

SÉNIORS AGENDA

À TERRES
DE MONTAIGU

Septembre
à Décembre
2023



TERRES DE
MONTAIGU

Terres de Montaigu, Communauté d'agglomération a fait de la santé un sujet essentiel.

Dans le cadre de son Contrat local de santé et de ses autres politiques publiques, elle travaille notamment à l'amélioration de la prévention car toute action qui contribue au bien-être physique, mental ou social influe positivement sur notre état de santé.

Depuis 2020, vous retrouvez chaque trimestre le Seniors Agenda, recensant toutes les activités organisées à destination des 60 ans et plus sur le territoire de Terres de Montaigu. Cet agenda préparé par les équipes de la Communauté d'agglomération, ses partenaires et les associations locales, concourent à vous proposer des idées d'activités et d'animations.

Pour cet automne, plusieurs propositions de séries d'ateliers autour de la nutrition, du bien-être et de santé vous sont faites. À saisir dès maintenant pour en profiter tout au long du trimestre !



Antoine CHÉREAU

Président de Terres de Montaigu,
Communauté d'agglomération



Claude DURAND

Vice-Président de Terres de Montaigu,
Communauté d'agglomération
Président de la Commission Santé,
Affaires sociales et Grand Âge
Maire de La Bernardière

ATELIERS NUMÉRIQUE

**Avez-vous déjà entendu ?
« J'ai téléchargé cette recette
de cuisine » « Tu devrais faire
un skype avec ton petit-fils ! »**



Ce langage vous est inconnu ?
Plus pour longtemps ! Si vous
souhaitez vous familiariser avec la
tablette tactile, votre smartphone
et apprendre à utiliser Internet, des
ateliers numériques sont proposés
près de chez vous. Les ateliers se
présentent sous la forme d'un cycle

INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

Se former aux gestes de premiers secours, c'est potentiellement sauver une vie, car malheureusement personne n'est à l'abri d'un accident. Malaise, mauvaise chute, incidents domestiques...



Terres de Montaigu, en partenariat avec la Protection Civile, organise une initiation aux gestes de Premiers Secours.

Cette initiation s'organise en deux temps :

- Formation théorique « Les gestes qui sauvent » : 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, etc.)
- Mise en pratique : atelier de 2h30 avec utilisation défibrillateurs, simulations des gestes, etc.

Deux cycles sont proposés à Terres de Montaigu :

- **Mardi 12 septembre** de 9h30 à 11h30 et **samedi 7 octobre** de 9h30 à 12h
Salle polyvalente, Montréverd (Mormaison)
- **Lundi 6 novembre** de 9h30 à 11h30 et **samedi 25 novembre** de 9h30 à 12h
Salle Athéna, La Bernardière

RENSEIGNEMENTS

Ouvert aux personnes de 60 ans et +

Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers

CONTACT ET INSCRIPTIONS

 07 85 63 79 91

 monespaceservices@terresdemontaigu.fr



de 10 séances de 2h, rassemblant chacune un petit groupe de 8 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Mercredis 4, 11, 18 et 25 octobre
Mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre
Mercredis 6 et 13 décembre
De 9h30 à 12h

Salle des Écuries du Presbytère,
Montaigu-Vendée (Boufféré)

Tarif : 10 € pour les 10 séances

CONTACT ET INSCRIPTIONS

 02 40 41 38 53

 contact@aseptpd.fr



ATELIERS : UNE VIE DEVANT NOUS !

La retraite pour mieux se connaître

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.

• RÉUNION D'INFORMATION

Vendredi 8 septembre · À 10h30 · Salle La Causerie, Treize-Septiers · Gratuit

• ATELIERS

Un participant s'engage à suivre le cycle complet de 8 ateliers **les vendredis**.

22 sept. · 6 et 20 oct. · 10 et 24 nov. · 8 et 22 déc. · 19 janv.

De 9h à 12h · Salle La Causerie, Treize-Septiers

Organisés par l'ASEPT · Ouvert aux personnes de 60 ans et +
Tarif : 10 € pour les 8 ateliers



CONTACT ET INSCRIPTIONS

☎ 07 85 63 79 91 · ✉ monespaceservices@terresdemontaigu.fr

ATELIERS VITALITÉ

**Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes
du quotidien en échangeant dans la convivialité...
Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers Vitalité.**

Ce programme vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé. Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2h30, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Mardis 3, 10 et 17 octobre · Mardis 7, 14 et 21 novembre

De 9h30 à 12h

Salle du Cercle, Montaigu-Vendée
(Saint-Hilaire-de-Loulay)

Organisés par l'ASEPT. Ouvert aux personnes de 60 ans et +.
Tarif : 10 € pour le cycle de 6 séances



