

Pays de
Mortagne



Vieillir est une chance
bien vieillir est un art

*Programme
de septembre 2024 à juin 2025*

Actions de prévention
pour les seniors de 60 ans et +

www.paysdemortagne.fr

Édito



Alain BROCHOIRE,
Vice-Président
en charge de la Solidarité et des Familles



Nous avons le plaisir de vous présenter le nouveau programme d'actions à destination des habitants de plus de 60 ans du Pays de Mortagne.

Chaque senior a des attentes ou des besoins différents. C'est pourquoi, ce programme, qui est désormais annuel, balaie différentes thématiques autour de la mémoire, de la santé, des activités de bien-être ou des activités physiques, afin que chacun puisse trouver ce qui lui correspond.

Le service Prévention seniors est à la disposition de toutes les personnes concernées pour les informer sur leur quotidien (alimentation, sommeil, numérique, conduite, arnaques, transmission, vie affective...), sur la santé ou sur la fin de vie. Il propose également des activités ludiques et culturelles (danse, visites de musée numérique avec la Micro-Folie, bibliothèque...).

Sous forme de conférences, ateliers, animations, accompagnements, il y en a pour tous les goûts.

Pour répondre aux différentes demandes, le Pays de Mortagne s'appuie sur les acteurs du territoire et sur les partenaires (France Services, Mutualité Sociale Agricole, Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires...).

Ces actions de prévention sont menées dans le but d'agir en faveur de la santé des habitants. Cela contribue au bien-être et à l'autonomie des seniors du Pays de Mortagne.

Une chose est sûre, vieillir est une chance, bien vieillir est un art. Nous nous efforçons d'y contribuer.





©NICOLAS MAURICE

Sommaire

Infos pratiques	4
Entretenir sa mémoire	5
Bien-être	8
Santé	11
S'informer pour choisir	14
Activités physiques	17
Culture	20
Vie quotidienne	25
Ils vous accompagnent	30
L'agenda des seniors	32

Infos pratiques



Comment s'inscrire aux activités ?

À partir du 16 septembre
auprès du service Prévention seniors

Contact et renseignements :

02 51 63 69 14

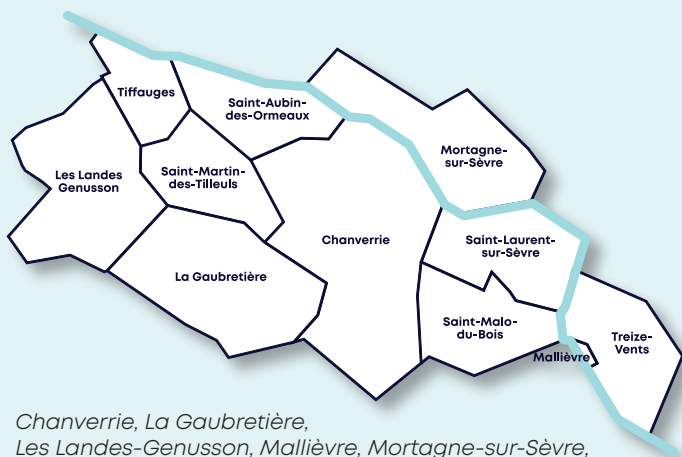
prevention.seniors@paysdemortagne.fr



Comment venir sur les activités ?

Vous avez besoin d'un moyen de locomotion pour vous déplacer sur une action ? Faites appel au **transport solidaire**. Pour en bénéficier, contactez la mairie de votre commune.

Les actions sont proposées en partenariat avec les communes du Pays de Mortagne :



Chanverrie, La Gaubretière,
Les Landes-Genusson, Mallièvre, Mortagne-sur-Sèvre,
Saint-Aubin-des-Ormeaux, Saint-Laurent-sur-Sèvre,
Saint-Malo-du-Bois, Saint-Martin-des-Tilleuls,
Tiffauges et Treize-Vents.



Lancement du programme

2024-2025

Conférence sur le thème de la mémoire et stands d'information sur les activités et animations du programme.

