

SÉNIORS AGENDA

SUR TERRES
DE MONTAIGU

Septembre
à Décembre
2020



TERRES DE
MONTAIGU

Communauté de communes
Montaigu-Rocheservière





« Publié chaque trimestre par Terres de Montaigu, l'agenda sénior regroupe un ensemble d'activités ouvertes à toutes et tous sur notre territoire.

Au programme de septembre à décembre 2020 : des sorties culturelles (cinéma, opéra, dictées), des loisirs (concours de belotes, après-midi dansants) et des séances d'activités physiques (pilates, bien-être et équilibre). Vous y trouverez également des ateliers de formation à l'usage de la tablette numérique, des cafés mémoires ou des groupes de paroles autour de l'autonomie ou de la maladie d'Alzheimer.

En cette période particulière, tout doit être fait pour nous préserver et préserver les autres du virus. Si cela est nécessaire certains événements présentés ici pourront être annulés ou reportés.

Cependant, ce guide pratique vous donnera toutes les informations nécessaires afin que vous puissiez participer à ces activités, ainsi que les solutions de transport proposées pour s'y rendre.

Bonne lecture et prenez soin de vous ! »»



Antoine CHÉREAU

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



Francis BRETON

Vice-Président de Terres de Montaigu,
Communauté de communes Montaigu-Rocheservière
Président de la commission Santé,
Grand âge et Insertion
Maire de Saint-Philbert-de-Bouaine



SEPTEMBRE

LUN.
07
SEPT.

GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

De 15h00 à 16h30
23 avenue Villebois Mareuil,
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par le Groupement
des Parkinsoniens
Renseignements auprès de
M^{me} BLAIN au 06 18 23 36 31
mariehubertblain@orange.fr
ou auprès de M^{me} ROUX
au 06 10 70 02 16

MAR.
08
SEPT.

HALTÉ RELAIS ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
Résidence l'Arbrasève,
Rocheservière

Organisé par France Alzheimer

Plus d'infos page 13

JEU.
10
SEPT.

OPÉRA : MANON

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

Tarif : 15 €
Achat sur place ou en ligne :
www.camera5terresde
montaigu.fr

JEU.
10
SEPT.

BISTROT MÉMOIRE « RETOUR SUR LA PÉRIODE DE CONFINEMENT »

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 59 08 84 43 ou
bmphilbertins@gmail.com

LUN.
14
SEPT.

ATELIER BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE

De 14h30 à 16h
Foyer rural (3 rue du commerce),
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

Animé par l'association IRIS, un
autre regard pour prendre soin
Inscriptions / renseignements :
06 27 42 72 80 ou
flore.lechenault@gmail.com

LUN.
14
SEPT.

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

LUN.
14
SEPT.

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

JEU.
17
SEPT.

CAFÉ NUTRITION

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

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



RETROUVEZ
TOUTES LES
DATES DANS
L'AGENDA !

FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Par groupe de 8 personnes, en toute convivialité, venez vous familiariser avec la tablette tactile pour un usage d'internet.

10 séances de 2 heures.

**Le vendredi matin de 10h à 12h,
à la salle du conseil (Mairie de La Boissière-de-Montaigu).**

18 SEPTEMBRE | 25 SEPTEMBRE

2 OCTOBRE | 9 OCTOBRE | 16 OCTOBRE

6 NOVEMBRE | 13 NOVEMBRE | 20 NOVEMBRE

27 NOVEMBRE | 4 DÉCEMBRE



**Le vendredi après-midi de 14h30 à 16h30,
aux écuries du presbytère, Montaigu-Vendée (Boufféré).**

25 SEPTEMBRE | 2 OCTOBRE | 9 OCTOBRE

16 OCTOBRE | 6 NOVEMBRE | 13 NOVEMBRE

20 NOVEMBRE | 27 NOVEMBRE

4 DÉCEMBRE | 11 DÉCEMBRE

TABLETTES FOURNIES.

Ateliers animés par des professionnels du numérique et de l'animation.

