

# SÉNIORS AGENDA

SUR TERRES  
DE MONTAIGU

---

Janvier à  
Mars 2020



TERRES DE  
MONTAIGU

Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière



# EDITO



« Edité par la communauté de communes, l'agenda séniors vous permet, chaque semestre, de trouver les activités organisées sur le territoire de Terres de Montaigu et ouvertes à tous.

Dictées, séances de cinéma, concours de belote, etc. Cette 3<sup>ème</sup> édition recense en particulier de nombreuses nouveautés pour être en bonne santé.

Prévention des chutes à la Bruffière, dépistages auditifs à Montaigu, activités physiques à la Bernardière et à Montréverd, cafés nutrition à Boufféré, etc. L'agenda sénior vous permet aussi de vous renseigner sur les moyens de se rendre à ses activités.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne année,  
et surtout une bonne santé ! »



## Antoine Chéreau

Président de Terres de Montaigu,  
Communauté de communes Montaigu-Rocheservière  
Maire de Montaigu-Vendée



## Francis Breton

Vice-Président de Terres de Montaigu,  
Communauté de communes Montaigu-Rocheservière  
Président de la commission santé-social  
Maire de Saint-Philbert-de-Bouaine



# JANVIER

**06**  
**JANV.**

## **GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON**

De 15h30 à 16h30  
23 avenue Villebois Mareuil,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par le Groupement  
des Parkinsoniens

Plus d'infos page 15.

**07**  
**JANV.**

## **ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES**

De 9h15 à 11h15  
Salle Bellevue, La Bruffière

Inscription pour les 2 séances  
des 7 et 10 janvier

Plus d'infos page 7.

**07**  
**JANV.**

## **SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer

Plus d'infos page 11.

**10**  
**JANV.**

## **ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES**

De 9h15 à 11h15  
Salle Bellevue, La Bruffière

Inscription pour les 2 séances  
des 7 et 10 Janvier

Plus d'infos page 7.

**13**  
**JANV.**

## **ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE**

Plus d'infos page 9.

**13**  
**JANV.**

## **GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS**

De 14h à 16h  
23 avenue Villebois Mareuil,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par France Alzheimer  
Renseignements au  
02 51 43 71 05 ou france-  
alzheimer-vendee@orange.fr

**13**  
**JANV.**

## **DICTÉES**

La Bruffière, salle polyvalente  
De 14h à 16h

Organisé par le club  
du 3<sup>ème</sup> âge « Le Lien »  
Gratuit / sans réservation

Mormaison, salle des Fêtes  
De 14h30 à 16h

Organisé par les 3 clubs  
des aînés de Montreverd  
Gratuit / sans réservation

Saint-Philbert-de-Bouaine,  
salle Harmonie  
À 14h30

Organisé par le club de l'amitié  
Gratuit / sans réservation

**14**  
**JANV.**

## **SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves, Montaigu-  
Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer

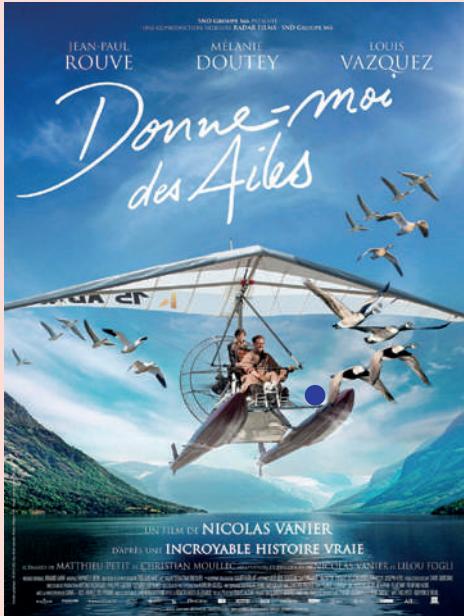
Plus d'infos page 11.

# CINÉ SENIORS

LUNDI 13 ET MARDI 14 JANVIER 2020

À 15H

au Cinéma Caméra 5



## ● DONNE-MOI DES AILES

Christian, scientifique visionnaire, étudie les oies sauvages. Pour son fils, adolescent obnubilé par les jeux vidéos, l'idée de passer des vacances avec son père en pleine nature est un cauchemar. Pourtant, père et fils vont se rapprocher autour d'un projet fou : sauver une espèce en voie de disparition, grâce à l'ULM de Christian ! Commence alors un incroyable et périlleux voyage...