Entretenir ses mémoires : un vrai jeu d'enfants.

La conférence sera animée par Isabelle BERNARD, neurologue spécialisée dans les troubles de la mémoire et 3 professionnels intervenant dans des actions de prévention.

- ▶ Quelles sont les clés pour comprendre le fonctionnement de la mémoire ? Conseils pratiques et ludiques pour l'entretenir.

S'informer et s'inscrire aux actions.

Suite à la conférence, échanges avec les intervenants sur 15 stands d'information, autour des différentes actions proposées, avec possibilité de s'inscrire.



Où et quand ?

2024

Le lundi 16 septembre à 14 h

à Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle la Clef des Champs
Entrée libre et gratuite



Mémoire et partage

Donner du peps à ses neurones

Se creuser la tête sans se prendre la tête.

Au programme :

- ▶ 8 ateliers avec des thématiques différentes : jouer avec les mots, partager des idées, s'exprimer à l'écrit et à l'oral.

Ateliers conduits par Céline MARQUET, biographe familiale, médiatrice par l'écriture et la musique.

Où et quand ?

1^{re} session :

Le 30 septembre

Les 7 et 14 octobre

Les 4, 18 et 25 novembre

Les 2 et 9 décembre de 10 h à 11 h 30

à Mortagne-sur-Sèvre, salle Beaussire

2024

2^e session :

Les 6, 13, 20 et 27 janvier

Les 3 et 24 février

Les 3 et 10 mars de 10 h à 11 h 30

Les Landes-Genusson, salle Indigo

2025

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



Mémoriser et danser

Des bienfaits pour les neurones

Danser pour stimuler sa mémoire.

Au programme :

- ▶ 2 ateliers (1 journée) pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et adopter la méthode du Mind Mapping : carte mentale.
- ▶ 6 ateliers pour entretenir son corps, ses neurones et son moral par la danse en ligne (Madison, Charleston,...).

Ateliers animés par Laurent PAVAGEAU, formateur en Mind Mapping et Jean-Marc BRUNEL, animateur professionnel de danses sociales.

 **Où et quand ?**

2024

Le mardi 15 octobre (2 ateliers) :

de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30

à Mortagne-sur-Sèvre, salle Beaussire

> repas compris le midi

Les 5, 12, 19, 26 novembre, 3 et 10 décembre

de 14 h 30 à 16 h.

à Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers

(repas du 15/10 inclus)



Rigologie

Stimuler sa joie de vivre

Rire diminue le stress, améliore la mémoire, booste le système immunitaire et favorise l'endormissement.

Au programme :

- ▶ 8 séances de 1 h 30 sur des thématiques différentes.

Action animée par Corinne MARCHAND, rigologue experte.

Où et quand ?

Réunion d'information :

Le jeudi 3 octobre à 11 h

à Chanverrie (La Verrie), salle Paul Bourgeois

Ateliers :

Les 10 et 17 octobre, les 7, 14, 21 et 28 novembre et les 5 et 12 décembre, de 10 h 30 à 12 h

à Chanverrie (La Verrie), salle Paul Bourgeois

2024



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



Ateliers aidants / aidés

Sur un pied d'égalité

Activité ludique autour de la musique réservée aux couples aidants / aidés.

- ▶ Partager un moment convivial et découvrir des instruments de musique. S'autoriser à prendre du temps, dans un cadre rassurant, pour soi et pour l'autre.

Où et quand ?

2024

1^{er} atelier découverte :

Le jeudi 3 octobre de 15 h 30 à 16 h 30

à Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire

Ateliers facultatifs :

Les jeudis 14 novembre et les 5 et 12 décembre de 15 h 30 à 16 h 30

à Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

1^{er} atelier : entrée gratuite - Ateliers suivants :

5 €/participant pour l'ensemble des 3 ateliers



Conférence

Vie affective et sexuelle des seniors

L'amour n'a pas d'âge.

