

Programme Seniors

Activités de prévention



De
janvier
à juin
2025

EDITO

Dans cette brochure, vous découvrirez les nombreuses actions organisées par la Communauté de communes Sud Vendée Littoral et ses partenaires à destination des séniors. Avancer en âge, c'est faire face à de nouveaux défis. Les ateliers et événements proposés vous aideront à mieux les anticiper, à y faire face, tout en continuant de cultiver le lien social. Des actions ludiques, culturelles, ou encore intergénérationnelles vous seront proposées notamment pour (re)découvrir le territoire. De beaux moments de partage et de convivialité en perspective ! En parallèle, avec l'association « le Nid des Aidants », l'accent sera mis sur le soutien aux personnes qui accompagnent un proche en situation de handicap ou de maladie, comme celle d'Alzheimer. Ceci, pour ne laisser personne désemparé, dans la difficulté et la solitude. Nous nous tenons avec l'ensemble de nos partenaires à vos côtés !

Françoise Baudry

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



Santé & bien être

Formation aux premiers secours	4
Les gestes qui sauvent	4
Atelier PEPS Eurêka	5
Atelier Initiation au yoga sur chaise	6
Atelier La bulle des émotions	7
Atelier Rigologie Les bienfaits du rire	7
Atelier Réflexologie	8
Un Jour Part'âgé	9
Atelier «Du champ à l'assiette»	10
Atelier Vitalité	10

Vivre avec son temps

Atelier Bienvenue à la retraite	11
Initiation au vélo à assistance électrique	12
Découverte des médiathèques	12
Sortie intergénérationnelle	13
Atelier Initiation à la tablette numérique et au smartphone	14
Accompagnement au numérique	15

Ils vous accompagnent

Le Nid des aidants...	16
...vous propose un ciné débat	16
...ainsi qu'une formation des aidants	17
France Alzheimer Vendée	18
France Parkinson Vendée	18
Le groupement des Parkinsoniens de Vendée	18
JALMALV	18

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 PSC (Premiers Secours Citoyen) 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 !



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

Cycle de 2 séances



10 € le cycle



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 ?

Lairoux

Salle des Tilleuls
Place de la Mairie

De 9h30 à 11h30
le lundi 03/02/25

GRATUIT



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



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.

 Cycle de 10 séances

 **GRATUIT**

 Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83

**Modification des dates par
rapport au programme
version papier**



Où et quand ?

La Taillée

Salle socio-culturelle
Michel Porcheron
61 Rue du 8 Mai 1945

Les mardis de 9h30 à 12h
25/02/25, 04/03/25, 11/03/25,
18/03/25, 25/03/25, 01/04/25,
08/04/25, **15/04/25**, 22/04/25
29/04/25



Où et quand ?

Triaise

Salle des associations
Place Georges Clémenceau

Les jeudis de 14h15 à 15h30
27/02/25, 06/03/25,
13/03/25, 20/03/25, 27/03/25

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 Initiation au yoga sur chaise

Cet atelier animé par Nathalie Mouné, professeur de yoga vous permettra de :

- renforcer votre tonus musculaire
- d'entretenir une souplesse et une mobilité articulaire en atténuant des douleurs chroniques.

Un travail sur le souffle est également proposé avec l'apprentissage de techniques de respiration pour améliorer et conserver de façon durable la qualité de sommeil et l'humeur tout en réduisant l'anxiété.



Atelier 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.

Où et quand ?

La Tranche-sur-Mer

Pavillon de l'Aunis
Place du Capitaine Bigot

Les vendredis de 10h à 11h30
04/04/25, 11/04/25, 25/04/25,
02/05/25, 16/05/25

Mareuil-sur-Lay-Dissais

Médiathèque Les Voyageurs
2 bis rue du Lay

Les jeudis de 10h à 11h30
15/05/25, 22/05/25, 05/06/25,
12/06/25, 19/06/25

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. Atelier animé par Hélène Audureau, rigologue.

Où et quand ?

Sainte-Hermine

Accueil de loisirs
60 chemin de l'Anglée

Les lundis de 14h à 15h30
28/04/25, 05/05/25, 12/05/25,
19/05/25, 26/05/25, 02/06/25



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 ?