## ● DOCTEUR ?

C'est le soir de Noël. Les parisiens les plus chanceux se préparent à déballer leurs cadeaux en famille. D'autres regardent la télévision seuls chez eux. D'autres encore, comme Serge, travaillent. Serge est le seul SOS-Médecin de garde ce soir-là. Ses collègues se sont tous défilés. De toute façon il n'a plus son mot à dire car il a pris trop de libertés avec l'exercice de la médecine, et la radiation lui pend au nez. Les visites s'enchaînent et Serge essaye de suivre le rythme, de mauvaise grâce, quand tombe l'adresse de sa prochaine consultation. C'est celle de Rose, une relation de famille, qui l'appelle à l'aide. Il arrive sur les lieux en même temps qu'un livreur Uber Eats, Malek, lui aussi de service ce soir-là...

## INSCRIPTIONS & RÉGLEMENTS

À l'Office de Tourisme Terres de Montaigu  
67 rue Georges Clémenceau, Montaigu-Vendée (Montaigu)  
**02 51 06 39 17**

Tarif réduit : 4€ par personne, gratuitement pour les animateurs des structures.  
Salle accessible aux personnes en fauteuils roulants, dans la limite de 10 places.



# JANVIER

**14**  
JANV.

## LA PERSE (CONNAISSANCE DU MONDE)

À 20h  
Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plein tarif : 7,50€ – Tarif réduit :  
6,50€ – Gratuit moins 12 ans  
Abonnement disponible à  
l'office de tourisme / Achat sur  
place le jour de la séance

**16**  
JANV.

## OPÉRA : IL TROVATORE

À 19h30  
Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Enregistré aux Arènes  
de Vérone  
Tarif : 15€  
Achat sur place ou en  
ligne : [www.camera5.terresdemontaigu.fr](http://www.camera5.terresdemontaigu.fr)

**16**  
JANV.

## CAFÉ NUTRITION « FAUT-IL JEÛNER APRÈS LES FÊTES ? »

Deux séances proposées :  
14h30 à 16h et 17h30 à 19h  
Restaurant Patati Patata,  
ZAE de Bellevue, Montaigu-  
Vendée (Boufféré)

Tarif : 14€ par participant  
avec une boisson et une  
collation comprises  
Organisé par Manuella  
REMAUD et Chantal ELUERE,  
Diététiciennes Nutritionnistes  
Inscriptions / réservations :  
06 71 26 34 84

**20**  
JANV.

## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Plus d'infos page 9.

**20**  
JANV.

## CAFÉ MÉMOIRE « COMPRENDRE SON PROCHE »

De 14h30 à 16h30  
Restaurant Patati Patata,  
ZAE de Bellevue, Montaigu-  
Vendée (Boufféré)

Organisé par France Alzheimer  
Renseignements au  
02 51 43 71 05 ou [france-alzheimer-vendee@orange.fr](mailto:france-alzheimer-vendee@orange.fr)

**21**  
JANV.

## THÉ DANSANT

De 14h30 à 19h30  
Salle Polyvalente « La Pierre  
aux Lutins », Rocheservière

Organisé par le Club de l'Amitié  
des aînés de Rocheservière  
Tarif : 7€ goûter inclus  
Sans réservation

**21**  
JANV.

## SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves, Montaigu-  
Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer  
Plus d'infos page 11.



# PRÉVENTION DES CHUTES

Échange et discussion en groupe sur :

*Les habitudes  
de vie*



*L'activité  
physique*

*Les facteurs  
de risque  
de chutes*



*L'aménagement  
de l'environnement*



Inscriptions pour 2 séances :  
7 et 10 janvier : La Bruffière  
4 et 7 février : Treize-Septiers  
Plus d'infos dans l'agenda.