CONTACT ET INSCRIPTIONS

☎ 02 40 41 30 83 · ✉ prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr

SEPTEMBRE

LUN. 4 SEPT

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS - MALADIE DE PARKINSON

De 15h à 17h
Mon espace services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par le
Groupement des
Parkinsoniens

Renseignements Mme
Blain 06 18 23 36 31 ou
mariehubertblain@
orange.fr ou Mme Roux
06 10 70 02 16

Gratuit

JEU. 7 SEPT

HALTE RELAIS - ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
La Passerelle, 5
rue de l'Arbrasève,
Rocheservière

Ateliers proposés aux
malades / aidants
Organisé par France
Alzheimer

Renseignements et
inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@
francealzheimer.org

Gratuit

VEN. 8 SEPT

RÉUNION D'INFORMATION - ATELIERS UNE VIE DEVANT NOUS

De 10h30 à 11h30
Salle La Causerie,
Treize-Septiers

Renseignements
et inscription au
07 85 63 79 91 ou
monespaceservices@
terresdemontaigu.fr

Gratuit

Plus d'infos page 4

MAR. 12 SEPT

INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

1^{er} atelier « Les gestes
qui sauvent »

De 9h30 à 11h30
Salle polyvalente,
Montréverd (Mormaison)

Renseignements
et inscription au
07 85 63 79 91 ou
monespaceservices@
terresdemontaigu.fr

5 € (pour le cycle
de 2 ateliers)

Plus d'infos page 3

JEU. 14 SEPT

DÉBUT DES ATELIERS NUTRITION

De 9h30 à 12h
Salle du Grand Logis,
Rocheservière

Renseignements
et inscription au
02 40 41 30 83
10 € (pour le cycle
de 6 ateliers)

Plus d'infos page 11

16 ET 17 SEPT

JOURNÉES DU PATRIMOINE

Programme à retrouver
sur terresdemontaigu.fr

DIM. 17 SEPT

« LES ÉCHAPPÉES » À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE À VÉLO

Parcours à retrouver
sur terresdemontaigu.fr

LUN. 18 SEPT

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS - MALADIE D'ALZHEIMER

De 14h30 à 16h
Mon espace services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par France Alzheimer

Renseignements et inscription (8 jours avant) 02 51 43 71 05 ou contact85@francealzheimer.org
Gratuit

MAR. 19 SEPT

APRÈS-MIDI DANSANT

De 14h30 à 19h30
Salle La Pierre aux Lutins,
Rocheservière

Organisé par le Club de l'Amitié

Renseignements au 02 51 94 99 92
9 € (goûter et boisson inclus)

JEU. 21 SEPT

CAFÉ NUTRITION

De 14h30 à 16h
Restaurant Patati Patata, ZAE de Bellevue, Montaigu-Vendée (Boufféré)

Organisé par Mme REMAUD et Mme ELUERE, diététiciennes nutritionnistes

Renseignements et inscription au 06 71 26 34 84

15 € par personne (avec une collation offerte)

JEU. 21 SEPT

HALTE RELAIS - ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
La Passerelle, 5 rue de l'Arbrasève, Rocheservière

Ateliers proposés aux malades / aidants

Organisé par France Alzheimer

Renseignements et inscription (8 jours avant) 02 51 43 71 05 ou contact85@francealzheimer.org
Gratuit

VEN. 22 SEPT

DÉBUT DES ATELIERS UNE VIE DEVANT NOUS

De 9h à 12h
Salle La Causerie,
Treize-Septiers

Renseignements et inscription au 07 85 63 79 91 ou monespaceservices@terresdemontaigu.fr

10 € (pour le cycle de 8 ateliers)

[Plus d'infos page 4](#)

VEN. 22 SEPT

DON DU SANG

De 15h30 à 19h30
Salle Dolia, Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)

Prise de rendez-vous : mon-rdv-dondusang.efs.sante.fr/

JEU. 28 SEPT

BISTROT MÉMOIRE PHIL'BERTINS

De 15h30 à 17h
Bar Les Amis, 1 rue du Commerce,
Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par les Bistrots Mémoires Phil'bertins

Renseignements au 0659088443 ou bmphilbertins@gmail.com

Gratuit (consommations payantes uniquement)

ATELIERS DES AIDANTS : MES RITUELS SANTÉ

Mes Rituels Santé est un cycle de 3 ateliers à destination des aidants de plus de 60 ans orientés vers le bien-être.



