

# L'AGENDA DES SENIORS

SUR LA COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES DU PAYS  
DE SAINT- FULGENT - LES ESSARTS

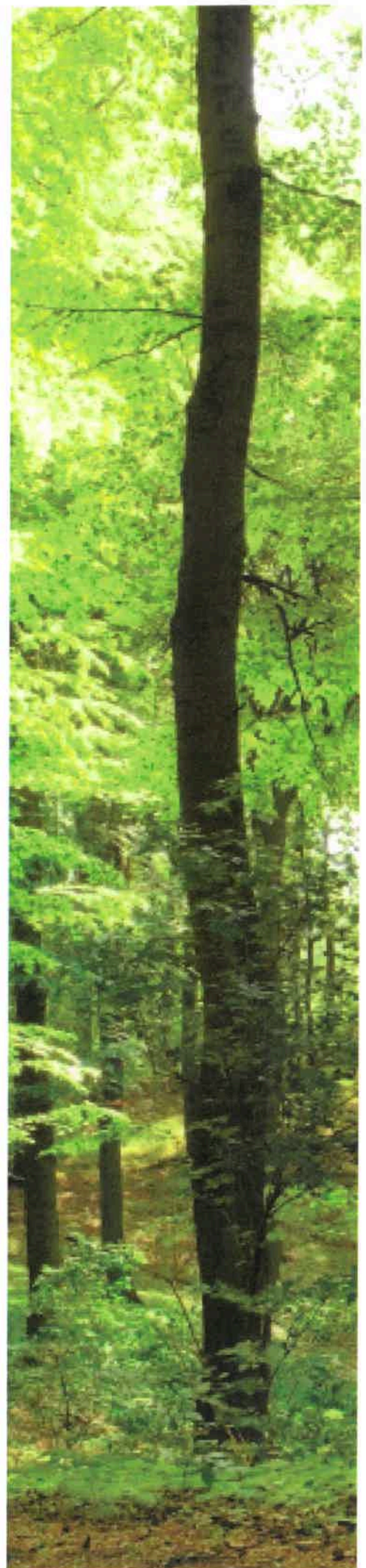
Septembre 2020 - Mars 2021



**Le CIAS : « Prévention Seniors »  
informe sur les activités, les  
événements ...**



Contact : Lucie HUCHET, Chargée de prévention Seniors  
Tél : 06 73 71 94 65  
Mail : [ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr](mailto:ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr)



# LA PRÉVENTION SENIOR

## sur le pays de St Fulgent - Les Essarts :

Le CIAS → développe des actions de prévention avec les acteurs du territoire : communes, associations, services à domicile, établissements d'accueil, professionnels de santé,

→ participe à la mise en place des ateliers proposés par les divers organismes : MSA, IREPS, France Alzheimer Vendée, Groupement des Parkinsoniens 85, l'ASEP des pays de la Loire, Mutualité retraite ...

→ communique sur les actions des partenaires

### L'AGENDA DES SENIORS présente

les ACTIONS DE PREVENTION  
proposées aux personnes  
de 60 ans et plus.

Ces actions se veulent accessibles à tous.

Elles sont proposées aux Seniors de la communauté de communes et se déroulent sur les différentes communes.

Inscriptions : Lucie HUCHET

Tél : 06 73 71 94 65

[ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr](mailto:ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr)

Le transport ne doit pas être une difficulté, Lucie HUCHET, Chargée de prévention du CIAS, organise le covoiturage ou le transport solidaire.

Agenda à disposition en mairie, dans les commerces, les cabinets médicaux auprès des professionnels médico-sociaux, à la communauté de communes.



## SOMMAIRE

- Garder la forme p2
- Se ressourcer, partager p3
- Echanger, s'informer p5
- S'initier au numérique p6
- Face au deuil p6
- Face à la maladie p7



Projet  
soutenu par

Fondation  
de  
France

FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES  
85 VENDEE

Soutiens financiers :

le Département avec

« la Conférence des financeurs »,

les caisses de retraites : CARSAT, MSA,

Fondation de France ...



# GARDER LA FORME

## Atelier PISCINE ADAPTÉE

*1 atelier collectif de 10 séances, pour personnes ayant des difficultés ou incapacités*



*Entretenir ses capacités, quelle que soit la pathologie et aussi un moment convivial de ressourcement, d'échanges, de partage.*

du 17 sept au 3 dec 2020

du 7 janv au 25 mars 2021

**10 jeudis 14h-15h**

(sauf vacances scolaires)

à la piscine

de St FULGENT



10€ les 10 séances

Inscriptions : Lucie Huchet

06.73.71.94.65

Animateur sportif :

8 pers



La santé  
par l'activité physique  
adaptée !