## INSCRIPTIONS

au 02 51 45 66 00 (attention : limité à 15 personnes)

Conférence des financeurs et de la prévention de la perte d'autonomie de la Vendée . En partenariat avec les adjoints aux affaires sociales des communes : La Bernardière - Cugand - La Bruffière - Treize-Septiers - La Boissière-de-Montaigu





# JANVIER - FÉVRIER

**23**  
JANV.

## **BISTROT MÉMOIRE « LA NOUVELLE ANNÉE AUTOUR DE LA GALETTE DES ROIS »**

De 15h30 à 17h  
Bar les amis  
(1, rue du commerce),  
Saint Philbert-de-Bouaine

Organisé par les Bistrots  
Mémoire Phil'bertins  
Renseignements  
au 06 45 37 00 24 ou  
bmphilbertins@gmail.com

**24**  
JANV.

## **VENEZ TESTER VOTRE AUDITION**

De 14h à 17h  
Salle des douves, Montaigu-  
Vendée (Montaigu)

Dépistage auditif proposé par une  
audioprothésiste Diplôme d'État  
Gratuit / sans réservation

**26**  
JANV.

## **CONCOURS DE BELOTE**

À 14h  
Salle la Fée du Hameau, Saint  
Symphorien (La Bruffière)

Organisé par le club du 3<sup>ème</sup> âge  
de St Symphorien  
Tarif : 8€

**27**  
JANV.

## **ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE**

Plus d'infos page 9.

**28**  
JANV.

## **SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves, Montaigu-  
Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer  
Plus d'infos page 11.



**31**  
JANV.

## **ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE**

De 14h30 à 17h  
Salle du foyer soleil,  
La Boissière-de-Montaigu

Trois ateliers : Somnolence,  
Réactionmètre + parcours vélos  
à assistance électrique  
Animé par l'association  
Prévention Routière  
Renseignements/ réservations  
auprès de Michèle CHAMPAIN :  
06 16 59 53 37

**02**  
FÉVR.

## **CONCOURS DE BELOTE**

De 13h30 à 18h  
Restaurant scolaire,  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Inscriptions à partir de 13h30  
Organisé par le club de l'amitié  
Tarif : 8€  
Renseignements / réservations  
auprès de Jeanne MARTINEAU  
au 02 51 41 92 18

**03**  
FÉVR.

## **ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE**

Plus d'infos page 9.

**03**  
FÉVR.

## **DICTÉE**

À 14h30  
Salle Harmonie,  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par le club de l'amitié  
Gratuit / sans réservation





## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Des ateliers permettant de stimuler les capacités psychiques et corporelles en aidant à développer les ressources propres à chacun.

Tous les lundis après-midi de 14h30 à 16h  
Foyer rural, Montaigu-Vendée  
(La Guyonnière) 3 rue du commerce

EN PRÉSENCE D'UNE PSYCHOLOGUE,  
UNE BIBLIOTHÉRAPEUTE, ET D'UNE DANSE THÉRAPEUTE.

**Dates :**

- 13 Janvier
- 20 Janvier
- 27 Janvier
- 3 Février
- 10 Février
- 17 Février
- 24 Février
- 2 Mars
- 9 Mars
- 16 Mars
- 23 Mars
- 30 Mars

Animé par l'association IRIS, un autre regard pour prendre soin

---

**INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS**

auprès de Flore LECHENAULT au 06 27 42 72 80  
ou [flore.lechenault@gmail.com](mailto:flore.lechenault@gmail.com)



# FÉVRIER

**04**  
FÉVR.

## ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

De 9h15 à 11h15  
Résidence du bois de l'île  
(salle Camélia), Treize-Septiers

Inscription pour les 2 séances  
des 4 et 7 février  
Plus d'infos page 7.

**04**  
FÉVR.

## LES PETITES ANTILLES (CONNAISSANCE DU MONDE)

À 20h  
Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plein tarif : 7,50€ – Tarif réduit :  
6,50€ – Gratuit moins 12 ans  
Abonnement disponible à  
l'office de tourisme / Achat sur  
place le jour de la séance

**04**  
FÉVR.

## SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves, Montaigu-  
Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer  
Plus d'infos page 11.

**06**  
FÉVR.

## BALLET : GISÈLE DE CORALLI ET PERROT

À 19h15  
Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

En direct de l'Opéra  
National de Paris  
Tarif : 15€  
Achat sur place ou en  
ligne : [www.camera5.terresdemontaigu.fr](http://www.camera5.terresdemontaigu.fr)

**07**  
FÉVR.

## ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

De 9h15 à 11h15  
Résidence du bois de l'île  
(salle Camélia), Treize-Septiers

Inscription pour les 2 séances  
des 4 et 7 février  
Plus d'infos page 7.