Chaque atelier propose une activité de découverte et d'expérimentation par le corps. La pratique corporelle proposée entend apporter un temps de pause, de ressourcement physique et mental. Accompagnés de conseils simples et adaptés au quotidien, chacun peut s'approprier des outils pour s'accorder un temps de répit. Il s'agira aussi dans ces ateliers, de donner des astuces et des outils qui seront réutilisables par chacun.

ATELIER 1 : INITIATION AU QI GONG

Découverte des bénéfiques du Qi Gong, une pratique basée sur les principes de la médecine chinoise.

Accessible à tous, quelle que soit sa condition physique, les exercices doux viseront à étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture, à relaxer l'ensemble du corps et à renforcer le système immunitaire. Détente et bien-être assurés à l'issue de l'atelier !

Jeudi 9 novembre
De 10h à 11h30

ATELIER 2 : RESPIRATION

Comment apprendre à lâcher prise et à se détendre ? Basé sur la respiration et les techniques de pleine conscience, cet atelier met en pratique des apprentissages simples qui permettent d'agir sur la fatigue et l'éventuel surmenage.

Jeudis 23 novembre
De 10h à 11h30

ATELIER 3 : LES AUTOMASSAGES C'EST FACILE

D'une grande simplicité, les automassages sont très efficaces tant pour la santé physique que mentale. À partir de gestes simples et naturels, les automassages permettent d'obtenir une détente rapide et de stimuler les grandes fonctions de l'organisme.

Jeudi 7 décembre 2023
De 10h à 11h30

Chacun peut s'inscrire à 1, 2 ou 3 ateliers.

Ils se dérouleront à Mon Espace Services,
1 rue René Descartes - ZA de la Bretonnière, Montaigu-Vendée (Boufféré)
Organisés par la Mutualité Française - Ouvert aux aidants de 60 ans et + · Gratuit

CONTACT ET INSCRIPTIONS

 06 07 08 79 84 ·  aline.vantz@mfpl.fr



LA LIGUE CONTRE LE CANCER ORGANISE DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

Réservées aux personnes touchées par un cancer, ainsi qu'à leurs aidants.

SOPHROLOGIE

19 et 26 sept. - 3 et 10 oct. - 7 nov.

ART THÉRAPIE

14, 21 et 28 nov. - 5 et 12 déc.

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

19 déc.

Toutes les activités sont gratuites et se déroulent les mardis à 14h30,
Salle des Douves à Montaigu-Vendée.

CONTACT ET INSCRIPTIONS

☎ Valérie : 06 61 10 44 49

☎ Michèle : 06 65 67 10 26

☎ La Ligue contre le Cancer : 02 51 44 63 28

✉ cd85@ligue-cancer.net

www.liguecancer85.fr/accompagner-pour-aider/activites-de-bien-etre



OCTOBRE

DIM. 1 OCT

THÉ DANSANT

À partir de 14h30
Salle Magnolias,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par le Club
La Joie de Vivre
Renseignements à jdv.
bouffere@gmail.com
9 €

MAR. 3 OCT

DÉBUT DES ATELIERS VITALITÉ

De 9h30 à 12h
Salle du Cercle,
Montaigu-Vendée
(Saint-Hilaire-de-Loulay)

Renseignements
et inscription au
02 40 41 30 83
10 € (pour le cycle
de 6 ateliers)
[Plus d'infos page 4](#)

MER. 4 OCT

DÉBUT DES ATELIERS NUMÉRIQUE

De 10h à 12h
Salle des Écuries
du Presbytère,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Renseignements
et inscription au
02 40 41 38 53
10 € (pour le cycle
de 10 ateliers)
[Plus d'infos page 2](#)

JEU. 5 OCT

HALTE RELAIS – ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
La Passerelle,
5 rue de l'Arbrasève,
Rocheservière

Ateliers proposés aux
malades / aidants
Organisé par France
Alzheimer
Renseignements
et inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@
francealzheimer.org
Gratuit

SAM. 7 OCT

CONCOURS DE BELOTE

De 14h à 18h
Salle polyvalente,
La Boissière-de-Montaigu

Organisé par le Club
des Loisirs
Renseignements
au 06 71 47 28 08
10 €

MAR. 10 OCT

CONFÉRENCE « LE POPULISME MARQUE-T-IL LA FIN DE LA GOUVERNANCE NÉOLIBÉRALE ? »

À 14h30
Salle Dolia, rue
de la Cressonnière,
Montaigu-Vendée (Saint-
Georges-de-Montaigu)

Université Permanente
Conférence animée par
David CAYLA
Renseignements
au 06 35 44 71 74
ou 06 04 14 74 81 ou
up.terresdemontaigu@
univ-nantes.fr

[Plus d'infos page 15](#)