## Atelier NUTRITION

BIEN SE NOURRIR POUR  
RESTER EN FORME

du 29 sept au 10 nov

**6 mardis 9h30 - 12h**

(sauf vacances scolaires)

Salle de sport

CHAVAGNE en PAILLERS

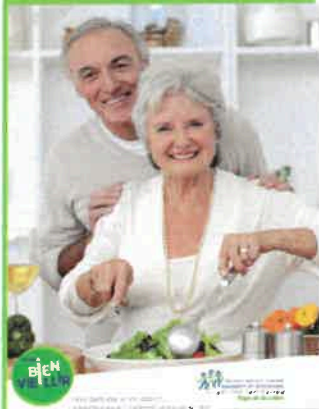
40€ ou 60 € si couple

Inscriptions : L. Huchet

06.73.71.94.65

Groupe de 10 à 12 pers.

Diététicienne : M. REMAUD



## Atelier MÉMOIRE

de janvier à Mars 2021

*Comprendre le fonctionnement de la mémoire, acquérir des stratégies, optimiser son efficacité, avoir confiance*



Notre mémoire  
est en pleine forme

**12 séances de 2h30**

**Jour, horaire, lieu**

*seront définis en septembre*

30€ ou 45€ si couple

Inscriptions : Lucie Huchet

06.73.71.94.65

Groupe de 10 à 12 personnes



## Atelier PRÉVENTION des CHUTES

du 9 sept au 9 déc

**12 mercredis**

**9h30 - 11h**

Salle des marronniers  
LA MERLATIERE.

10€ les 12 séances

Inscriptions :

F BABARIT

06.24.82.41.68

9 à 15 pers.



Faites un P.I.E.D. de nez  
aux chutes...

## Atelier RELAXATION – BIEN-ÊTRE

Apprenez à placer votre corps et votre esprit sous le signe de la détente



Découvrez comment accéder à la détente corporelle profonde et ainsi relâcher le mental afin de l'aider à s'apaiser, se calmer et vous offrir un état de bien-être.

**Animatrice :**

Carine SENNEGON

St Hilaire de Loulay

**Groupe de:**

Psychologue, Hypnose, Relaxation,

**10 personnes**

Access Bars 07.61.44.25.32

10€ les 10 séances

**du 24 sept au 10 dec 2020**

**10 jeudis de 10h à 11h30**

salle du Foyer soleil à CHAUCHE

**du 12 janv au 30 Mars 2021**

**10 mardis de 10h à 11h30**

salle du Foyer soleil aux BROUZILS

## Atelier SORTIES

ENVIES , BESOINS , de sorties !  
de rencontres ! de divertissements !



4 après-midis pour se retrouver entre Seniors, pour ensemble décider, organiser et vivre des sorties, des visites ...

**Animateurs :**

[uneescapadechezvous@gmail.com](mailto:uneescapadechezvous@gmail.com)

07.83.74.08.23

**Groupe de**

**10 personnes**



10€ les 4 séances

**4 mardis de 14h30 à 16h30**

**en octobre 2020**

**en février 2021**

dates et lieux seront précisés en septembre

## Atelier DÉTENTE et CHANT

Retrouver le plaisir de chanter, d'oser porter sa voix, d'être écouté, de chanter ensemble



1h de « détente » se connecter à son corps, à sa respiration, les conditions de détente et de sensation idéales pour aller vers la pratique du chant.

1h de « chant » avec des titres du répertoire français : Boris Vian, Brassens, Yves Montand

**Animatrice :**

Valérie PUJOL

Chanteuse et praticienne

**Groupe de**

**15 personnes**



10€ les 11 séances

**du 25 sept au 18 dec 2020**

**11 vendredis de 9h45 à 11h45**

salle des Camélias à St FULGENT

**du 8 janv au 26 Mars 2021**

**11 vendredis de 9h45 à 11h45**

salle du 8 mai aux ESSARTS.



## CINÉ Seniors

Lundi  
14h 30



### Sur inscription :

- au club senior de votre commune
  - à Lucie Huchet Tél : 06.73.71.94.65
- 5 € la séance + convivialité

→ 21 ou 28 septembre 2020

→ 30 nov. ou 7 déc. 2020

Lundi ou mardi 15h

Inscriptions : Tél : 02 51 06 39 17

- Office de tourisme Terre de Montaigu
- 4 € la séance

→ 5 ou 6 octobre 2020

→ 1 ou 2 février 2021

Le choix du film est communiqué aux clubs, dans la presse  
ou appeler L.HUCHET tél : 06 73 71 94 65

## Atelier SOUTIEN aux AIDANTS



Des temps d'échanges, de partages, d'exemples de situations concrètes vécues avec des proches fragilisés qui seront l'occasion de trouver des clés, des

repères, des outils pour tenter de communiquer dans la bienveillance, avec soi et les proches.