- ▶ La vie affective et intime des seniors est un sujet tabou de notre société. Pourtant, l'amour n'a pas d'âge et on peut rester désirable et désiré tout au long de sa vie.

Conférence animée par Sophie ROCHER, sexologue.



Où et quand ?

2025

Le lundi 24 mars à 14 h 30

à Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire



Informations pratiques

Entrée libre et gratuite



Atelier nutrition

Bien se nourrir et rester en forme

Trouver les clés d'une alimentation équilibrée, tout en y associant les notions de plaisir et de convivialité.

Au programme :

- ▶ 5 ateliers de 2 h 30 chacun et 1 atelier de cuisine et dégustation de 4 h.

Ateliers animés par Gaëlle LACOSTE, diététicienne.

Ateliers mis en place par la MSA, ouverts à tous à partir de 55 ans et en lien avec le Projet Alimentaire Territorial du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

2024

**Les 17 octobre et les 7, 14, 21, 28 novembre
de 9 h 30 à 12 h**

Le 5 décembre de 9 h 30 à 13 h 30

à Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle du foyer des aînés



Informations pratiques

Sur inscription auprès de la MSA au 02 40 41 30 83

Ateliers gratuits



Sommeil et bien-être

Dormez bien, vivez bien

Favoriser un meilleur sommeil pour un bien-être global.

Au programme :

- ▶ 1 conférence (*entrée libre et gratuite*)
- ▶ 8 ateliers : la différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil, les techniques pour améliorer son sommeil et son quotidien.

Conférence et ateliers animés par Arielle MOREAU, sophrologue.

Où et quand ?

2024

Conférence : **le jeudi 17 octobre à 14 h 30**
à Saint-Martin-des-Tilleuls, salle mutualisée
mairie - bibliothèque

2 sessions d'ateliers au choix :

1^{re} session : **les 7, 14, 18, 21, 25 et 28 novembre
et les 2 et 5 décembre de 10 h 30 à 11 h 45**
à Saint-Martin-des-Tilleuls, salle mutualisée
mairie - bibliothèque

2024

2^e session : **les 13, 16, 20, 23, 27 et 30 janvier
et les 3 et 6 février de 10 h 30 à 11 h 45**
à Chanverrie (Chambretaud),
Salle annexe du théâtre

2025



Informations pratiques

Conférence : entrée libre et gratuite / Ateliers :

sur inscription auprès du service Prévention seniors
10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers

Conférences

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées

- ▶ Comment dépister la maladie ? Comment la comprendre ? Quelles sont les conséquences sur la vie quotidienne et familiale ? Comment aider les malades et leurs proches à vivre avec ?

En partenariat avec France Alzheimer, le Nid des aidants, Mme GABORIT GUYOMARD, gériatre du CHD, et M. CHERDO, psychologue.

Où et quand ?

2025

Le lundi 23 janvier à 14 h 30

à Chanverrie (La Verrie), salle des bruyères

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

- ▶ Mieux comprendre l'AVC pour mieux agir : Comment prévenir l'AVC ? Quels sont les symptômes ? Comment réagir ?

Conférence animée par une infirmière de la filière AVC 44-85.

Où et quand ?

2025

Le lundi 3 février à 14 h 30

aux Landes-Genusson, salle Indigo

 **Informations pratiques**

Entrée libre et gratuite



Conférence débat

Le deuil blanc, nouveau chemin de vie

Comment faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même ?

- ▶ Confronté aux troubles cognitifs de la personne malade, l'aidant doit malgré tout envisager « une nouvelle vie » aux côtés d'un proche dont la personnalité est mise à mal par la maladie. Réussir à transformer la relation passée pour développer une nouvelle relation avec la personne telle qu'elle est aujourd'hui est ce qu'on appelle « le deuil blanc ». Dans le cadre de la semaine bleue et la journée nationale des aidants, l'association « Happy End », en partenariat avec l'AGIRC ARRCO vous propose une conférence pour comprendre ce qu'est le deuil blanc et comment s'autoriser à le vivre.

