



Sud Vendée
Littoral

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Programme

d'activités
de prévention

SEPTEMBRE
À DÉCEMBRE
2024

SENIORS

EDITO

Dans un monde qui incite parfois à l'individualisme et au repli sur soi, Sud Vendée Littoral souhaite favoriser le lien social, l'entraide et le partage. C'est particulièrement vrai pour les séniors, de plus en plus nombreux sur les 43 communes de la Communauté de communes.

Que votre retraite soit plus ou moins avancée, il est capital de conserver du lien et de continuer à interagir et à découvrir. C'est pourquoi Sud Vendée Littoral vous propose de nombreuses animations au fil de l'année. Il s'agit bien sûr de santé et de bien-être, pour le corps comme pour l'esprit, car les deux sont naturellement liés, avec des ateliers d'équilibre, de réflexologie, ou encore de rigologie. Il s'agit aussi de vivre avec son temps, de s'adapter, et d'adapter son logement, en apprenant à utiliser les outils d'une société qui avance très vite. Il s'agit enfin de cultiver le lien social, et notamment le lien intergénérationnel : c'est le sujet du spectacle drôle et touchant intitulé « Suzanne », à voir le 26 novembre à Saint-Michel-en-l'Herm.

D'expérience, si je devais définir un point commun à ces temps d'animation, c'est bien la convivialité qui me vient à l'esprit : je vous souhaite donc de les vivre dans la bonne humeur et d'y trouver votre bonheur ! »

Françoise Baudry

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



Sommaire

Santé & bien être

Formation aux premiers secours	4
Les gestes qui sauvent	4
La marche dans tous ses états	5
Atelier Équilibre	5
Maison sport santé - Luçon	6
Atelier PEPS Eurêka	7
Atelier La bulle des émotions	8
Atelier rigologie Les bienfaits du rire	8
Un jour part'âgé	9
Atelier Une vie devant nous	10
Atelier Réflexologie	10

Vivre avec son temps

Internet, démarchage, ayez les bons réflexes !	11
Atelier Initiation à la tablette numérique et au smartphone	12
Accompagnement au numérique	13
Spectacle «Suzanne»	14
Penser son habitat de demain	15
Prévention routière	15

Ils vous accompagnent

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

Informations pratiques

Déplacements solidaires	19
Transport à la demande	19

Santé et bien-être

FORMATION AUX PREMIERS SECOURS

Sur 2 séances, apprenez les gestes qui sauvent : alerte, mise en sécurité, massage cardiaque, défibrillateur, malaise, brûlures, étouffement, etc. Cette formation PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) est qualifiante. À l'issue des 2 séances, il vous sera délivré un certificat de formation. Vous êtes bénévole d'association, cette formation est souvent demandée dans le cadre d'organisation de manifestations. Alors, venez vous former !

Cycle de 2 séances



10 € le cycle



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 ?

L'AIGUILLON-LA-PRESQU'ÎLE

Médiathèque

2 Place du Dr Giraudet

Les jeudis de 8h30 à 12h30

10/10/24 et 17/10/24

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. Une attestation de formation vous sera délivrée.

Où et quand ?

NALLIERS

Mairie - Salle du Conseil

27 rue Pierre et Marie Curie

Jeudi 10 octobre de 14h à 16h



GRATUIT



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

LA MARCHE DANS TOUS SES ÉTATS

Profiter du plein air, de la convivialité d'un petit groupe et d'une activité physique douce, le tout à la découverte de la nature qui nous entoure : ça vous tente ? Rejoignez le programme Balade Santé qui débutera par une séance pratique autour du «prendre soins de ses pieds». Par la suite vous serez initié à la marche afghane, la marche en toute conscience et la marche nordique.

 Cycle de 5 séances

 **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 ?

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

Les jeudis de 10h30 à 12h30
10/10/24 - 17/10/24
24/10/24 - 31/10/24
07/11/24

ATELIER ÉQUILIBRE

Vous avez besoin de retrouver la confiance en votre équilibre. Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie .

Les ateliers Équilibre s'adressent à vous ! Par des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention, cet atelier aborde l'équilibre sous tous les angles.

Où et quand ?

SAINT-DENIS-DU-PAYRÉ
Salle Les Pictons, Rue du Huit Mai
(en face de la Mairie)

Les vendredis de 10h à 11h30
11/10/24 - 18/10/24 - 08/11/24
15/11/24 - 22/11/24 - 29/11/24
06/12/24 - 13/12/24 - 20/12/24
10/01/25 - 17/01/25 - 24/01/25

 Cycle de 12 séances

 **GRATUIT**

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

Pour constituer mon capital santé et pour atteindre les recommandations de l'OMS*, je reprends une activité physique régulière tout en étant accompagné !