LUN. 16 OCT

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS- MALADIE D'ALZHEIMER

De 14h30 à 16h
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par France
Alzheimer
Renseignements
et inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71 05
ou contact85@
francealzheimer.org
Gratuit

MAR. 17 OCT

APRÈS-MIDI DANSANT

De 14h30 à 19h30
Salle La Pierre aux Lutins,
Rocheservière

Organisé par le Club
de l'Amitié

Renseignements
au 02 51 94 99 92

9 € (goûter et boisson
inclus)

JEU. 19 OCT

CAFÉ NUTRITION

De 14h30 à 16h
Restaurant Patati
Patata, ZAE de Bellevue,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par Mme
REMAUD et Mme
ELUERE, diététiciennes
nutritionnistes

Renseignements
et inscription
au 06 71 26 34 84

15 € par personne
(avec une collation offerte)

SAM. 21 OCT

CONCOURS DE BELOTE

À partir de 14h
Restaurant scolaire,
Saint-Philbert-
de-Bouaine

Organisé par le Club
de l'Amitié

Renseignements
au 06 03 44 90 12

VEN. 27 OCT

DON DU SANG

De 15h30 à 19h30
Salle des fêtes, Montaigu-
Vendée (Montaigu)

Prise de rendez-vous :
mon-rdv-dondusang.efs.
sante.fr/

LUN. 6 NOV

INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS 1^{er} ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »

De 9h30 à 11h30
Salle Athéna,
La Bernardière

Renseignements
et inscription au
07 85 63 79 91 ou
monespaceservices@
terresdemontaigu.fr

5 € (pour le cycle
de 2 ateliers)

[Plus d'infos page 3](#)

LUN. 6 NOV

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS - MALADIE DE PARKINSON

De 15h à 17h
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par le
Groupement des
Parkinsoniens

Renseignements Mme
Blain 06 18 23 36 31 ou
mariehubertblain@
orange.fr ou Mme Roux
06 10 70 02 16

Gratuit

ATELIERS NUTRITION

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à bien se nourrir et agir de façon éclairée tout en maîtrisant son budget.

Ces ateliers vous montreront comment acquérir de bons réflexes nutritionnels pour favoriser un bien-être durable. Ils vous apporteront 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 déjeuner) rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Jeudis 14, 21 et 28 septembre
Jeudis 5 et 12 octobre
De 9h30 à 12h

Salle du Grand Logis, Rocheservière

Dernier atelier

Jeudi 19 octobre
De 9h30 à 13h30

Salle de la Pierre aux Lutins,
Rocheservière

Organisés par l'ASEPT.
Ouvert aux personnes de 60 ans et +.
Tarif : 10 € pour
les 6 séances

CONTACT ET INSCRIPTIONS

☎ 02 40 41 30 83

✉ prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr



NOVEMBRE, MOIS SANS TABAC : C'EST LE MOMENT D'ARRÊTER !

**Vous avez la volonté d'arrêter le tabac depuis longtemps ?
Alors, profitez du mois de Novembre pour relever ce défi.
Saviez-vous que 30 jours de sevrage multiplient
par 5 les chances d'arrêter définitivement de fumer ?**



L'opération commence le 1^{er} novembre et dure 30 jours.
Elle s'appuie sur les fondamentaux de la campagne :

- Tabac Info Service pour un accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant se sevrer du tabac ;
- Les kits d'aide à l'arrêt pour préparer et soutenir les fumeurs à arrêter pendant les 30 premiers jours disponible gratuitement ;
- Les professionnels de santé : n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

RENSEIGNEMENTS

☎ 3989 (des tabacologues sont à votre écoute du lundi au samedi de 8h à 20h)

✉ tabac-info-service



GARDONS LA FORME !

L'association Siel Bleu organise plusieurs séances d'activité physique adaptée.

MONTAIGU-VENDÉE (MONTAIGU)

Salle des Douves,
place de l'Hôtel-de-Ville
Mardi de 9h15 à 10h15
Mercredi de 9h30 à 10h30
Vendredi de 11h à 12h

MONTAIGU-VENDÉE (SAINT-GEORGES-DE-MONTAIGU)

Maison de Quartier,
place du Gué-des-Joncs
Lundi de 9h15 à 10h15
Mardi de 9h15 à 10h15

MONTAIGU-VENDÉE (LA GUYONNIÈRE)

Salle du Foyer Rural,
rue du Commerce
Mardi de 9h30 à 10h30

MONTAIGU-VENDÉE (SAINT-HILAIRE-DE-LOULAY)