Et un ATELIER DISTRACTION pour les « PERSONNES AIDÉES »

*En même temps que l'atelier pour l'Aidant  
Animé par le service  
« une escapade chez-vous »*



Animatrice : *FRANÇOISE HOEVE*  
Consultante en relations humaines  
Méthode ESPERE ®  
[avraidire.asso@gmail.com](mailto:avraidire.asso@gmail.com)

du 6 oct au 15 déc 2020

6 mardis : 14h30 – 17h

6 - 13 oct, 3 - 17 nov, 1 - 15 déc

salle multi associations, rue de la Madone  
à St ANDRE GOULE D'OIE

Groupe de 12 personnes

10€ pour le couple Aidant – Aidé

Inscriptions : Lucie HUCHET ,Tél : 06 73 71 94 65  
[ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr](mailto:ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr)

**Le transport ne doit pas être une difficulté**  
Lucie HUCHET, Chargée de prévention du CIAS, organise le covoiturage ou le transport solidaire.

## Les RDV des Seniors

*Un moment de convivialité sur un thème, informations, partage d'expériences, échanges d'idées ...*



*A chaque séance de 2h : un intervenant, un thème et une forme adaptée :*

- CAFÉ PHILO.
- CONFÉRENCE DÉBAT
- ATELIER BIEN-ÊTRE

**dates et lieux seront fixés en fonction des inscrits**

*Appelez pour vous inscrire en indiquant le(s) thème(s) de votre choix.*

Lucie Huchet : 06.73.71.94.65

### *Thèmes proposés (propositions qui peuvent être élargies) :*

- ☼ Bien vivre en société : la **COMMUNICATION**, comprendre ses émotions, le discernement, la puissance intérieure ...
- ☼ Bien vivre sa **RETRAITE**, imaginer en confiance des perspectives nouvelles, des projets valorisants, le couple, la famille déséquilibrés, appréhension, euphorie...
- ☼ Conserver une belle **IMAGE DE SOI** au fil des jours (*atelier avec une coach en image*)
- ☼ Bien **DORMIR** différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil, la relation au sommeil, techniques pour meilleur sommeil, les nuisances : alimentation, médicaments.
- ☼ Comprendre le **VIEILLISSEMENT**
- ☼ Être **GRAND PARENT**, nouvelles identité et relations, nouveau positionnement, clés, outils pour favoriser la communication, prendre du recul, déculpabiliser, se ressourcer.
- ☼ **AIDANTS**, des instants où cohabitent peurs, culpabilité, impuissance et désir d'« être utile à l'autre » avec des surprises dans ses réactions, des difficultés à trouver sa juste place.
- ☼ Transmission du **PATRIMOINE** la préparer : nature du patrimoine, qui hérite ? les droits de succession.
- ☼ Bien **SE NOURRIR** avec l'avancée en âge
- ☼ Prévenir la **POLYMEDICATION**, comprendre le rôle des médicaments. de votre ordonnance.
- ☼ Mieux vivre les **ÉVENEMENTS DOULOUREUX**, une approche positive de la vie
- ☼ Éviter les **CHUTES**, les bonnes postures, les adaptations, les aides techniques ...
- ☼ **VOIR et ENTENDRE** : la vue et l'ouïe
- ☼ La **SOLITUDE** choisie, subie ..., lutter, s'adapter, vivre avec ...
- ☼ Envie de **SORTIR** mais pas seul, « partageons nos idées »
- ☼ La **MEMOIRE**, son fonctionnement, ses fonctions, forces et faiblesses, comment l'entretenir, l'oubli pour se détacher de soi, du monde.
- ☼ Les **GESTES QUI SAUVENT** : les bons réflexes en cas d'accident : protéger, alerter, secourir, remplir un constat, le défibrillateur,
- ☼ **DEMARCHAGE A DOMICILE** (téléphone, internet ...), Les bons réflexes pour se protéger, des conseils.
- ☼ Bien envisager **SON AVENIR**  
S'informer pour mieux anticiper, aides aux prises de décisions : - adaptation du log.  
- aides à domicile - protections juridiques



# S'INITIER AU NUMÉRIQUE

## ATELIERS NUMERIQUES

*Découvrir les outils numériques :  
téléphone, tablette, ordinateur  
se familiariser, s'améliorer*

*Des outils pour communiquer,  
pour faire des recherches,  
pour faire des démarches, pour se divertir*