**10**  
FÉVR.

## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Plus d'infos page 9.

**10**  
FÉVR.

## GRUPE DE PAROLE DES AIDANTS

De 14h à 16h  
23 avenue Villebois Mareuil,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par France Alzheimer  
Renseignements au  
02 51 43 71 05 ou [france-  
alzheimer-vendee@orange.fr](mailto:france-alzheimer-vendee@orange.fr)

**10**  
FÉVR.

## DICTÉES

De 14h à 16h  
La Bruffière, salle polyvalente

Organisé par le club  
du 3<sup>ème</sup> âge « Le Lien »  
Gratuit / sans réservation

De 14h30 à 16h  
Mormaison, salle des Fêtes

Organisé par les 3 clubs  
des aînés de Montreverd  
Gratuit / sans réservation



**BOUGEONS !**

PLUS  
D'INFOS DANS  
L'AGENDA !

Il est recommandé d'avoir une activité physique régulièrement... et à tout âge ! Dans ce cadre, la Ligue contre le Cancer propose un programme d'activités sportives.

### SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Des enchainements d'exercices qui vont permettre de renforcer les muscles du corps pour une plus grande autonomie.

### AUTOSTIMULATION EN RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

Ces exercices vont permettre de découvrir des points réflexes anti-stress en autostimulation au niveau des mains.



---

### ATELIERS GRATUITS

Réservés aux personnes touchées par un cancer, ainsi qu'à leurs aidants.

### RÉSERVATIONS ET RENSEIGNEMENTS

auprès de Gaby BONNAUDET au 06 60 70 28 64.

Téléphone : 02 51 44 63 28 - Mail : cd85@ligue-cancer.net





# FÉVRIER

**11  
FÉVR.**

## SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer  
Plus d'infos page 11.

**13  
FÉVR.**

## CAFÉ NUTRITION « COMMENT NOTRE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE PEUT AMÉLIORER LES TROUBLES DIGESTIFS ? »

Deux séances proposées :  
14h30 à 16h et 17h30 à 19h  
Restaurant Patati Patata,  
ZAE de Bellevue, Montaigu-  
Vendée (Boufféré)

Tarif : 14€ par participant avec  
une boisson et une collation  
comprises  
Organisé par Manuella  
REMAUD et Chantal ELUERE,  
Diététiciennes Nutritionnistes  
Inscriptions / Réservations :  
06 71 26 34 84

**15  
FÉVR.**

## CONCOURS DE BELOTE

Inscriptions à partir de 13h30  
Salle des Fêtes,  
Saint-André-Treize-Voies

Organisé par le club Détente  
Trévoise  
Tarif : 8€  
Renseignements auprès de Noëlle  
GRASSET au 06 66 48 43 28

**17  
FÉVR**

## CAFÉ MÉMOIRE « LE DÉNI »

De 14h30 à 16h30  
Restaurant Patati Patata,  
ZAE de Bellevue, Montaigu-  
Vendée (Boufféré)

Organisé par France Alzheimer  
Renseignements au  
02 51 43 71 05 ou france-  
alzheimer-vendee@orange.fr

**17  
FÉVR.**

## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Plus d'infos page 9.

**18  
FÉVR.**

## THÉ DANSANT

De 14h30 à 19h30  
Salle Polyvalente  
« La Pierre aux Lutins »,  
Rocheservière

Organisé par le Club de l'Amitié  
des aînés  
Tarif : 7€ goûter inclus  
Sans réservation

**23  
FÉVR.**

## CONCOURS DE BELOTE

À 14h  
Espace Magnolias,  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

Organisé par le club  
la Joie de Vivre  
Tarif : 8€

**24  
FÉVR.**

## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Plus d'infos page 9.



## GARDONS LA FORME !

Les séances d'activité physique adaptées permettent de faire correspondre les mouvements du corps aux capacités et aux envies des personnes. Elles sont particulièrement conseillées aux personnes fragilisées, âgées, souffrant de maladies chroniques ou de pathologies lourdes.