Les Magnils-Reigniers

Petite salle culturelle

16 rue de l'église

Les mardis de 10h à 11h30

(12h pour la dernière séance)

06/05/25, 13/05/25,

20/05/25, 27/05/25

10 € le cycle



Cycle de 4 séances



Inscription auprès de la
Communauté de communes

Sud Vendée Littoral

au 02 49 58 00 95

ou 06 80 22 08 88



Atelier Réflexologie

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.

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

L'Aiguillon-la-Presqu'île

Les lundis 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.

Communes desservies par le transport :
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.



**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 «Du champ à l'assiette»

Et si pour l'arrivée du Printemps, vous vous faisiez plaisir en cuisine et à table autour de recettes équilibrées avec des produits locaux et de saison ?

Au programme : atelier cuisine, visite de la Ferme des Ores (maraicher), dégustation en commun des recettes réalisées.

Cette action est proposée dans le cadre de l'opération «Semaines des Initiatives».

Où et quand ?

Saint-Aubin-la-plaine

Salle polyvalente

13 rue du stade

Le jeudi 03/04/25
de 9h30 à 14h

GRATUIT



Inscription à partir du 03/03/25
auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral
au 02 49 58 00 95
ou 06 80 22 08 88



Où et quand ?

Mareuil-sur-Lay-Dissais

Médiathèque Les Voyageurs
2 bis rue du Lay

Les jeudis de 9h30 à 12h
13/03/25, 20/03/25, 27/03/25,
03/04/25, 17/04/25, 24/04/25

GRATUIT



Cycle de 6 séances



Atelier Vitalité

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Ce programme multi-thématiques vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé (alimentation, équilibre, santé, mémoire...).

Inscription auprès de la MSA au
02 40 41 30 83

Vivre avec son temps

Ateliers Bienvenue à la retraite

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).

Le 11/03/25 de 10h30 à 16h (prévoir d'emmener son repas)

À la retraite, mes démarches administratives et financières : Ce module permet de faire connaître les droits, les aides auxquelles les retraités peuvent prétendre, les démarches à suivre et les acteurs ressources...

Le 18/03/24 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 25/03/24 de 9h à 12h30

Je continue de prendre soin de moi : continuer à prendre soin de soi et de sa santé, à la retraite, constitue la clé de voûte du bien-vieillir.

Le 28/03/24 de 10h à 16h30 (prévoir d'emmener son repas)

Retraite, mes envies, mes projets, mon tempo : Ce module est idéal pour vous situer, construire, partager, créer, trouver une réponse adaptée à vos besoins et à vos envies.

Le 02/04/24 de 14h15 à 16h (rendez-vous à 14h sur le parking de la piscine de Luçon)

Se enrichir de nos différences d'âge : transmission, échanges intergénérationnels



Cycle de 5 séances



GRATUIT



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

Les personnes souhaitant s'inscrire s'engagent à participer à l'ensemble des séances.

Où ?

Luçon
La Bulle d'R
Maison Dumaine
Rue Dumaine

Où et quand ?

Chaillé-les-Marais

Salle du Pré Vert
Rue de l'An VI
(à côté du Crédit Mutuel)

Le 19/05/25
de 10h à 12h30 ou de 13h30 à 16h

Initiation au vélo à assistance électrique

Initiez-vous à la pratique du vélo à assistance électrique, et apprenez les bases de son utilisation en toute sécurité. Profitez ensuite d'une balade à vélo avec un animateur diplômé. La location des vélos est incluse.

Cette action est proposée dans le cadre de l'opération «Mai à vélo».

GRATUIT



Inscription à compter du 07/04/25 auprès de la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

Découverte des médiathèques

Venez découvrir de manière ludique et conviviale les locaux et les différents services proposés par les deux médiathèques intercommunales du territoire.

Où et quand ?

Luçon

Médiathèque Pierre Menanteau
3 Rue de l'Adjudant Barrois
Le 04/02/25 de 14h à 16h30

Mareuil-sur-Lay-Dissais

Médiathèque Les Voyageurs
2 bis Rue du Lay
Le 07/02/25 de 14h à 16h30

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



GRATUIT



Où et quand ?