Une participation de 10 € est demandée pour l'ensemble du cycle. Chaque participant s'engage à suivre l'intégralité du cycle.

*Avec le soutien de
la Caisse Nationale
de la Solidarité
pour l'Autonomie*



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS
auprès de Marie MICHAUD au 06 48 99 29 95
ou m.michaud@terresdemontaigu.fr



SEPTEMBRE

VEN.
18
SEPT.

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

LUN.
21
SEPT.

ATELIER BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE

De 14h30 à 16h
Foyer rural (3 rue du commerce),
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

Animé par l'association IRIS, un
autre regard pour prendre soin
Inscriptions / réservations :
06 27 42 72 80 ou
flore.lechenault@gmail.com

LUN.
21
SEPT.

DICTÉE

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

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

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin des
mots » du club amitié loisirs
Guyons
Gratuit / sans réservation

LUN.
21
SEPT.

CAFÉ MÉMOIRE « LES SOLUTIONS DE RÉPIT »

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

MAR.
22
SEPT.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

JEU.
24
SEPT.

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
Salle Aquarelle,
L'Herbergement

Plus d'infos page 11

VEN.
25
SEPT.

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

DIM.
27
SEPT.

APRÈS-MIDI DANSANT

À 14h
Salle polyvalente, La Bruffière

Organisé par le club
du 3^{ème} âge Le Lien
Tarif : 7,50 € - Sans réservation

LUN.
28
SEPT.

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

LUN.
28
SEPT.

ATELIER BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE

De 14h30 à 16h
Foyer rural (3 rue du commerce),
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

Animé par l'association IRIS, un
autre regard pour prendre soin
Inscriptions / réservations :
06 27 42 72 80 ou
flore.lechenault@gmail.com



**MANGEZ SAIN,
VIVEZ BIEN !**

**RETROUVEZ
TOUTES LES
DATES DANS
L'AGENDA !**

Venez partager un moment convivial autour de la table.

Ces séances ludiques (idées menus, atelier dégustation, quiz nutrition, poker gourmand, jeux de société, atelier anatomie, etc.) vous informent sur les effets de l'alimentation au bénéfice du « bien vieillir » pour acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Saint-Hilaire-de-Loulay (salle des commissions) : de 14h30 à 16h30.

22 SEPTEMBRE | 29 SEPTEMBRE | 6 OCTOBRE
13 OCTOBRE | 20 OCTOBRE | 27 OCTOBRE

Rocheservière (salle du Grand Logis) : de 14h30 à 16h30.

3 NOVEMBRE | 10 NOVEMBRE | 17 NOVEMBRE
24 NOVEMBRE | 1 DÉCEMBRE | 8 DÉCEMBRE

Ateliers gratuits.
Animés par un diététicien.

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

auprès de Teddy GRAVELEAU
au 07 83 05 48 33
ou teddy-graveleau@orange.fr

*Avec le soutien de
la Caisse Nationale
de la Solidarité
pour l'Autonomie*





SEPTEMBRE - OCTOBRE

MAR.
29
SEPT.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

JEU.
01
OCT.

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
Salle Saint-André, Montreverd
(Saint-André-Treize-Voies)

Plus d'infos page 11

VEN.
02
OCT.

ATELIER REMUE-MÉNINGES

De 10h30 à 11h30
Petite salle polyvalente,
Treize-Septiers

Faire travailler sa mémoire
de manière ludique, sans
aucune compétition
Organisé par la commission
de service à la personne
de Treize-Septiers
Gratuit/ sans réservation

VEN.
02
OCT.

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

SAM.
03
OCT.

CONCOURS DE BELOTE

À 14h
Salle polyvalente,
La Boissière-de-Montaigu
Organisé par le club des loisirs
Tarif : 8 €
Renseignements / réservations
auprès de Marie GRIFFON
au 06 71 47 28 08

LUN.
05
OCT.

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

MAR.
06
OCT.

PILATES

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

Organisé par la Ligue
Contre le Cancer

Plus d'infos page 15

MAR.
06
OCT.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

JEU.
08
OCT.