### PLUSIEURS CRÉNEAUX RÉGULIERS SONT ORGANISÉS PAR SIEL BLEU :

#### **Montaigu-Vendée :**

- **Montaigu** - salle des Douves -  
Place de l'Hôtel de Ville  
**Mardi de 9h15 à 10h15 ; Mercredi de 9h30 à 10h30 ; Vendredi de 11h à 12h**
- **Saint-Georges-de-Montaigu** -  
résidence Le Val des Maines -  
2, rue du Gué des Joncs  
**Lundi de 9h15 à 10h15 ;  
Mardi de 9h15 à 10h15**
- **La Guyonnière** - salle du foyer rural  
(rue du commerce)  
**Mardi de 9h45 à 10h45 ;  
Mercredi de 9h15 à 10h15**
- **Saint-Hilaire-de-Loulay** -  
salle du Foyer Soleil  
**Vendredi de 9h30 à 10h30**

**Cugand** : salle du Mingot  
(rue du président Auguste Durand)  
**Vendredi de 9h30 à 10h30**

**La Bernardière** : salle des sports  
(rue Dominger de Meyrac)  
**Jeudi de 9h15 à 10h15**

**La Bruffière** : l'EHPAD l'étoile  
du soir (54, rue du stade)  
**Mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h**

**Montréverd** : salle des forges (6, rue  
de la mairie - Saint-André-Treize-Voies)  
**Lundi de 9h15 à 10h15**

#### INSCRIPTIONS

auprès de Mickaël Albert au 07 62 77 11 51

Tarif : 46 € par trimestre + 15 € d'adhésion annuelle





# MARS

**02**  
MARS

## **GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON**

De 15h30 à 16h30  
23 avenue Villebois Mareuil,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par le Groupement  
des Parkinsoniens.

Plus d'infos page 15.

**02**  
MARS

## **ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE**

Plus d'infos page 9.

**03**  
MARS

## **SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer

Plus d'infos page 11.

**05**  
MARS

## **BISTROT MÉMOIRE «BESOINS ET DIFFICULTÉS QUOTIDIENNES RENCONTRÉES PAR LES PERSONNES MALADES ET AIDANTS»**

De 15h30 à 17h  
Bar les Amis (1 rue du commerce),  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par les bistrots  
Mémoire Philbertins  
Renseignements  
au 06 45 37 00 24 ou  
bmphilbertins@gmail.com

**09**  
MARS

## **GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS**

De 14h à 16h  
23 avenue Villebois Mareuil,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par France Alzheimer  
Renseignements au  
02 51 43 71 05 ou france-  
alzheimer-vendee@orange.fr

**09**  
MARS

## **DICTÉES**

De 14h30 à 16h  
Mormaison, salle des Fêtes

Organisé par les 3 clubs  
des aînés de Montreverd  
Gratuit / sans réservation

De 14h à 16h  
La Bruffière, salle polyvalente

Organisé par le club  
du 3<sup>ème</sup> âge « Le Lien »  
Gratuit / sans réservation

**09**  
MARS

## **ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE**

Plus d'infos page 9.

**10**  
MARS

## **SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer  
Plus d'infos page 11.



## PARKINSON : ON EN PARLE

**Le Groupement des Parkinsoniens de Vendée soutient les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches. Pour conserver du lien social malgré la maladie, il organise des ateliers qui leur sont destinés : des moments privilégiés pour ne pas s'isoler et échanger librement sur la maladie et ses incompréhensions.**

### L'ATELIER SE DÉROULE EN 3 TEMPS :

**1/**

Information  
sur la maladie

**2/**

Échange où  
chacun exprimera  
ses préoccupations,  
ses doutes,  
ses limites

**3/**

Temps de  
convivialité

*Animé par une psychologue et des bénévoles  
du Groupement des Parkinsoniens.*

Organisé par le Groupement des Parkinsoniens de Vendée

Retrouvez toutes les dates dans l'agenda !