Partenaire



**A partir de septembre**

*Des ateliers vont se mettre en place dans chaque commune, pour vous faire découvrir les outils numériques ou vous accompagner dans votre pratique.*

*Vous serez informés par la mairie, les Seniors. (flyer à venir cet été)*

*Vous souhaitez y participer, appelez pour vous inscrire*

## FACE AU DEUIL

### JalmaV

Accueil, écoute, accompagnement,

→ Soutien individuel, → en groupe

La ROCHE/YON [jalmalvendee@sfr.fr](mailto:jalmalvendee@sfr.fr)

Tél : 02.51.36.10.26 [www.jalmalv85.fr](http://www.jalmalv85.fr)

### Familles rurales VIVRE L'ABSENCE

→ Soutenir, aider, accompagner :

conférences, groupes de paroles, entretiens individuels

Tél : 02.51.44.37.72 [www.famillesrurales85.org](http://www.famillesrurales85.org)

[j.ripaud@famillesrurales85.org](mailto:j.ripaud@famillesrurales85.org)

### Ass. des conjoints survivants, chefs de familles

→ Aider, informer, soutenir et défendre les droits des conjoints survivants

La ROCHE/YON Tél : 02.51.59.46.56 ou 02.51.56.12.04

### Détente veuves et veufs de Vendée

→ activités conviviales : après-midi, vacances, voyages ...

La ROCHE/YON Tél : 02.51.68.67.81 ou 06.85.36.77.15 [detente.vv@gmail.com](mailto:detente.vv@gmail.com)

# FACE A LA MALADIE

## France ALZHEIMER 85

**FRANCE  
ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES

85 VENDEE

33 rue Marcellin Berthelot

Résidence st Louis app 5

La Roche sur YON

Tél : 02.51.43.71.05

France-alzheimer-vendee@orange.fr

*Gratuit,  
sur inscription*

### Café mémoire pour malades Alz., aidants, étudiants, professionnels

→ **La R/YON** samedi 15h – 17h  
Hôtel LE CAMPANILE 93 boul Louis. Blanc.

**5 sept** : « la communication »

**5 oct.** : « Compte-rendu de la journée mondiale »

**7 nov.** « les protections juridiques »

**5 déc.** : « je ne me reconnais plus »

→ **BOUFFERE** lundi 14h30 – 16h30  
Restaurant LE PATATI PATATA, ZAE de Bellevue

21 sept. : « les solutions de répit »

19 oct. : « l'accueil de jour »

16 nov. : « les dispositifs d'aide »

21 déc. : « les aides financières »

### Groupe de parole pour les Aidants

→ **MONTAIGU** lundi 14h – 16h,  
23 rue Villebois Mareuil

→ **LES HERBIERS** vend. 14h – 16h,  
salle de la Mijoterie, 86 rue nationale

### Sorties conviviales : 1 juillet, 5 août, 2 sept., 21 oct. 4 nov., 2 déc.

## Group. des PARKINSONIENS 85

LEGRANDJACQUES G :

Tél : 06 32 61 65 27

La Roche/Yon



### → groupes de paroles

1<sup>er</sup> lundi du mois : 7 sept et 2 nov à MONTAIGU  
15h – 17h 5 oct et 7 déc aux HERBIERS

→ **conférence** animée par le prof. du CHU  
de Nantes Dr DERKINDEREN

→ **la revue/trimestre**

→ **animations pour des dons**

pour la recherche

## France PARKINSON 85

PARSY Michel  
07 66 25 88 03,



FRANCE  
**PARKINSON**

*Chaque pas est une conquête*

comité85@franceparkinson.fr

→ **permanence juridique**

au 01 45 20 98 97

parkinsondroits@franceparkinson.fr

→ **ligne d'écoute** au 01 45 20 98 96

soutien@franceparkinson.fr

→ **atelier de Sophrologie**

## LA LIGUE CONTRE LE CANCER

**Comité de Vendée** : CHD Les Ouderies, Batiment de la direction générale 85925 La Roche-sur-Yon  
Tél : 02 51 44 63 28 [Cd85@ligue-cancer.net](mailto:Cd85@ligue-cancer.net) Horaires d'ouverture : **lundi au vendredi 9h- 12h30 / 14h-17h**

→ **Activités « bien-être »** contact : La R/Yon : 06 77 59 25 47 /

Les Herbiers : 02 51 66 28 14 / Montaigu : 06 60 70 28 64

→ **Soins de support**

→ **Ateliers créatifs**

→ **Permanences – écoute**

→ **Visites individuelles**

Contact : **Barbara VASSEUR** Tél : 06 63 75 53 35 [Barbara.Vasseur@ligue-cancer.net](mailto:Barbara.Vasseur@ligue-cancer.net)



VENDEE