Vivre et vieillir ENSEMBLE

PAYS DE POUZAUGES

LES RENDEZ-VOUS PRÉVENTION SÉNIORS

Janvier - Décembre 2025

Pays de Pouzauges

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

TEMPS FORT

FORUM « BIEN VIEILLIR À DOMICILE »

MARDI 3 JUIN

de 10h30 à 17h30 - Salle Émile-Robert, Pouzauges

Rencontrez **plus de 50 professionnels** autour des thèmes vous concernant :

- Votre santé, votre bien-être
- Vos droits, votre retraite, votre patrimoine
- Votre cadre de vie : habitat, mobilité, prévention démarchage, soutien des aidants, services à domicile
- Vos loisirs
- Votre vie active : vie associative, bénévolat, gestes de premiers secours, conduite, formations, emplois

Espace de convivialité (café et brioche offerts).

Borne photo à disposition.
Photos avec Gaspard et Louise : venez déambuler dans la journée et provoquer des rencontres pleines de tendresse !

Entrée gratuite
Restauration sur place

En partenariat avec le Département de la Vendée

VENDÉE LE DÉPARTEMENT

Les temps d'information

- Comment se protéger et protéger son proche ?
- Comment être accompagné et rester acteur de ses choix ?
- Comment adapter son logement ?

Les stands d'information

Échangez avec les **acteurs locaux** pour des réponses adaptées à votre demande ou votre situation.

Acteurs présents : activités culturelles et de loisirs, services publics, accès aux droits et aux démarches, numérique, soutien à domicile, adaptation du logement, activités sport-santé, ateliers prévention séniors…

Les animations et les ateliers

Informez-vous tout au long de la journée : activités physiques adaptées, découvrir ou redécouvrir le vélo électrique, prévention des chutes, présentation du dispositif « Boîte SOS »…

Exposition

Vieillir en Vendée le reste de son âge. Regards croisés sur les ainés d'hier et d'aujourd'hui. Exposition proposée par le Département.

NOUVEAUTÉ

CAFÉS CONVIVIALI'THÉ

Temps de **rencontre** et de **convivialité** dans chaque commune du Pays de Pouzauges, à destination des retraités et des séniors fragilisés et isolés.

Suivant un thème, ces moments permettent **échanges**, rencontres avec les associations locales ou des partenaires concernés par le sujet.

2 € - Sur inscription

Possibilité de participer dans toutes les communes, dans la limite des places disponibles.

L'automédication

LUNDI 24 FÉVRIER

- de 15h30 à 17h - Le Rétro, Réaumur

Du moulin au pain/brioche

LUNDI 31 MARS

- de 16h à 17h - Le Gourmandin, Saint-Mesmin

La grand-parentalité

LUNDI 28 AVRIL

- de 15h30 à 17h - Oh Fada, Montournais

Rester en forme

LUNDI 26 MAI

- de 15h30 à 17h - Aux saveurs de Tom, La Pommeraie-sur-Sèvre (Sèvremont)

Le temps des moissons

LUNDI 30 JUIN

- de 15h30 à 17h - Mont-Bagel, Saint-Michel-Mont-Mercure (Sèvremont)

Les livres et moi

LUNDI 29 SEPTEMBRE

- de 15h30 à 17h - L'instant Gourmand, La Flocellière (Sèvremont)

Partager nos secrets du territoire

LUNDI 27 OCTOBRE

- de 15h30 à 17h - La Butte, Les Châtelliers-Châteaumur (Sèvremont)

La fin de vie

LUNDI 24 NOVEMBRE

- de 15h30 à 17h - Le café du coin, Chavagnes-les-Redoux

Noël d'antan

LUNDI 15 DÉCEMBRE

- de 15h30 à 17h - Les 3 pilliers, Le Boupère

ATELIERS

Ateliers aidants/aidés

15 MAI, 3 JUILLET, 11 SEPTEMBRE, 20 NOVEMBRE

- de 15h à 16h30 - Lieu à définir

Les ateliers d'écriture constituent un moyen d'expression doux pour les personnes vivant des situations difficiles sur le plan émotionnel. Ils permettront aux participants de raconter, d'évoquer leur vécu et de partager leurs ressentis.

Pendant les ateliers, l'attention sera portée simultanément aux aidants et aux aidés.

Gratuit - Sur inscription

Sophrologie / sommeil

RÉUNION D'INFORMATION SUR LE SOMMEIL : 22 SEPTEMBRE

- 15h - Salle des Remparts, Pouzauges

Gratuit

SUIVIE PAR DES ATELIERS DE SOPHROLOGIE : LE 29 SEPTEMBRE, LES 6, 13, 20 ET 27 OCTOBRE

- de 10h à 11h30 - Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

À l'aide d'exercices de relaxation, de respiration et de visualisation d'images positives, la sophrologie peut permettre d'agir sur le sommeil et donc le bien-être des personnes âgées en perte d'autonomie, et de leurs proches aidants.

10 € les cinq ateliers - Sur inscription

Prévention routière

LES 18 ET 25 SEPTEMBRE
LES 2 ET 9 OCTOBRE

- de 9h à 12h

Stage de remise à niveau pour revenir sur les évolutions du code de la route et pour se confronter à sa conduite. Il est difficile de s'auto-évaluer, des professionnels peuvent s'en charger.