**CONTACT :** Renseignements auprès d'Anita ROUX au **06 10 70 02 16**



# MARS

**10**  
MARS

## LES ÎLES FRANÇAISE A PIED (CONNAISSANCE DU MONDE)

À 20h  
Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plein tarif : 7,50€ – Tarif réduit :  
6,50€ – Gratuit moins 12 ans  
Abonnement disponible à  
l'office de tourisme / Achat  
sur place le jour de la séance

**16**  
MARS

## CAFÉ MÉMOIRE « QUEL AVENIR ? »

De 14h30 à 16h30  
Restaurant Patati Patata,  
ZAE de Bellevue, Montaigu-  
Vendée (Boufféré)

Organisé par France Alzheimer  
Renseignements au  
02 51 43 71 05 ou france-  
alzheimer-vendee@orange.fr

**16**  
MARS

## ATELIER BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE

Plus d'infos page 9.

**17**  
MARS

## THÉ DANSANT

De 14h30 à 19h30  
Salle Polyvalente  
« La Pierre aux Lutins »,  
Rocheservière

Organisé par le Club  
de l'Amitié des aînés  
Tarif : 7€ goûter inclus  
Sans réservation

**17**  
MARS

## AUTOSTIMULATION EN RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

De 14h30 à 15h30  
Salle des douves,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer  
Plus d'infos page 11.

**17**  
MARS

## OPÉRA : MANON DE MASSENET

À 19h15  
Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

En direct de l'Opéra  
National de Paris  
Tarif : 15€  
Achat sur place ou en  
ligne : [www.camera5.terresdemontaigu.fr](http://www.camera5.terresdemontaigu.fr)

**19**  
MARS

## CAFÉ NUTRITION « LES BESOINS ALIMENTAIRES DES SENIORS : FAUT-IL CHANGER SES HABITUDES ? »

Deux séances proposées :  
14h30 à 16h et 17h30 à 19h  
Restaurant Patati Patata,  
ZAE de Bellevue, Montaigu-  
Vendée (Boufféré)

Tarif : 14€ par participant avec  
une boisson et une collation  
comprises  
Organisé par Manuella  
REMAUD et Chantal ELUERE,  
Diététiciennes Nutritionnistes  
Inscriptions / Réservations :  
06 71 26 34 84





## ENFANTS/GRANDS-PARENTS, UN DUO GAGNANT !



Tendresse, écoute, patience, échange, transmission... Les enfants construisent leur vie d'adulte aussi grâce à ce que leur apportent leurs grands-parents.

Terres de Montaigu propose, à chaque vacances, le support « **Mes vacances sur Terres de Montaigu** » qui compile les activités à faire sur cette période. Un document utile aux parents mais aussi plébiscité par les grands-parents en recherche d'activités avec les petits.

---

**Mais quand la relation grands-parents / parents est difficile ou tendue, le lien avec les petits-enfants devient fragile et le risque de rupture est là...**

Comment faire ? S'autoriser à dire ce qui ne va pas, ce qui ne convient pas dans la relation que l'on soit grand parents ou parents pour construire une relation plus apaisée, rechercher l'échange, favoriser la communication pour bâtir un équilibre.

**Pour vous soutenir, le service de médiation familiale peut vous permettre de vous retrouver entre adultes pour échanger en présence d'un tiers et trouver ensemble des solutions.**

---

**Chaque jeudi**

au 23 avenue Villebois Mareuil à Montaigu-Vendée (Montaigu)

**SUR RENDEZ-VOUS**

au 06 89 63 44 57 ou par mail [mediationfamiliale.lesherbiers@mediations49.fr](mailto:mediationfamiliale.lesherbiers@mediations49.fr)



# MARS

**23**  
MARS

## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Plus d'infos page 9.

**23**  
MARS

## DICTÉE

À 14h30

Salle Harmonie,  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Organisé par le club de l'amitié  
Gratuit / sans réservation

**24**  
MARS

## AUTOSTIMULATION EN RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

De 14h30 à 15h30

Salle des douves,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer

Plus d'infos page 11.

**29**  
MARS

## APRÈS-MIDI DANSANT

De 14h30 à 19h30

Espace Culturel du Doué,  
Cugand

En présence de l'orchestre  
« Les Bahamas »

Organisé par le Club  
« Au fil du Temps »

Tarif : 8,50€ ; avec brioches  
et boissons

Sans réservation

**30**  
MARS

## ATELIER BIEN-ÊTRE & EQUILIBRE

Plus d'infos page 9.