Je suis en bonne santé mais je n'ai jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou je n'en ai pas fait depuis longtemps et je souhaite m'y remettre avec un accompagnement.



Je suis en situation de handicap, atteints d'une maladie chronique ou en affection de longue durée nécessitant un accompagnement vers une activité physique adaptée sécurisée.

Ses missions :

- Sensibiliser, informer, conseiller sur les bienfaits de la pratique d'activité physique et sportive ;
- Accueillir le public pour définir un programme sport santé personnalisé ;
- Orienter vers des structures sportives adaptées.

i Permanences les jeudis sur rendez-vous de 14h00 à 17h00
auprès de Tanguy BOUERE : 06 59 20 81 64
sportsanteapa.vendee@franceolympique.com

**L'Organisation Mondiale de la Santé recommande 30mn/jour d'activité physique modérée pour les adultes/seniors et 1h/jour d'activité physique modérée à soutenue pour les enfants/adolescents.*

ATELIER PEPS EURÊKA

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 ces ateliers, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre mémoire.

Dù et quand ?

MOUTIERS-SUR-LE-LAY

Salle EVS

25 bis rue de la Saulnerie

Les mardis de 14h à 16h30

01/10/24 - 08/10/24 - 15/10/24

22/10/24 - 05/11/24 - 12/11/24

19/11/24 - 26/11/24 - 03/12/24

10/12/24



Cycle de 10 séances



GRATUIT



Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



ATELIERS

LA BULLE DES ÉMOTIONS

Apprenez à accueillir et à mieux vivre vos émotions !

Ces ateliers ritualisés vous permettront :

- d'apprendre à bien respirer, à détendre votre corps et libérer les tensions par des mouvements adaptés ;
- d'assouplir votre mental et apprendre à vous concentrer sur des sensations agréables et positives.

Ateliers animés par Bénédicte Yvernoiseau, sophrologue.

 Cycle de 5 séances  **10 € le cycle**

 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.

 Cycle de 6 séances  **10 € le cycle**

 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 ?

MOREILLES

Salle polyvalente La Roselière
7 rue du Foyer

Les vendredis de 10h à 11h30

15/11/24 - 22/11/24

29/11/24 - 06/12/24

13/12/24



Où et quand ?

LUÇON

La Bulle d'R, Maison Dumaine
Rue Dumaine

Les mardis de 10h à 11h30

08/10/24 - 15/10/24

22/10/24 - 05/11/24

12/11/24 - 19/11/24

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 :
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 :
L'Aiguillon-la-Presqu'Île, Chasnaix, Grues,
Lairoux, Les Magnils-Reigniers,
Saint-Denis-du-Payré,
Saint-Michel-en-l'Herm,
La Tranche-sur-Mer, Triaize.

€ **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

ATELIER UNE VIE DEVANT NOUS

Une Vie Devant Nous s'appuie sur l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour mettre du renouveau dans ses relations familiales. Un cycle de 8 séances pour explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

 1 réunion publique d'information
+ 1 cycle de 8 séances

 **GRATUIT**

 Inscription auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53

ATELIER REFLEXOLOGIE

Venez découvrir l'auto-stimulation en réflexologie ! Des ateliers dédiés à améliorer et réguler votre sommeil, gérer votre stress ou à soulager votre dos. Ludivine Locteau, Réflexologue certifiée vous enseigne comment prendre soin de vous au quotidien, grâce à des stimulations en réflexologie simples et efficaces.

 Cycle de 4 séances

 **10 € le cycle**

Où et quand ?

SAINTE-HERMINE

Réunion d'information :

Salle du Simon
34 rue des Vallées
le mardi 15/10/24 à 10h30

Séances :

Mairie - Salle du Rez de jardin
22 route de Nantes
Les jeudis de 9h30 à 12h30
14/11/24 - 26/11/24 (mardi)
12/12/24 - 16/01/25 - 30/01/25
06/02/25 - 27/02/25 - 13/03/25

Où et quand ?

SAINTE-HERMINE

Accueil de Loisirs
60 chemin de l'Anglée

Les vendredis de 10h à 11h30
(12h pour la dernière séance)
04/10/24 - 11/10/24
18/10/24 - 08/11/24

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

Vivre avec son temps



INTERNET, DÉMARCHAGE, AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

Lorsque vous utilisez internet, il est important d'avoir les bons réflexes pour protéger votre vie privée, votre sécurité et éviter les arnaques.