L'Aiguillon-sur-mer
HSF - Huîtres G. Gorichon
Route de la Pointe

Le 08/04/25
de 14h à 15h30
ou de 16h à 17h30

GRATUIT



Inscription à partir du 03/03/25
auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral
au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88



Sortie intergénérationnelle

Partagez un moment convivial avec vos petits-enfants (6 à 11 ans) en compagnie de Guillaume qui vous présentera sa ferme ostréicole. Expert des huîtres et gambas, il vous détaillera la production, l'affinage, l'élevage. Une dégustation vous sera proposée ! **Cette action est proposée dans le cadre de l'opération «Semaines des Initiatives».**



Atelier 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 ?

Saint-Michel-en-l'Herm

Salle Aristide David
3 allée des arts

Les mardis de 14h à 16h
11/02/25, 25/02/25,
04/03/25, 11/03/25,
18/03/25, 25/03/25,
01/04/25, 08/04/25,
22/04/25, 29/04/25

La Réorthe

Mairie, Salle du Conseil
18 Rue du Lay

Les mardis de 10h à 12h
04/02/25, 25/02/25,
04/03/25, 11/03/25,
18/03/25, 01/04/25,
22/04/25, 29/04/25,
06/05/25, 13/05/25

Luçon

Médiathèque
3 rue de l'Adjudant Barrois

Les Lundis de 14h à 16h
03/02/25, 24/02/25,
03/03/25, 10/03/25,
17/03/25, 31/03/25,
25/04/25 (vendredi 10h-12h),
28/04/25, 05/05/25,
12/05/25

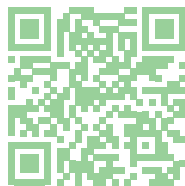
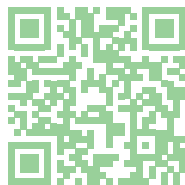
Accompagnement au numérique

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/



Ils vous accompagnent

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/>

...vous propose un ciné débat

Mon vieux est un film documentaire qui réunit deux êtres, celui atteint d'Alzheimer et celui qui l'accompagne. La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie. Celle des aidants. Le film met en lumière les sentiments profonds qui unissent un père et son fils que cette épreuve ne pourra jamais effacer.

Le film documentaire sera suivi d'un débat animé par des professionnels de santé.



Où et quand ?

Luçon

Cinéma Triskell

Boulevard Michel Phélipon

Judi 20 Mars 2025 à 20h

Tarif réduit : 7€



Sans inscription



...ainsi qu'une Formation des aidants

On devient proche aidant pour différentes raisons et souvent malgré soi, sans même le savoir parfois et presque toujours sans y être préparé. Il ne s'agit pas de former les aidants à se substituer aux professionnels ; bien au contraire ! La formation est un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses.

Les modules de formation ont été construits en ce sens, comme un parcours où chacun construira ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

Le 01/04/2025 : La maladie, le handicap ou la dépendance s'immisce dans ma relation avec mon proche,

Le 08/04/2025 : Voici ce que représente pour moi la relation d'aide,

Le 15/04/2025 : La relation avec son proche a évolué,

Le 24/04/2025 : Je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels

Le 29/04/2025 : L'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé

Le 06/05/2025 : J'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale

GRATUIT



Cycle de 6 séances



Inscription obligatoire auprès
du Nid des aidants
06 08 34 71 01



Où et quand ?

**Le lieu sera déterminé en
fonction des personnes
inscrites**

**Les mardis de 14h à 17h
voir description**



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 paroles le 3^{ème} jeudi du mois de 14h15 à 15h45 à la Médiathèque de Luçon à destination des personnes en deuil, qu'il s'agisse d'un deuil récent ou plus ancien.



Renseignements auprès de JALMALV
02 51 36 10 26
Site internet : jalmalv85.fr



Inscription auprès du bénévole
au 06 74 73 69 63

Informations pratiques

Déplacements solidaires

Il s'agit d'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....



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 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, transition écologique, déchets, mobilité, habitat, développement et aménagement du territoire.