Salle du Foyer Soleil
Vendredi de 9h à 11h

CUGAND

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

LA BERNARDIÈRE

Maison Athéna, rue de la Poste
Jeudi de 9h15 à 10h15

LA BRUFFIÈRE

Salle Polyvalente,
place Vincent Anquer
Mardi de 9h à 10h

MONTRÉVERD (SAINT-ANDRÉ-TREIZE-VOIES)

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

TARIF

54 € par trimestre
+ 18 € d'adhésion annuelle

CONTACT ET INSCRIPTIONS

 Nicolas GUETTE : 06 63 58 98 27

JEU. 9 NOV

BISTROT MÉMOIRE PHIL'BERTINS

De 15h30 à 17h
Bar Les Amis,
1 rue du Commerce,
Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par les Bistrots
Mémoires Phil'bertins

Renseignements
au 0659088443 ou
bphilbertins@gmail.
com

Gratuit (consommations
payantes uniquement)

JEU. 9 NOV

HALTE RELAIS – ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
La Passerelle, 5
rue de l'Arbrasève,
Rocheservière

Ateliers proposés aux
malades / aidants

Organisé par France
Alzheimer

Renseignements et
inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@
francealzheimer.org

Gratuit

JEU. 9 NOV

BIEN-ÊTRE DES AIDANTS - MES RITUELS SANTÉ INITIATION AU QI GONG

De 10h à 11h30
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par la Mutualité
Française

Renseignements et
inscription au 06 07 08 79
84 ou aline.vantz@mfpl.fr

Gratuit

Plus d'infos page 7

MAR. 14 NOV

CONFÉRENCE « L'HYDROGÈNE À L'ORIGINE DE L'UNIVERS ET PEUT-ÊTRE AVENIR DE L'HUMANITÉ »

À 14h30

Salle Dolia, Rue de la
Cressonnière, Montaigu-
Vendée (Saint-Georges-
de-Montaigu)

Université Permanente
Conférence animée par
Martial Chabanel

Renseignements au 06 35
44 71 74 ou 06 04 14 74 81
ou up.terresdemontaigu@
univ-nantes.fr

Plus d'infos page 15

JEU. 16 NOV

CAFÉ NUTRITION

De 14h30 à 16h
Restaurant Patati
Patata, ZAE de Bellevue,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par Mme
REMAUD et Mme
ELUERE, diététiciennes
nutritionnistes

Renseignements et
inscription au 06 71 26 34
84

15 € par personne (avec
une collation offerte)

SAM. 18 NOV

CONCOURS DE BELOTE

À partir de 13h30
Salle Saint André,
Montréverd
(Saint-Andre-Treize-Voies)

Organisé par le Club
Détente Trévoise

Renseignements
au 06 66 48 43 28

Bar, Pâtisseries sur place

LUN. 20 NOV

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS - MALADIE D'ALZHEIMER

De 14h30 à 16h
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par France
Alzheimer

Renseignements et
inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@
francealzheimer.org

Gratuit

MAR. 21 NOV

APRÈS-MIDI DANSANT

De 14h30 à 19h30
Salle La Pierre aux Lutins,
Rocheservière

Organisé par
le Club de l'Amitié

Renseignements
au 02 51 94 99 92

9 € (goûter et boisson
inclus)

JEU. 23 NOV

DON DU SANG

De 15h30 à 19h30
Salle Omnisports,
La Bruffière

Prise de rendez-vous :
mon-rdv-dondusang.efs.
sante.fr/

JEU. 23 NOV

BIEN-ÊTRE DES AIDANTS - MES RITUELS SANTÉ ATELIER

« RESPIRATION »

De 10h à 11h30
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par la Mutualité
Française

Renseignements
et inscription
au 06 07 08 79 84
ou aline.vantz@mfpl.fr
Gratuit

Plus d'infos page 7

JEU. 30 NOV

HALTE RELAIS - ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
La Passerelle, 5
rue de l'Arbrasève,
Rocheservière,

Ateliers proposés aux
malades / aidants

Organisé par France
Alzheimer

Renseignements et
inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@
francealzheimer.org

Gratuit

3 CONFÉRENCES DE L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

L'Université Permanente est un service universitaire unique en France. Elle a pour missions de diffuser les connaissances et de développer les échanges et les liens sociaux. Elle propose chaque année de nombreux cours et conférences accessibles à tous, sans condition d'âge ni de diplôme.