Au cours de ces 2 séances, vous découvrirez comment savoir si un site internet est fiable, comment faire des achats en ligne ou encore les pièges à éviter lors de démarchage par téléphone, par internet ou à domicile.
(précision : cette action n'est pas un atelier d'initiation au numérique)



Cycle de 2 séances



GRATUIT



Inscription **AVANT LE 16/10/24** auprès de
la Communauté de communes Sud Vendée
Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

Où et quand ?

L'AIGUILLON-SUR-MER
Médiathèque / Mairie
2 Place du Dr Giraudet

Les jeudis de 10h à 12h
- 07/11/24 (accueil à la
médiathèque pour la 1^{ère} séance)
- 21/11/24

Où et quand ?

NALLIERS
Mairie - Salle du Conseil
27 rue Pierre et Marie Curie

Les vendredis
- 08/11/24 de 10h à 11h30
- 22/11/24 de 10h à 12h

ATELIERS INITIATION À LA TABLETTE NUMÉRIQUE ET AU SMARTPHONE

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

- Découvrir la tablette tactile ou le smartphone ;
- Se familiariser avec la saisie de texte, le clavier tactile ;
- Se connecter au wifi, faire une recherche sur Internet ;
- Créer une adresse mail, écrire et envoyer un e-mail ;
- Utiliser la fonction photo et vidéo
- Se familiariser avec le store (rechercher, sélectionner, télécharger une application...);
- Utiliser YouTube et WhatsApp
- Faire des achats en ligne en toute sécurité ;
- Apprivoiser l'accès aux droits sur Internet.



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.



Inscription auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53

Où et quand ?

L'ÎLE D'ELLE

Médiathèque

7 Rue de l'Église

Les jeudis de 10h à 12h

10/10/24 - 17/10/24 - 07/11/24

14/11/24 - 21/11/24 - 28/11/24

05/12/24 - 12/12/24 - 19/12/24

09/01/25

LA TRANCHE-SUR-MER

Pavillon de l'Aunis

Place du Capitaine Bigot

Les lundis de 10h à 12h

07/10/24 - 14/10/24 - 04/11/24

18/11/24 - 25/11/24 - 02/12/24

09/12/24 - 16/12/24 - 06/01/25

13/01/25

LES MAGNILS REIGNIERS

Petite salle culturelle

16 rue de l'Église

Les mardis de 10h à 12h

01/10/24 - 08/10/24 - 15/10/24

05/11/24 - 19/11/24 - 26/11/24

03/12/24 - 10/12/24 - 07/01/25

14/01/25

LUÇON

Médiathèque

3 rue de l'Adjudant Barrois

Les lundis de 14h à 16h

30/09/24 - 07/10/24 - 14/10/24

04/11/24 - 18/11/24 - 25/11/24

02/12/24 - 09/12/24 - 06/01/25

13/01/25

ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

Je souhaite être accompagné pour l'utilisation de mes outils numériques (ordinateur, smartphone, tablette) :

Faites appel à un conseiller numérique. C'est un professionnel formé pour vous accompagner dans vos usages numériques au quotidien. Par des suivis individuels et des ateliers collectifs, il veille à ce que chaque personne progresse, en fonction de ses besoins. Pour trouver le conseiller numérique le plus proche de chez vous, accédez à la carte interactive sur : <https://www.conseiller-numerique.gouv.fr/>



J'ai besoin d'aide pour mes démarches administratives en ligne :

À moins de 30 minutes de chez vous, les agents France Services vous accompagnent pour réaliser vos démarches dans les domaines de la retraite, de la santé, du logement, de la famille, de la mobilité, des droits... Pour trouver l'Espace France Services le plus proche de chez vous, accédez à la carte interactive sur : anct-carto.github.io/france_services/



SPECTACLE «SUZANNE»

«La rencontre improbable de Camille, une chercheuse de 28 ans, et de Suzanne, 82 ans, les conduit à élire domicile dans un même gîte. Suzanne, qui avait l'habitude de vivre isolée, loin des siens, a fui l'Ehpad où sa famille voulait la placer. Un virus va les contraindre à cohabiter, les empêcher de sortir, de se déplacer. Camille découvre alors la problématique de l'isolement des personnes âgées. Une rencontre entre deux générations que tout oppose, mise en scène dans un spectacle rempli d'humour, de poésie et de tendresse !»

Pièce de théâtre avec Marine Garcia-Garnier et Yoanna Marilleaud du Collectif «L'Improbable» suivie d'un échange avec la salle avec la présence de Mr CLERCQ, conférencier.

Collation offerte à la fin du spectacle.

Où et quand ?