Conférence animée par Audrey ALLET BIGOT, experte du deuil. En partenariat avec le CIAS des Herbiers, cette conférence se déroule aux Herbiers et est retransmise en direct sur écran à la Communauté de Communes du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

2024

Le vendredi 4 octobre à 14 h

à Chanverrie (La Verrie),

Communauté de Communes, salle du conseil



Informations pratiques

Entrée gratuite

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

Journée de sensibilisation aux « derniers secours »

Que doit-on dire ou ne pas dire ? Que doit-on faire ou ne pas faire ? La mort fait partie de la vie, parlons-en !

- ▶ « Derniers secours » est une sensibilisation courte et ouverte à tous. Elle a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les participants dans l'accompagnement des derniers moments de vie d'un proche. Elle s'articule autour de 4 thèmes fondamentaux : la mort fait partie de la vie, anticiper et se séparer, soulager les souffrances et dire adieu.

Animée bénévolement par 1 binôme soignant/non-soignant d'une équipe de soins palliatifs.

Où et quand ?

2024

Le mardi 19 novembre de 9 h à 17 h

à Chanverrie (La Verrie),

Communauté de Communes, salle du conseil

Informations pratiques

Journée gratuite / apporter son pique-nique pour le midi

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Réunion d'information

Les directives anticipées

C'est quoi des directives anticipées ? À quoi ça sert ? Comment respecter mes dernières volontés et soulager mon entourage ?

Réunion animée par Magalie MARIONNEAU, psychologue diplômée en éthique.



Où et quand ?

2025

Le lundi 17 mars à 14 h 30

à Chanverrie (La Verrie), salle Henri-Victor Mallard



Informations pratiques

Entrée libre et gratuite



Prendre l'air

Les bienfaits de la marche

Marcher et respirer : bien dans son corps et bien dans sa tête.

Au programme :

- ▶ 5 parcours de marche sur 5 communes avec exercices physiques doux et techniques de respiration.

Parcours animés par Arielle MOREAU, sophrologue.

Où et quand ?

1^{re} session : **de 9 h 15 à 11 h 30**

2024

Le 23 septembre à Saint-Aubin-des-Ormeaux, Mairie, salle du conseil

Le 30 septembre à Saint-Laurent-sur-Sèvre, parking de la Barbinière

Le 7 octobre à Tiffauges, parking de l'église

Le 14 octobre aux Herbiers, Mont des Alouettes

Le 4 novembre à Mortagne-sur-Sèvre, salle romaine

2^e session : **de 9 h 15 à 11 h 30**

2025

Le 5 mai à Saint-Aubin-des-Ormeaux, Mairie, salle du conseil

Le 12 mai à Saint-Laurent-sur-Sèvre, parking de la Barbinière

Le 19 mai à Tiffauges, parking de l'église

Le 26 mai aux Herbiers, Mont des Alouettes

Le 2 juin à Mortagne-sur-Sèvre, salle romaine

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10 €/participant pour l'ensemble des 5 parcours

Prendre l'air

Le parcours d'orientation

Rejoindre une équipe pour recherche des balises lors d'une balade nature.

Au programme :

- ▶ Travailler sa mémoire, sa concentration et (re)découvrir le Pays de Mortagne.

Où et quand ?

Le vendredi 4 octobre

2024

3 départs possibles : 9 h, 9 h 15 ou 9 h 30

à Mallièvre, mairie, salle du conseil

Le mardi 27 mai

2025

3 départs possibles : 9 h, 9 h 15 ou 9 h 30

à Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle du foyer des sports

Le Défi form santé

Évaluer sa forme physique et se sensibiliser à l'équilibre alimentaire de manière ludique.

Animé par le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS).

Où et quand ?

2024

Le lundi 7 octobre de 14 h à 16 h

à Chanverrie (La Verrie),

Communauté de Communes, salle du conseil



Informations pratiques

Gratuit



Ateliers

« D.Marche® »

Informations, conseils et astuces pour bouger plus au quotidien !