PROGRAMME DES CONFÉRENCES

Les mardis à 14h30 Salle Dolia, rue de la Cressonnière, Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu) :

• 10 octobre 2023

« LE POPULISME MARQUE-T-IL LA FIN DE LA GOUVERNANCE NÉOLIBÉRALE ? » *par David Cayla*

• 14 novembre 2023

« L'HYDROGÈNE À L'ORIGINE DE L'UNIVERS ET PEUT-ÊTRE AVENIR DE L'HUMANITÉ » *par Martial Chabanel*

• 12 décembre 2023



« CHÂTEAUX DE VENDÉE AU XIX^e SIÈCLE » *par Pauline Retailleau*

Pour s'inscrire aux conférences, deux permanences ont lieu les 12 septembre de 14h30 à 17h et 16 septembre de 10h à 12h30 Salle des fêtes, Place de l'Hôtel de Ville, Montaigu-Vendée, (Montaigu).

Pour y assister, deux solutions s'offrent à vous :

- La carte d'adhésion (25 €) à l'UP permet
 - d'assister gratuitement aux conférences organisées à Nantes et dans les différentes antennes de l'UP (sauf tarif spécifié)
 - de participer aux autres activités proposées par les antennes telles que sorties culturelles ou cours moyennant un droit d'inscription éventuel
 - d'accéder aux bibliothèques universitaires
 - tarif « étudiant » dans les cinémas, musées...si une limite d'âge n'est pas spécifiée.
- Sans adhésion, le public non-étudiant peut assister aux conférences, dans la limite des places disponibles. (6€ par conférence)

CONTACT

 06 35 44 71 74 / 06 04 14 74 81
 up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr
[up.univ-nantes.fr/lup-en-region/
antenne-terres-de-montaigu](http://up.univ-nantes.fr/lup-en-region/antenne-terres-de-montaigu)



OCTOBRE ROSE

Le dépistage du cancer du sein peut vous sauver la vie.

Les femmes sont particulièrement exposées au cancer du sein entre 50 et 74 ans. C'est pourquoi, pendant cette période de vie, elles peuvent bénéficier, (tous les 2 ans et sur invitation) de mammographies de dépistage : un moyen pour détecter un cancer du sein le plus tôt possible. En 2021, en France, seule la moitié des femmes concernées se sont fait dépister. À l'échelle de Terres de Montaigu, elles étaient 61%. Pourtant, 1 femme sur 8 risque d'être touchée. Détecté tôt, le cancer du sein est guéri dans 90% des cas !

À qui vous adresser ? Votre médecin traitant, sage-femme ou gynécologue, ou directement auprès d'un radiologue agréé.

RENSEIGNEMENTS

 www.e-cancer.fr

NOVEMBRE BLEU

Sensibilisation aux cancers masculins

La campagne annuelle Novembre Bleu vise à sensibiliser sur les maladies masculines et en particulier le cancer de la prostate. Plus le cancer de la prostate est détecté tôt, mieux il est traité. Un dépistage individuel est recommandé dès l'âge de 55 ans et jusqu'à 75 ans. Avec plus de 50 000 nouveaux cas par an en France, le cancer de la prostate est le premier cancer masculin : 1 homme sur 8 est concerné. Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin.

RENSEIGNEMENTS

 www.e-cancer.fr

OCTOBRE
ROSE



AIDES À LA PRATIQUE SPORTIVE

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



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

- Le coupon senior : il s'agit d'une aide de 80 € pour les personnes de plus de 60 ans.

CONTACT

CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) de la Vendée

 06 20 36 62 78 - 02 51 44 27 59

- Les complémentaires santé : certaines mutuelles prennent en charge le coût d'une activité physique.



VENDEE
LE DÉPARTEMENT

DÉCEMBRE

JEU. 7 DÉC

BIEN-ÊTRE DES AIDANTS - MES RITUELS SANTÉ ATELIER « AUTOMASSAGE »

De 10h à 11h30
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par la Mutualité
Française

Renseignements
et inscription
au 06 07 08 79 84
ou aline.vantz@mfpl.fr

Gratuit

[Plus d'infos page 7](#)

JEU. 7 DÉC

BISTROT MÉMOIRE PHIL'BERTINS

De 15h30 à 17h
Bar Les Amis,
1 rue du Commerce,
Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par les Bistrots
Mémoires Phil'bertins

Renseignements
au 0659088443 ou
bmphilbertins@gmail.com

Gratuit

JEU. 7 DÉC

HALTE RELAIS - ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
La Passerelle, 5
rue de l'Arbrasève,
Rocheservière

Ateliers proposés aux
malades / aidants

Organisé par France
Alzheimer

Renseignements et
inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@francealzheimer.org

Gratuit

MAR. 12 DEC

CONFÉRENCE « CHÂTEAUX DE VENDÉE AU XIX^e SIÈCLE »

À 14h30
Salle Dolia, rue de la
Cressonnière, Montaigu-
Vendée (Saint-Georges-
de-Montaigu)