SAINT-MICHEL-EN-L'HERM

Espace Culturel
25 Allée des Arts

Mardi 26/11/2024 de 14h à 16h30
(Accueil du public à partir de 14h
pour un début de spectacle à 14h30)

GRATUIT



Inscription **à partir du 12/09/24**
par téléphone au 02 51 56 37 37

(Office du tourisme
Vendée du Sud)



PENSER SON HABITAT

Conférence «Avancer en âge et penser son habitat de demain».

Au programme :
Intervention de Bruno PARMENTIER, Auteur du livre « Bien se loger pour mieux vieillir. S'y préparer activement ».

Présentation des ateliers Habit'âge qui seront proposés par l'association Sainte Famille à partir de novembre. L'objectif de ces ateliers sera d'accompagner la réflexion et le projet d'habitat futur des participants (inscription aux ateliers à la fin de la conférence).

 En partenariat avec AGIRC ARRCO

 **GRATUIT**

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

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

Préservez votre autonomie au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions, pour votre confort, votre sécurité et celle des autres.

 Cycle de 5 séances

 **10 € le cycle**

 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 ?

LUÇON
Salle des Fêtes
5 rue de l'Hôtel de Ville
Jeudi 03/10/24 à 14h15

Où et quand ?

LES MAGNILS-REIGNIERS - LUÇON

Salle de Beigné l'Abbé
10 rue de la Chapelle

- 3 séances théoriques de 9h à 12h
les 22/10/24, 29/10/24 et 05/11/24

- 1 séance mise en pratique (Espace
plaisance Luçon) le 12/11/24
(en demi-groupe matin ou après-midi)

- Bilan et remise de diplôme
le 14/11/24 de 10h30 à 12h

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
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

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.



M^{ME} CLAVURIER
06 71 17 09 22
groupementdesparkinsoniens@gmail.com

JALMALV GROUPE DE PAROLE

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

Médiathèque Pierre Menanteau
3 rue de l'Adjudant Barrois

Le 3^{ème} jeudi du mois
de 14h15 à 15h45



RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE JALMALV

02 51 36 10 26

Site internet : jalmalv85.fr



GRATUIT et sans inscription préalable

LE NID DES AIDANTS

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque...) ou en perte d'autonomie à domicile ?

Où que vous soyez en Vendée,
soyez accompagné par le Nid des Aidants !



Nid des aidants

06 08 34 71 01

pfr.sudvendee@lna-sante.com

<https://www.leniddesaidants.fr/>





*Informations
pratiques*

DÉPLACEMENTS SOLIDAIRES

L'association « Déplacements Solidaires » propose une solution de mobilité assurée par des bénévoles pour rompre l'isolement et favoriser les moments d'échange et de convivialité entre les personnes.

Ce service s'adresse aux habitants de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral ne disposant pas de moyen de locomotion ou ne pouvant momentanément ou durablement conduire.

Pour quels déplacements ?

- Les déplacements occasionnels.
- Les visites de courtoisie, courses, rendez-vous médicaux, rendez-vous personnels, loisirs....

Sont exclus les trajets pris en charge par l'Assurance maladie.

Les déplacements se font en accord avec le chauffeur bénévole.

La priorité est donnée aux services et commerces locaux.



Association Déplacements solidaires

Sud Vendée Littoral

M. CHARRIER

06 20 56 36 29

bcharrier930@gmail.com



Cotisation annuelle et participation aux frais pour le chauffeur bénévole.

TRANSPORT À LA DEMANDE

Une visite chez des amis, un rendez-vous, un saut à la bibliothèque... Le transport à la demande permet d'effectuer des déplacements de proximité.

Sur simple réservation, un véhicule passe vous prendre au point d'arrêt « transport à la demande » (pour les personnes à mobilité réduite ou âgées de plus de 75 ans, la prise en charge peut s'effectuer au domicile) et vous dépose au lieu de votre choix (arrêt de car ou pôle de centralité ou gare suivant les secteurs) dans la limite du périmètre du secteur géographique de la commune de départ.



RENSEIGNEMENTS AUPRÈS D'ALEOP

09 69 39 14 14

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

ILS SONT À NOS CÔTÉS...



Sud Vendée Littoral

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

POUR PLUS D'INFORMATION SCANNEZ



www.cc-sudvendeelittoral.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SUD VENDÉE LITTORAL

107 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
85400 Luçon
02 51 97 64 64



Sud Vendée Littoral ce sont 43 communes réunies pour assurer des services publics essentiels de culture, sport, enfance et jeunesse, action sociale, économie, déchets, mobilité, habitat, développement et aménagement du territoire.