Objectif des ateliers :

- ▶ Augmenter durablement son nombre de pas au quotidien pour une santé globale. Un Kit-D-marche® est remis à chaque participant avec un podomètre connectable.

Ateliers animés par l'association ADAL.

Où et quand ?

2024

3 ateliers :

Le mardi 1^{er} octobre de 9 h à 12 h

Le mercredi 16 octobre de 10 h à 12 h

Le mercredi 4 décembre de 10 h à 12 h

à Mortagne-sur-Sèvre, Maison Beaussire,
salle de réunion

Informations pratiques

Gratuit (kit D.Marche® offert)

Sur inscription auprès du service Prévention seniors 19



Spectacle de danses d'autrefois

Avec le groupe folklorique vendéen
« La Guerouée du Bocage ».

- ▶ Les musiciens et les danseurs vous attendent avec plaisir pour partager leur passion et faire revivre les danses d'autrefois sur des chorégraphies originales au son de l'accordéon.

 *Où et quand ?*

2024

Le lundi 30 septembre à 14 h 30

à Chanverrie (La Verrie), salle Henri-Victor Mallard



Informations pratiques

Entrée libre et gratuite



Visite de la Micro-Folie

À travers une galerie virtuelle, découvrez ou redécouvrez l'art sous toutes ses formes, avec humour et anecdotes.

Où et quand ?

3 visites :

Le mardi 8 octobre à 14 h 30

Visite guidée autour de l'architecture de l'édifice « Notre-Dame »

2024

Le mardi 21 janvier à 14 h 30

Visite guidée autour de la famille

2025

Le vendredi 16 mai à 10 h 30

Visite guidée autour du soleil

À La Gaubretière, Château de Landebaudière



Informations pratiques

Gratuit

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Visite des bibliothèques

S'évader à travers la lecture et entretenir sa mémoire.

Source d'épanouissement, physique et morale, la lecture stimule les fonctions cognitives, ralentit les troubles de la mémoire. Cette gymnastique du cerveau aide à garder l'esprit vif.

Au programme :

Un temps de partage et d'échange pour :

- ▶ Connaître les différents types de livres,
- ▶ Découvrir les nouveaux supports de lecture : liseuses, revues numériques, livres audios...
- ▶ (Re)trouver le plaisir de lire avec les documents « facile à lire »

Où et quand ?

2 visites :

Le vendredi 18 octobre à 14 h 30

2024

à Saint-Martin-des-Tilleuls, bibliothèque (mairie)

Le mardi 1^{er} avril à 14 h 30

2025

aux Landes-Genusson, médiathèque



Informations pratiques

Gratuit

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Rencontre entre vitraux et anges musiciens

Conférence et concert à Vendée Vitrail.

Au programme :

▶ 15 h : conférence « Concert dans les verrières »
Patrick BLANC et Marie-Ange PETIT, tous deux spécialistes de musiques anciennes, explorent les verrières de la fin du Moyen-Âge et de la Renaissance, à la recherche de toutes traces sonores et musicales.

GRATUIT

▶ 20 h : concert NOVA MUSICA de l'ensemble
« Passo-finto »

Les instruments descendus des verrières se retrouvent dans les mains des deux artistes de l'ensemble. Patrick BLANC joue des flûtes diverses et des cornemuses de toutes sortes. Marie-Ange PETIT s'entoure d'un instrumentarium de bois, de métaux et de peaux.

TARIF : 3,50 € / personne



Où et quand ?

2024

Le mercredi 30 octobre

à Saint-Hilaire de Mortagne, Vendée Vitrail



Informations pratiques

Sur réservation : 02 51 67 59 94 - www.vendeevitrail.com
vendeevitrail@paysdemortagne.fr



Ciné-débat

projection du film « Les Vieux »

Film documentaire de Claus DREXEL et Samir BOUADI.