**31**  
MARS

## SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

De 14h30 à 15h30

Salle des douves, Montaigu-  
Vendée (Montaigu)

Organisé par Ligue  
contre le Cancer.

Plus d'infos page 11.

**31**  
MARS

## GROENLAND (CONNAISSANCE DU MONDE)

À 20h

Cinéma Caméra 5,  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plein tarif : 7,50€ – Tarif réduit :

6,50€ – Gratuit moins 12 ans

Abonnement disponible à

l'office de tourisme / Achat

sur place le jour de la séance



**27**  
MARS

## APRÈS-MIDI CODE DE LA ROUTE

À 14h

Salle Dolia, Montaigu-Vendée  
(Saint-Georges-de-Montaigu)

1<sup>ère</sup> partie : Série de 20 questions  
sur le code de la route

2<sup>d</sup> partie : Informations sur  
les dernières réglementations

Verre de l'amitié offert  
pour clôturer l'après-midi

Animé par Groupama

Sans réservation

# TRANSPORT SOLIDAIRE

## Comment se rendre aux activités ?



*Rendez-vous administratif ou médical,  
participation à une activité de loisirs, courses...*

*Pour vos déplacements occasionnels sur le territoire, vous pouvez faire appel au transport solidaire si vous n'avez pas de moyen de locomotion. Les réservations doivent être effectuées au moins 48h à l'avance.*

En fonction de votre lieu d'habitation, vous pouvez faire appel à plusieurs organismes :

### MONTAIGU- VENDÉE

#### Association

« Réseau d'échange solidaire »

Réservation au parc des Rochettes, le dernier vendredi de chaque mois de 10h à 12h, par téléphone au **07 82 17 46 23**

Adhésion annuelle à l'association de 10€

#### Commune déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay

Inscriptions et réservations à la mairie déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay, au **02 51 48 92 92**

### LA BOISSIÈRE-DE-MONTAIGU

#### Mairie de la Boissière-de-Montaigu

Inscriptions à la mairie de la Boissière-de-Montaigu téléphone au **02 51 41 61 08** ou par mail à [buxia@boissieredemontaigu.fr](mailto:buxia@boissieredemontaigu.fr)  
Réservations auprès des référentes, Colette Bourasseau : **06 98 70 71 05**  
ou Michelle Champain : **06 16 59 53 37**

### CUGAND

#### CCAS de Cugand

Inscriptions à la mairie de Cugand au **02 51 43 70 70**

### LA BRUFFIÈRE

#### Familles Rurales

Inscriptions et réservations auprès des référents :

Monique Boutet : **02 51 42 52 06**

Claudine et Joël Pineau : **02 51 46 40 93**

Jacques et Marie-Ange Petit : **02 51 42 53 11**

Gilles Rambaud : **02 51 42 51 82**

Françoise Audiat : **06 71 23 03 02**

### L'HERBERGEMENT

#### CCAS de l'Herbergement

Inscriptions à la mairie de l'Herbergement ou par téléphone au **02 51 42 81 74**  
Réservations auprès de la référente, Annie Jaulin : **06 79 24 37 19**

### MONTRÉVERD

#### CCAS de Mormaison

Inscriptions et réservations, à la mairie de Mormaison ou par téléphone au **02 51 43 91 66**

### ROCHESERVIÈRE

#### CCAS de Rocheservière

Inscriptions et réservations, à la mairie de Rocheservière ou par téléphone au **02 51 94 90 35**

### TREIZE-SEPTIERS

#### CCAS de Treize-Septiers

Inscriptions et réservations, à la mairie de Treize-Septiers ou par téléphone au **02 51 41 72 07**

# TERRES DE MONTAIGU, COMMUNAUTÉ DE COMMUNES MONTAIGU-ROCHESERVIÈRE

35 avenue Villebois Mareuil  
85607 Montaigu-Vendée Cedex

## Pôle Cohésion Sociale

Marie Michaud  
Coordinatrice du Contrat Local de Santé  
02 51 46 36 38  
m.michaud@terresdemontaigu.fr

---

[WWW.TERREDEMONTAIGU.FR](http://WWW.TERREDEMONTAIGU.FR)



**TERRES DE  
MONTAIGU**

Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière