Montaigu-Vendée
(Saint-Georges-de-Montaigu)

Renseignements :
monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr



Terres de Montaigu, Communauté d'agglomération

35 avenue Villebois Mareuil
85607 Montaigu-Vendée Cedex

Pôle Cohésion sociale

Direction de la Santé et des Solidarités

07 85 63 79 91

monespacefamillesetsante@terresdemontaigu.fr

TERRES DE MONTAIGU