Synopsis :

- ▶ Ils sont de toutes origines et ont vécu près d'un siècle. Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Ils nous surprennent et nous émerveillent. Pourtant, on entend rarement leur voix. Ce film est une invitation au voyage, à travers la France, à leur rencontre : Les Vieux.

Un échange avec des experts suivra la projection du film.

En partenariat avec les associations Familles Rurales de Mortagne-sur-Sèvre et de Saint-Laurent-sur-Sèvre.



Où et quand ?

2025

Le jeudi 30 janvier à 14 h 30

à Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle la Clef des champs



Informations pratiques

Entrée libre, séance ouverte à tous

4 € l'entrée



Réunion d'information l'adaptation du logement

Comment adapter son logement à son âge et continuer à vivre chez soi ?

- ▶ Quelles aides financières ? Quelles démarches ?
Quels accompagnements ?

Réunion animée par Hateis habitat, l'ADAMAD-EQAAR et le Guichet habitat du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

2024

Le jeudi 10 octobre à 19 h

à Chanverrie (La Verrie),

Communauté de Communes, salle du conseil

Le Guichet habitat du Pays de Mortagne vous :

- ▶ *informe sur l'ensemble des aides aux travaux ;*
- ▶ *renseigne sur les déductions fiscales ;*
- ▶ *conseille dans les travaux à réaliser en lien avec les entreprises locales ;*
- ▶ *établit un plan de financement prévisionnel ;*
- ▶ *apporte un soutien administratif dans le dépôt des dossiers.*

Plus d'informations sur www.paysdemortagne.fr
habitat@paysdemortagne.fr - 02 51 63 06 06

Informations pratiques

Entrée libre et gratuite à la réunion d'information

Renseignements auprès du Guichet habitat

du Pays de Mortagne au 02 51 63 06 06

Ateliers numériques

La tablette et le smartphone

Se familiariser avec sa tablette et/ou son smartphone.

Au programme :

- ▶ 9 séances pour se familiariser avec la tablette tactile et l'usage d'internet. Apportez votre tablette et/ou votre smartphone (prêt de tablette si besoin).

Ateliers animés par un formateur de l'Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Pays de la Loire (ASEPT).



Où, quand et pour qui ?

Je ne maîtrise pas ou peu la tablette, le smartphone, internet

- **Groupe 1 : les 4 et 11 octobre, les 8, 15, 22 et 29 novembre, le 13 décembre de 10 h à 12 h et le 18 octobre et le 6 décembre de 9 h à 12 h** à Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle des commissions
OU

2024

- **Groupe 2 : le 31 janvier, le 7 février, les 7, 14, 21 et 28 mars, le 25 avril de 10 h à 12 h et le 28 février et 4 avril de 9 h à 12 h** à La Gaubretière, Château de Landebaudière, salle numérique

2025

Je me débrouille avec la tablette, le smartphone et internet, mais j'ai encore besoin d'aide

- **Groupe 3 : les 4 et 11 octobre, les 8, 15, 22 et 29 novembre, le 13 décembre de 14 h à 16 h et le 18 octobre et le 6 décembre de 14 h à 17 h** à Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle des commissions
OU

2024

- **Groupe 4 : le 31 janvier, le 7 février, les 7, 14, 21 et 28 mars, le 25 avril de 14 h à 16 h et le 28 février et 4 avril de 14 h à 17 h** à La Gaubretière, Château de Landebaudière, salle numérique

2025



Informations pratiques

Gratuit



Conduire garder confiance au volant

Stage de remise à niveau du code de la route

Au programme :

- ▶ 3 ateliers théoriques : révision du code de la route (giratoires, panneaux, vitesse) et rappel des règles de circulation.

Ateliers animés par les auto-écoles du secteur : APDP, Christine Auto-école, JAROUSSEAU et MASSON.

Où et quand ?

2024

3 sessions au choix :

Les 5, 7 et 8 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

à Tiffauges, salle communale, ancienne mairie

Les 12, 14 et 15 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

à Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle des commissions

Les 19, 21 et 22 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

à Treize-Vents, salle du Prieuré

*Session de 3 ateliers + 1 atelier pratique facultatif.
Ouvert à tous les seniors du Pays de Mortagne.*

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des ateliers



Visite de Vendée Tri

Se sensibiliser au tri des déchets et au recyclage.

Le syndicat départemental Trivalis vous invite à visiter le centre de tri des emballages situé à la Ferrière.

Le circuit de 2h permet d'explorer l'équipement de traitement industriel de nos déchets. On découvre l'intérêt du tri des emballages pour favoriser le recyclage et préserver les ressources naturelles. Diverses animations ponctuent la visite : des films, des vidéos 3D, des animations virtuelles.

Site équipé pour accueillir les personnes à mobilité réduite.



Où et quand ?

2024

Le jeudi 28 novembre à 14 h
à La Ferrière, ZA Les Ajoncs

En fonction des inscriptions, un covoiturage pourra être organisé.



Informations pratiques

**Gratuit - Sur inscription auprès du service
Prévention seniors avant le 20 octobre**



Réunions d'information et de prévention

Les arnaques

- ▶ Démarchages à domicile, escroqueries sur internet : comment les reconnaître et les éviter ? Que dit la loi ?

Organisée en concertation avec la gendarmerie de Mortagne-sur-Sèvre et le service Informatique du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

2025

Le lundi 27 janvier à 14 h 30
à Tiffauges, salle polyvalente

La transmission du patrimoine

- ▶ Anticiper et préparer sa transmission, c'est la clé pour la vivre sereinement. Quelle est la nature du patrimoine transmis ? Qui hérite de mon patrimoine ? Comment se calculent les droits de succession ?

Conférence animée par des notaires.

Où et quand ?

2025

Le lundi 10 mars à 14 h 30
aux Landes-Genusson, salle Indigo



Informations pratiques

Entrée libre et gratuite



France Services : une aide dans les démarches administratives et dans l'utilisation des outils numériques

France Services vous :

- ▶ informe et vous met en relation avec le service compétent,
- ▶ accompagne dans la prise en main des outils numériques (création d'une adresse e-mail, impression ou scan d'un justificatif, simulation d'allocations, création des identifiants pour accéder au service public en ligne, navigation sur les sites).

La conseillère numérique vous :

- ▶ propose des ateliers collectifs thématiques pour apprendre à se servir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone : réaliser un achat en ligne, apprendre les bases de l'informatique, créer un album photos...
- ▶ propose des ateliers adaptés au niveau de chacun.

Où et quand ?

Où ? Accueil de la Mairie de Mortagne-sur-Sèvre

Horaires : Le lundi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 15 h à 17 h 30
Du mardi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 45 à 17 h 30

Téléphone : 02 51 65 00 45



Le Nid des Aidants : une aide pour les aidants

Le Nid des aidants vous :

- ▶ informe sur les aides,
- ▶ écoute, oriente,
- ▶ propose des ateliers de répit,
- ▶ propose des formations pour mieux comprendre la maladie.

Informations et prise de rendez-vous :

06 70 77 28 61 - pfr.nordest@lna-sante.com
www.leniddesaidants.fr



Maison Vendée Autonomie : une aide pour les plus de 60 ans vivant à domicile

La Maison Vendée Autonomie est un lieu d'information et de conseil pour les personnes en situation de perte d'autonomie, qu'elles soient handicapées ou âgées, ainsi que leur famille. La Maison Vendée Autonomie apporte une réponse personnalisée à chacun et oriente le cas échéant vers le bon interlocuteur.

Pour toutes questions concernant le handicap ou la perte d'autonomie, composez le numéro unique et gratuit de Maison Vendée Autonomie : 0800 85 85 01 ou contactez la MDSF au **02 51 67 60 70**.

Un annuaire santé-social en ligne

Pour vous aider dans votre recherche de professionnels de santé ou d'associations d'aide, un annuaire santé social est consultable sur :

www.paysdemortagne.fr



L'agenda des seniors

Septembre 2024 - Juin 2025

2024

16 septembre

**Conférence sur la mémoire
et lancement du
programme des actions**
Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 5

~

Septembre à novembre

Les bienfaits de la marche
5 communes du territoire

Plus d'infos page 17

~

Septembre à décembre

Mémoire et partage
Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 6

~

7 octobre

Défi form santé
Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 18

~

8 octobre

Visite de la Micro-Folie
La Gaubretière

Plus d'infos page 21

~

10 octobre

**Réunion sur l'adaptation
du logement**

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 25



Semaine bleue

Du 30 septembre
au 6 octobre

À l'occasion de la semaine
bleue, nous vous invitons à
venir avec un vêtement
ou un accessoire bleu.

30 septembre

**Spectacle de danses
d'autrefois**

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 20

~

3 octobre

**Réunion d'information
sur la rigologie**

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 8

~

4 octobre

Parcours d'orientation
Mallièvre

Plus d'infos page 18

~

4 octobre

**Conférence sur le
deuil blanc**

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 14



17 octobre

Conférence sur le sommeil
Saint-Martin-des-Tilleuls
Plus d'infos page 12

18 octobre

Visite de bibliothèque
Saint-Martin-des-Tilleuls
Plus d'infos page 22

30 octobre

Concerts à Vendée Vitrail
Mortagne-sur-Sèvre
Plus d'infos page 23

Octobre à décembre

Ateliers D.marche®
Mortagne-sur-Sèvre
Plus d'infos page 19

Octobre à décembre

Ateliers nutrition
Saint-Laurent-sur-Sèvre
Plus d'infos page 11

Octobre à décembre

Ateliers numériques
Chanverrie (La Verrie)
Plus d'infos page 26

Octobre à décembre

Ateliers rigologie
Chanverrie (La Verrie)
Plus d'infos page 8

Octobre à décembre

Ateliers aidants-aidés
Mortagne – Saint-Hilaire de
Mortagne
Plus d'infos page 9

Octobre à décembre

Mémoriser et danser
Mortagne-sur-Sèvre
Plus d'infos page 7

Novembre

**Remise à niveau du code
de la route**
Chanverrie (La Verrie),
Treize-Vents, Tiffauges
Plus d'infos page 27

Novembre à décembre

Ateliers sommeil
Saint-Martin-des-Tilleuls
Plus d'infos page 12

19 novembre

Les derniers secours
Chanverrie (La Verrie)
Plus d'infos page 15

28 novembre

**Visite du centre de tri des
déchets Vendée tri – Trivalis**
La Ferrière
Plus d'infos page 28

Janvier à février

Ateliers sommeil

Chanverrie (Chambretaud)

Plus d'infos page 12

Janvier à mars

Mémoire et partage

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 6

21 janvier

Visite de la Micro-Folie

La Gaubretière

Plus d'infos page 21

23 janvier

La maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 13

27 janvier

Réunion sur les arnaques

Tiffauges

Plus d'infos page 29

30 janvier

Ciné-débat « Les vieux »

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 24

Janvier à avril

Ateliers numériques

La Gaubretière

Plus d'infos page 26

3 février

Conférence sur l'AVC

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 13

10 mars

Conférence sur le patrimoine

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 29

17 mars

Réunion sur les directives anticipées

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 16

24 mars

Conférence sur la vie affective des seniors

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 10

1^{er} avril

Visite de bibliothèque

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 22

Mai à juin

Les bienfaits de la marche

5 communes du territoire

Plus d'infos page 17

16 mai

Visite de la Micro-Folie

La Gaubretière

Plus d'infos page 21

27 mai

Parcours d'orientation

St Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 18

*Programme d'actions
organisé en partenariat avec :*





Service Prévention seniors

21, rue Johannes Gutenberg

La Verrie – 85130 CHANVERRIE

02 51 63 69 14

prevention.seniors@paysdemortagne.fr

www.paysdemortagne.fr