



Sud Vendée  
Littoral

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

# *Programme* d'activités

JANVIER À JUIN 2024



SENIORS



Sud Vendée Littoral  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## « Seniors, un programme sur mesure pour vous en 2024 ! »

Le passage à la retraite est un changement de vie qui offre un temps de réflexion et l'opportunité de se repositionner ou de réfléchir à de nouveaux projets.

La Communauté de communes Sud Vendée Littoral est là pour vous accompagner, afin de vous aider à passer ce cap avec un programme sur mesure ! Des activités et des nouveautés que nous sommes très heureux de vous proposer en 2024.

N'hésitez plus et franchissez le pas, vous y passerez un bon moment en toute convivialité !

Bonne lecture,

**Françoise Baudry**

Vice-Présidente en charge de la commission « Affaires sociales, santé et prévention senior »

# SOMMAIRE

## *Santé & bien être*

Premiers secours (session de recyclage)	5
Les gestes qui sauvent	5
Programme D-Marche	6
Atelier « La santé dans l'assiette »	6
Atelier « Cap bien être »	7
Atelier « La bulle des émotions »	8
Atelier rigologie « Les bienfaits du rire »	8
Un jour part'agé	9

## *Vivre avec son temps*

Atelier « Initiation à la tablette numérique et au smartphone »	11
Atelier « Bienvenue à la retraite »	12-13

## *Ils vous accompagnent*

France Alzheimer Vendée	15
France Parkinson Vendée	15
Le groupement des Parkinsoniens de Vendée	15
Groupe de paroles JALMALV	16
Le Nid des aidants	17

## *Informations pratiques*

Déplacements solidaires	18
Transport à la demande	18
Dépistage des cancers	19



## Santé & bien-être

### PREMIERS SECOURS SESSION DE RECYCLAGE

Vous souhaitez maintenir à jour vos compétences pour faire face à une situation de détresse vitale ? Le but de cette formation «recyclage» est de vous apprendre à stabiliser l'état de santé d'une victime avant l'arrivée des secours. Vous actualiserez vos compétences sur la protection, l'alerte et les différents types de cas de détresse.

€ **GRATUIT**

☎ Inscription auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 98 69 80 62

### LES GESTES QUI SAUVENT

Apprenez les gestes essentiels de secours d'urgence ! Les objectifs de cet atelier sont de réaliser efficacement les gestes utiles destinés à protéger une victime et des témoins, alerter les secours d'urgence, empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

€ **10 € la séance**

☎ Inscription auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 98 69 80 62



#### Où et quand ?

##### CHAMPAGNÉ-LES-MARAIS

Salle du conseil  
6 place Georges Clemenceau  
Jeudi 15 février de 9h à 12h

##### CORPE

Salle polyvalente  
Rue de L'Ouche Marchand  
Jeudi 14 mars de 9h à 12h

#### Où et quand ?

##### CHÂTEAU-GUIBERT

Salle des fêtes du bourg  
1 bis rue du Calvaire  
Mardi 20 février de 10h à 12h

##### SAINT-JUIRE-CHAMPGILLON

Salle des fêtes  
12 rue du Stade  
Vendredi 29 mars de 10h à 12h

##### CHAILLÉ-LES-MARAIS

Salle communale  
Rue du 11 Novembre  
Mardi 9 avril de 10h à 12h

##### SAINT-MICHEL-EN-L'HERM

Salle Aristide David  
3 Allée des Arts  
Lundi 13 mai de 10h à 12h

## PROGRAMME D-MARCHE

Reprenez une activité physique douce et augmentez progressivement votre nombre de pas quotidiens ! Relevez ce défi avec le soutien d'une animatrice, et en groupe pour garder la motivation !

€ GRATUIT

Inscription auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral  
au 02 49 58 00 95 ou 06 98 69 80 62

### Où et quand ?

**LUÇON**  
Rue Dumaine  
La Bulle d'R  
Les lundis  
22 janvier de 14h à 17h  
12 février et 25 mars  
de 14h30 à 16h30

## ATELIER

### «LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE»

Animé par une diététicienne, cet atelier vous apportera les clés d'une alimentation saine et équilibrée, tout en faisant la part belle au plaisir et à la convivialité ! Lors de la dernière séance, il vous sera proposé une mise en pratique avec un atelier cuisine suivi du partage du repas.

### Où et quand ?

**LA TRANCHE-SUR-MER**  
Avenue de la Plage - Place Bigot  
Salle : Pavillon de l'Aunis  
Les lundis de 9h30 à 12h  
11 mars / 18 mars / 25 mars  
8 avril / 15 avril  
Le 22 avril de 9h30 à 14h30

GRATUIT €

Inscription auprès de la MSA  
au 02 40 41 30 83

Cycle de 6 séances i

## ATELIER «CAP BIEN ÊTRE»

« Je vis de plus en plus mal les changements d'organisation dans ma vie quotidienne »

« Je suis préoccupé(e) par ma santé et celle de mes proches »

« Ma nouvelle vie de retraité(e) va-t-elle me convenir ? »

À la retraite, les situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier.

Avec les ateliers Cap Bien-être, apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne. Partagez des moments de convivialité et d'échanges sur vos expériences, pour vous aider à identifier vos moments de bien-être.

### Où et quand ?

**CHAILLÉ-LES-MARAIS**  
43 bis rue du 11 Novembre  
Salle France Services  
Les mardis de 9h30 à 12h  
6, 13, 20 & 27 février

GRATUIT €

Inscription auprès de la MSA  
au 02 40 41 30 83

Cycle de 4 séances +  
un entretien individuel par téléphone i

## ATELIERS

### «LA BULLE DES ÉMOTIONS»

Apprenez à mieux vivre vos émotions et les accueillir !

Ces ateliers ritualisés vous permettront d'apprendre à bien respirer, à détendre votre corps, à libérer les tensions par des mouvements adaptés... mais aussi à assouplir votre mental et vous concentrer sur des sensations agréables et positives.

Ateliers animés par Bénédicte Yvernogeu, sophrologue.

€ 10 € le cycle ⓘ Cycle de 5 séances

☎ Inscription auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

## ATELIER RIGOLOGIE

### «LES BIENFAITS DU RIRE»

La pratique de la rigologie permet de cultiver sa bonne humeur et apporte de nombreux bienfaits sur la santé : sommeil, stress, digestion... Vous repartirez ressourcé(e) et détendu(e). Pratiquer la rigologie ne demande aucun pré-requis.

Ateliers animés par Hélène Audureau, rigologue.

€ 10 € le cycle ⓘ Cycle de 6 séances

☎ Inscription auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

### Où et quand ?

#### SAINT-MICHEL-EN-L'HERM

25 allée des Arts  
Salle Espace culturel

5, 12, 19, 26 avril & 3 mai  
de 10h à 11h30

#### SAINTE-HERMINE

60 chemin de l'Anglée  
Accueil de loisirs

17, 24, 31 mai & 7, 14 juin  
de 10h à 11h30



### Où et quand ?

#### MAREUIL-SUR-LAY-DISSAIS

2 bis rue du Lay  
Médiathèque Les Voyageurs

Les lundis de 10h à 11h30  
8 avril / 15 avril / 22 avril  
29 avril / 6 mai / 13 mai

€ Tarif par après-midi : 5€/pers  
ou 8€/couple (transport, animation  
et goûter inclus)

☎ Inscription auprès de Familles Rurales Vendée au 02 51 44 37 60  
06 52 44 96 79

## UN JOUR PART'ÂGÉ

Vous sortez peu ou vous vous sentez seul(e) ?  
Il n'est pas toujours facile pour vous de vous déplacer ?  
Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes  
autour d'activités variées et conviviales ?

Venez partager un moment de détente  
dans la bonne humeur pour pratiquer  
des activités selon vos envies.  
Vous venez par vos propres moyens  
ou nous assurons le transport.

### Où et quand ?

#### CHAILLÉ-LES-MARAIS

Les mardis après-midis

Communes desservies par le transport  
d'Un Jour Part'âgé :  
Chaillé-les-Marais, Champagné-les-Marais  
L'Île d'Elle, La Taillée, Le Gué-de-Velluire  
Moreilles, Nalliers, Puyravault,  
Sainte-Radégonde-des-Noyers,  
Vouillé-les-Marais

### Où et quand ?

#### L'AIGUILLON-LA-PRESQU'ÎLE

Les lundis après-midis

Communes desservies par le transport  
d'Un Jour Part'âgé :  
L'Aiguillon-la-Presqu'Île, Chasnais, Grues  
Lairoux, Les Magnils-Reigniers  
Saint-Denis-du-Payré,  
Saint-Michel-en-l'Herm  
La Tranche-sur-Mer, Triaize



## ATELIERS «INITIATION À LA TABLETTE NUMÉRIQUE ET AU SMARTPHONE»

Un cycle de 10 ateliers pour s'initier au numérique :

- Prendre en main la tablette tactile et/ou le smartphone
- Se connecter au wifi, faire une recherche sur Internet
- Utiliser les fonctions photo et vidéo
- Créer une adresse e-mail, écrire et envoyer un e-mail
- Se familiariser avec les applications courantes (journal, météo, recettes de cuisine, jardinage, etc.)
- Installer et utiliser la visio
- Faire des achats en ligne en toute sécurité

...

*Vivre  
avec son  
temps*

### Où et quand ?

**MAREUIL-SUR-LAY-DISSAIS**  
2 bis rue du Lay  
Médiathèque Les Voyageurs

Les jeudis matins  
08/02 de 9h30 à 12h  
(accueil et visite médiathèque  
de 9h30 à 10h)  
15/02, 22/02, 14/03, 21/03,  
28/03, 04/04, 11/04, 16/05 et le  
23/05 de 10h à 12h

**LA CAILLÈRE-SAINT-HILAIRE**  
1 rue des Vergers  
Accueil de loisirs  
«Le Bois du rire»

Les lundis matins  
de 10h à 12h  
05/02, 12/02, 19/02, 11/03  
18/03, 25/03, 08/04, 06/05  
13/05, 27/05

€ **GRATUIT**

Cycle de 10 séances  
par lieu

**Important :**

Les séances s'adressent  
aux débutants.  
Une tablette numérique  
est mise à disposition  
pour les personnes non  
équipées.

☎ Inscriptions auprès  
de l'ASEPT  
au 02 40 41 38 53



## ATELIER «BIENVENUE À LA RETRAITE»

### Où et quand ?

**LUÇON**  
Rue Dumaine  
La Bulle d'R, Maison Dumaine  
6 séances entre  
le 11/03/24 et le 03/04/24

GRATUIT



Inscription auprès de l'ASEPT  
au 02 40 41 38 53 ou par email  
contact@aseptpdl.fr



Cycle de 6 séances



Ces ateliers s'adressent aux futurs retraités (2 ans avant l'âge de départ en retraite) et aux nouveaux retraités (depuis moins de 2 ans). Ils se déroulent sur 6 séances et l'inscription est demandée pour l'ensemble du cycle.

**Le 11/03/24 de 12h à 16h30 et le 14/03/24 de 10h à 12h**  
(prévoir d'emmener son repas le 11/03/24)

### À la retraite, mes démarches administratives et financières

Le passage à la retraite induit un certain nombre d'évolutions administratives et financières. Ce module permet de connaître les droits, les aides auxquelles les retraité(e)s peuvent prétendre, les démarches à suivre et les acteurs ressources.

**Le 19/03/24 de 10h à 16h30** (prévoir d'emmener son repas)

### Mes envies, mes projets, mon tempo

Le passage à la retraite est une période importante qu'il convient de préparer. Ce module est idéal pour vous situer et construire, partager, créer, trouver une réponse adaptée à vos besoins et à vos envies.

**Le 21/03/24 de 9h30 à 12h30**

### Je continue de prendre soin de moi

À la retraite, continuer de prendre soin de soi et sa santé constitue la clé de vôûte pour bien vieillir.

**Le 26/03/24 de 9h30 à 12h30**

### 100% mobile à la retraite

Venez découvrir les différents moyens de se déplacer sur le territoire.

### Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres

Le passage à la retraite peut amener à reconsidérer son temps et les engagements que l'on souhaite poursuivre ou initier.

**Le 03/04/24 de 14h à 16h**

### S'enrichir de nos différences d'âge

Transmission, échanges intergénérationnels...

Partageons notre vécu et nos expériences !



*Ils vous  
accompagnent*

## FRANCE ALZHEIMER

France Alzheimer Vendée apporte aide et soutien aux personnes malades et à leurs proches. Différentes activités sont proposées : groupe de paroles, formation des aidants, séjours vacances, atelier...



02 51 43 71 05  
ou par courriel à [contact85@francealzheimer.org](mailto:contact85@francealzheimer.org)

## FRANCE PARKINSON

France Parkinson vous propose une écoute téléphonique, des ateliers de sophrologie, des ateliers jeux et des ateliers de gymnastique adaptée.



**M. PARSY**  
06 71 73 99 79  
[comite85@franceparkinson.fr](mailto:comite85@franceparkinson.fr)

## GROUPEMENT DES PARKINSONIENS DE VENDÉE

Le Groupement des parkinsoniens de Vendée œuvre pour les malades de Parkinson et leurs aidants. Les patients et leurs aidants peuvent se rencontrer, partager leurs expériences et obtenir des conseils pratiques.



**MME CLAVURIER**  
06 71 17 09 22





## GROUPE DE PAROLE JALMALV

JALMALV propose un groupe de parole pour des personnes en deuil, qu'il s'agisse d'un deuil récent ou plus ancien. Pour en parler, être écouté, partager, l'association JALMALV vous invite aux rencontres animées par deux bénévoles formés à l'écoute.

### Où et quand ?

#### LUÇON

3 rue de l'Adjudant Barrois  
Médiathèque  
Pierre Menanteau

Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois  
de 14h15 à 15h45



#### RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE JALMALV

02 51 36 10 26

Site internet : [jalmalv85.fr](http://jalmalv85.fr)



**GRATUIT** et sans inscription préalable



## LE NID DES AIDANTS

Le Nid des aidants est un lieu d'information, de formation et de conseil pour les accompagnants de proches atteints d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaque...), ou en perte d'autonomie à domicile.

Différents ateliers sont proposés : art thérapie, relaxation, gymnastique, prendre soin de soi, etc.

Accueils individuels :

Rendez-vous possible avec l'animatrice, en lieu neutre ou à domicile. Un suivi psychologique peut être proposé.

Possibilité de participer à des ateliers en groupe, suite à un entretien préalable avec l'animatrice.



#### Nid des aidants

06 08 34 71 01

[pfr.sudvendee@lna-sante.com](mailto:pfr.sudvendee@lna-sante.com)



## DÉPLACEMENTS SOLIDAIRES

L'association Déplacements solidaires Sud Vendée Littoral vient au service des habitants de la Communauté de communes ne disposant pas de moyen de locomotion, et/ou ne pouvant momentanément ou durablement conduire.

Les objectifs sont d'améliorer le quotidien, rompre l'isolement et favoriser l'entraide.

Sur réservation au moins 3 jours à l'avance.

Association Déplacements solidaires  
Sud Vendée Littoral

M. CHARRIER  
06 20 56 36 29  
bcharrier930@gmail.com



Cotisation annuelle de 5 € pour l'adhésion à l'association et participation aux frais pour le chauffeur bénévole.

## TRANSPORT À LA DEMANDE

Du lundi au vendredi, le transport à la demande permet d'effectuer des déplacements de proximité en Sud Vendée Littoral.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS D'ALEOP

09 69 39 14 14  
Site internet : <https://www.cc-sudvendeelittoral.fr/transport-a-la-demande/>



## CANCER COLORECTAL : FAITES-VOUS DÉPISTER !

**DÉPISTAGE  
DES CANCERS**  
Centre de coordination  
Pays de la Loire



En France, plus de 47 000 nouveaux cancers colorectaux ont été diagnostiqués en 2023. C'est le 2<sup>ème</sup> cancer le plus meurtrier.

En Pays de la Loire, chaque année, ce sont plus de 210 000 hommes et femmes qui réalisent le dépistage du cancer colorectal.

### Comment faire le dépistage simplement et chez-soi ?



1

J'ai entre 50 et 74 ans et je suis un homme ou une femme.  
Je reçois l'invitation de la Caisse National d'Assurance Maladie..



2

Je présente la lettre à mon médecin ou pharmacien qui me remet le test lors d'une consultation.

Ou

Je commande mon test en ligne [monkit.depistage-colorectal.fr](https://monkit.depistage-colorectal.fr)



3

Je prends connaissance du mode d'emploi.  
Je réalise le test et l'envoie en analyse.



4

Je reçois mes résultats par courrier et mon médecin également.

VENDÉE – Centre Régional de Coordination

de Dépistage des Cancers

82 boulevard d'Angleterre

85000 La Roche-sur-Yon

02 51 79 80 23 / [crdc85@depistagecancers.fr](mailto:crdc85@depistagecancers.fr)

[www.depistagecancers.fr](http://www.depistagecancers.fr)

**SAVOIR,  
C'EST POUVOIR AGIR**

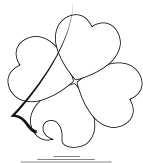
ILS SONT À NOS CÔTÉS...



[www.cc-sudvendeeelittoral.fr](http://www.cc-sudvendeeelittoral.fr)

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
SUD VENDÉE LITTORAL

107 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
85 400 Luçon  
02 51 97 64 64



Sud Vendée Littoral  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