Université Permanente
Conférence animée par
Pauline Retailleau

Renseignements
au 06 35 44 71 74
ou 06 04 14 74 81
ou up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr

[Plus d'infos page 15](#)

JEU. 14 DÉC

CAFÉ NUTRITION

De 14h30 à 16h
Restaurant Patati
Patata, ZAE de Bellevue,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par Mme
REMAUD et Mme
ELUERE, Diététiciennes
Nutritionnistes

Renseignements
et inscription
au 06 71 26 34 84

15 € par personne (avec
une collation offerte)

JEU. 14 DÉC

DON DU SANG

De 15h30 à 19h30
Salle Aquarelle,
L'Herbergement

Prise de rendez-vous :
mon-rdv-dondusang.efs.sante.fr/

LUN. 18 DÉC

**GROUPE
DE PAROLE
DES AIDANTS -
MALADIE
D'ALZHEIMER**

De 14h30 à 16h
Mon Espace Services,
1 rue René Descartes -
ZA de la Bretonnière,
Montaigu-Vendée
(Boufféré)

Organisé par France
Alzheimer

Renseignements et
inscription (8 jours
avant) 02 51 43 71
05 ou contact85@
francealzheimer.org
Gratuit

MAR. 19 DÉC

**APRÈS-MIDI
DANSANT**

De 14h30 à 19h30
Salle La Pierre aux Lutins,
Rocheservière

Organisé par le Club de
l'Amitié

Renseignements au 02 51
94 99 92

9 € (goûter et boisson
inclus)

VEN. 22 DÉC

DON DU SANG

De 15h30 à 19h30
Espace Culturel du Doué,
Cugand

Prise de rendez-vous :
mon-rdv-dondusang.efs.
sante.fr/

PRADO : RETOUR À DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION

Service personnalisé proposé par l'Assurance Maladie.

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 si nécessaire. 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 être aussi 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, le médecin prescrit une démarche ou le bilan de soins infirmiers et décide de la périodicité la plus adaptée au suivi de son patient.

A qui s'adresse PRADO ?

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.

Carnet de suivi

Remis par l'équipe médicale, cet outil de suivi et de communication entre les professionnels de santé et le patient est présenté à chaque consultation.

CONTACT : ameli.fr ou 3646 service gratuit +
prix d'un appel



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

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.

CONTACT

Maison Départementale des Solidarités et de la Famille Montaigu-Vendée

1 esplanade Verdun, 85600 Montaigu-Vendée (Montaigu) 02 28 85 75 75

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

LOISIRS ET ACTUALITÉS SPORT SUR LE TERRITOIRE

Retrouvez
le programme
du Théâtre Thalie
et du Site Saint
Sauveur, ainsi
que tous les
événements sportifs
sur [terresdemontaigu.fr/
agenda/](https://terresdemontaigu.fr/agenda/)



DES AIDES POUR ADAPTER SON LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT ET AU HANDICAP

Terres de Montaigu et ses partenaires proposent des aides financières pour accompagner les personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap dans la réalisation de travaux d'adaptation de leur logement.

Installation d'un monte-escalier, remplacement d'une baignoire par une douche de plain-pied, installation d'une rampe d'accès, élargissement de porte... Les travaux favorisant le maintien à domicile peuvent bénéficier d'aides.

Le maître-mot : anticiper ! Dès l'âge de 60 ans, les propriétaires peuvent avoir droit à un financement de Terres de Montaigu, allant jusqu'à 2 000€. À partir de 70 ans, c'est l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) qui peut verser des aides, variables selon l'âge et les revenus.

Tout au long de leur projet, les habitants du territoire pourront bénéficier d'un accompagnement personnalisé par un conseiller spécialisé à Mon Espace Habitat.

CONTACT

 02 51 46 46 14

 monespacehabitat@terresdemontaigu.fr

Mardi et mercredi :

9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30

Jeudi : 9h30 à 12h30 et 14h30 à 19h

Vendredi : 9h30 à 17h30

Samedi : 9h30 à 12h



TÉLÉASSISTANCE



La téléassistance 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. En 2022, cette aide était un forfait qui s'élevait à 45 € par foyer et n'était attribuée qu'une seule fois.

RENSEIGNEMENTS

Formulaire de demande d'aide et liste des prestataires :
www.vendee-senior.fr/soutien-a-domicile/telealarme-/-teleassistance



ÉQUIPE D'APPUI EN ADAPTATION RÉADAPTATION

EQAAR : un service d'aide pour le maintien à domicile

Maintien à domicile des plus de 60 ans pour pouvoir rester chez soi.