10 € les quatre ateliers - Sur inscription

Les gestes qui sauvent

LUNDI 17 NOVEMBRE

- de 14h30 à 17h - Salle de formation du Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Le développement d'une culture commune de la sécurité passe par la sensibilisation et la formation de tous, y compris les séniors, aux premiers secours et aux gestes qui sauvent. Animé par la Protection civile.

2 € - Sur inscription

TEMPS D'INFORMATION

Réunion d'information et dépistage visuel

LUNDI 17 MARS

- 14h30 - Salle de formation du Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Avec les Opticiens qui bougent.

Gratuit - Sur inscription

Bien vivre dans mon environnement

MARDI 22 AVRIL

- de 9h30 à 12h

Balade champêtre et découverte de la richesse de notre paysage. Accompagnée d'un guide.

LUNDI 16 JUIN

- de 14h30 à 17h

Jardiner à son rythme pour soi et son cadre de vie.

LUNDI 15 SEPTEMBRE

- de 9h30 à 12h

Vendanges traditionnelles.

LUNDI 20 OCTOBRE

- de 9h30 à 12h

Atelier cuisine intergénérationnel : et si les courges remplaçaient les bonbons ?

2 € par atelier - Sur inscription

Les ateliers se déroulent tous au CPIE Sèvre et Bocage, à Sèvremont

Réunion publique sur la sécurité informatique

JEUDI 24 AVRIL

- 20h - Centre culturel L'Échiquier, Pouzauges

Animée par le groupe GEND'PREDICT 85 de la gendarmerie. Pour sensibiliser sur la sécurité informatique, répondre aux questions et partager les bonnes pratiques.

Gratuit, tout public

GOÛTERS DES AIDANTS

TOUS LES DEUX MOIS, D'AVRIL 2025 À MARS 2026

- de 14h30 à 16h30 - Les Folies du Roy, boulangerie-pâtisserie, Les Ournais, Pouzauges

À destination des aidants et accompagnants d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive, d'un cancer ou en perte d'autonomie.

Des espaces sont dédiés aux aidants pour permettre de prendre du recul et de prendre soin d'eux.

Soucieux de développer des offres de répit, le Pays de Pouzauges met en place des **groupes d'échange et de parole** pour permettre aux aidants de **se retrouver** et de **partager leurs expériences**.

Gratuit, sur inscription, 12 personnes maximum

TEMPS FORTS OÙ VOUS ÊTES LES BIENVENUS

La Boîte à talents

DATE À DÉTERMINER

- Salle du Bocage, Le Boupère

Rassemblement des EHPAD, résidences autonomie, habitats séniors et clubs des aînés du Pays de Pouzauges.

Ciné-débat Journée des aidants

MARDI 14 OCTOBRE

- 15h - L'Échiquier, Pouzauges

En partenariat avec le Nid des aidants.

Gratuit

Contact prévention séniors

Françoise Berger, chargée de prévention séniors à la Communauté de communes du Pays de Pouzauges

Appelez le 06 26 01 40 15

Bulletin d'inscription aux ateliers

Pour participer aux ateliers, il est nécessaire d'avoir 60 ans* ou plus, de résider sur le Pays de Pouzauges et de s'inscrire, car les places sont limitées afin de privilégier la convivialité et l'expression de tous.

*La réunion d'information sur les arnaques et démarchage à domicile est tout public.

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Tél : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Adresse mail : .....

Régime de retraite : ☐ MSA ☐ CARSAT ☐ Autre :

Par quel(s) atelier(s) êtes vous interessé(e) ?

Cochez la ou les cases pour vous inscrire :

- ☐ Atelier prévention routière (bénévoles Déplacement solidaire)
- ☐ Atelier prévention routière (sessions de septembre/octobre)
- ☐ Conférence sur le sommeil
- ☐ Les gestes qui sauvent
- ☐ Bien vivre dans mon environnement
- ☐ Ateliers sophrologie « bien dormir »
- ☐ Dépistage visuel
- ☐ Atelier aidants/aidés
- ☐ Goûter des aidants
- ☐ Café conviviali'thé

Protection des données

☐ J'accepte
☐ Je n'accepte pas

que la collecte des renseignements saisis puisse permettre de recevoir les informations liées aux actions de prévention séniors mises en place par Madame Françoise Berger, chargée de prévention séniors de la Communauté de communes du Pays de Pouzauges. Vous pouvez à tout moment demander à Mme Berger le retrait de vos renseignements de sa base de données.

FICHE À RENVOYER PAR COURRIER :
Communauté de communes
du Pays de Pouzauges
Maison de l'Intercommunalité
18, La Fournière,
85702 Pouzauges Cedex

OU PAR MAIL :
prevention.senior@paysdepouzauges.fr

Vous n'avez pas de moyen de locomotion ?

Pensez à covoiturer et au déplacement solidaire !
Renseignements auprès de votre mairie.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

msa
santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

malakoff humanis
SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - EPARGNE

Association santé éducation et prévention sur les territoires
Pays de la Loire

Fondation Mutualia
agir pour l'avenir GRAND OUEST

FÉDÉRATION JALMALV
JUSQU'À LA MORT ACCOMPAGNER LA VIE

Vendée
Conférence des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie

ASSOCIATION
Siel Bleu

Et l'association
Patrimoine et Bocage