L'EQAAR, ce sont les conseils d'un ergothérapeute, et/ou d'une psychologue, et/ou d'une diététicienne pour vous aider à aménager votre environnement, faciliter vos déplacements, orienter, conseiller vos aidants dans leur accompagnement.

C'est un rendez-vous gratuit, fixé avec votre accord à votre domicile pour évaluer, conseiller en prévention, favoriser le maintien de l'autonomie. Des mises en situation et des essais d'aides techniques sont possibles.

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS, CONTACTER L'EQAAR

 07 85 92 48 79

 eqaarnordest@gmail.com



AIDE À LA MOBILITÉ

Comment se rendre aux activités ?

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.

TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous pouvez faire appel au transport solidaire si vous n'avez pas de moyen de locomotion. Les réservations doivent être effectuées au moins 48h à l'avance. En fonction de votre lieu d'habitation, vous pouvez faire appel à plusieurs organismes.

MONTAIGU-VENDÉE

Association « Réseau d'échange solidaire »

Réservation au parc Henri-Joyau, le dernier vendredi de chaque mois de 10h à 12h au **07 82 17 46 23** ou à resodechangedesavoirs@gmail.com

Adhésion annuelle à l'association de 10€

Commune déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay

Transport solidaire communal
Inscription et réservation
au **02 51 09 21 21**

LA BOISSIÈRE-DE-MONTAIGU

Mairie de La Boissière-de-Montaigu

Inscription et réservation auprès de la mairie, sur place, ou au **02 51 41 61 08** ou à buxia@boissieredemontaigu.fr
ou auprès de Michelle Champain
au **06 16 59 53 37**

CUGAND

CCAS de Cugand

Inscription à la mairie de Cugand
au **02 51 43 70 70**

SAINT-PHILBERT-DE-BOUAIN

CCAS de Saint-Philbert-de-Bouaine

Inscription à la mairie de Saint-Philbert-de-Bouaine - **02 51 41 91 17**
Réservation auprès des conducteurs bénévoles au minimum 72h à l'avance

LA BRUFFIÈRE

Familles Rurales

Inscription et réservation auprès des référents :
Monique Boutet : **07 50 68 23 52**
Noëlle Loiret : **06 62 17 97 87**
Patrice Bodin : **06 60 97 85 64**
Lionel Savarieau : **06 79 34 38 27**
Gilles et Annie Rambaud : **06 51 50 52 62**
Françoise Audiat : **06 71 23 03 02**

L'HERBERGEMENT

CCAS de l'Herbergement

Inscription à la mairie de l'Herbergement
ou par téléphone au **02 51 42 81 74**

MONTRÉVERD

CCAS de Montréverd

Inscription et réservation auprès de chaque mairie déléguée
ou par téléphone au **02 51 42 80 65**

ROCHESERVIÈRE

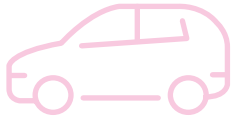
CCAS de Rocheservière

Inscription et réservation à la mairie de Rocheservière
ou par téléphone au **02 51 94 90 35**

TREIZE-SEPTIERS

CCAS de Treize-Septiers

Inscription et réservation à la mairie de Treize-Septiers
ou par téléphone au **02 51 41 72 07**



AUTRES SOLUTIONS DE TRANSPORT

Pour tous vos déplacements, pensez également à l'offre de transport locale (taxi, VTC, etc) ainsi qu'au train (Gare de Montaigu-Vendée, Cugand et L'Herbergement).

www.terresdemontaigu.fr/vivre/mobilite-transport/

« SORTIR PLUS »

« Sortir Plus » est un service permettant aux retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance.

Ce service est entièrement pris en charge sans conditions de ressources.

Pour en bénéficier, il suffit :

- d'en faire la demande par téléphone au 09 71 09 09 71 (service gratuit + prix appel) ou d'effectuer une demande de rappel via le site services75ans.agirc-arrco.fr. Un compte « Sortir Plus » vous sera ouvert par votre téléconseiller et crédité d'une enveloppe de 450 € maximum utilisable tout au long de l'année.
- de contacter votre conseiller chaque fois que vous souhaitez organiser une sortie (courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, visites à la famille, promenade...).

Une fois la nature de votre demande précisée (véhiculée ou non, durée, distance...), votre conseiller se chargera de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

**TERRES DE MONTAIGU,
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION**

35 avenue Villebois Mareuil | BP40306
85603 MONTAIGU-VENDÉE

Pôle Cohésion sociale

Direction de la Santé et des Solidarités
07 85 63 79 91
monespaceservices@terresdemontaigu.fr

WWW.TERREDEMONTAIGU.FR



**TERRES DE
MONTAIGU**