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
Salle du Bouton d'Art,
Rocheservière

Plus d'infos page 11

JEU.
08
OCT.

BISTROT MÉMOIRE « AMÉNAGEMENTS DU DOMICILE, AIDES MATÉRIELLES ET ASTUCES DU QUOTIDIEN - STIMULATION DES FONCTIONS COGNITIVES »

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 59 08 84 43 ou
bmphilbertins@gmail.com

CINÉ SENIORS

LUNDI 05 & MARDI 06 OCTOBRE 2020

À 15H

au Cinéma Caméra 5



● LES VÉTOS Durée : 1h32

Au cœur du Morvan, Nico, dernier véto du coin, se démène pour sauver ses patients, sa clinique, et sa famille. Quand Michel, son associé et mentor, lui annonce son départ à la retraite, Nico sait que le plus dur est à venir. « T'en fais pas, j'ai trouvé la relève. » Sauf que... La relève c'est Alexandra, diplômée depuis 24 heures, brillante, misanthrope, et pas du tout d'accord pour revenir s'enterrer dans le village de son enfance. Nico parviendra-t-il à la faire rester ?



● DE GAULLE Durée : 1h49

Mai 1940. La guerre s'intensifie, l'armée française s'effondre, les Allemands seront bientôt à Paris. La panique gagne le gouvernement qui envisage d'accepter la défaite. Un homme, Charles de Gaulle, fraîchement promu général, veut infléchir le cours de l'Histoire. Sa femme, Yvonne de Gaulle, est son premier soutien, mais très vite les événements les séparent. Yvonne et ses enfants se lancent sur les routes de l'exode. Charles rejoint Londres. Il veut faire entendre une autre voix : celle de la Résistance.

INSCRIPTIONS & RÈGLEMENTS

À l'Office de Tourisme Terres de Montaigu, **à partir du Mardi 15 Septembre**

67 rue Georges Clémenceau, Montaigu-Vendée (Montaigu).

02 51 06 39 17

Tarif réduit : 4€ par personne, gratuité pour les animateurs des structures.

Salle accessible aux personnes en fauteuils roulants, dans la limite de 10 places.



OCTOBRE

**VEN.
09
OCT.**

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

**LUN.
12
OCT.**

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

**LUN.
12
OCT.**

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

**MAR.
13
OCT.**

DICTÉE

De 14h à 16h
Salle polyvalente, La Bruffière

Organisée par le club
du 3^{ème} âge « Le Lien »
Gratuit / sans réservation

**MAR.
13
OCT.**

HALTE RELAIS ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
Résidence l'Arbrasève,
Rocheservière

Organisé par France Alzheimer
Plus d'infos page 13

**MAR.
13
OCT.**

PILATES

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

Organisé par Ligue Contre
le Cancer
Plus d'infos page 15

**MAR.
13
OCT.**

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

**JEU.
15
OCT.**

OPÉRA : L'ITALIENNE À ALGER

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

Tarif : 15 €
Achat sur place ou en ligne :
www.camera5terresdemontaigu.fr

**JEU.
15
OCT.**

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
Salle du petit Village, Saint-
Philbert-de-Bouaine

Plus d'infos page 11

**JEU.
15
OCT.**

CAFÉ NUTRITION

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

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



RETROUVEZ
TOUTES LES
DATES DANS
L'AGENDA !

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

3 ateliers sont proposés :

- **ATELIER RÉACTIONMÈTRE**
- **ATELIER SOMNOLENCE** (parcours ludique)
- **PARCOURS AVEC UN VÉLO ÉLECTRIQUE**

L'Herbergement Salle Aquarelle
jeudi 24 septembre - 14h30 à 17h

Montreverd (Saint-André-Treize-Voies)
Salle st André
jeudi 01 octobre - 14h30 à 17h

Rocheservièrre Salle du bouton d'Art
jeudi 08 octobre - 14h30 à 17h

Saint-Philbert-de-Bouaine
Salle du Petit Village
jeudi 15 octobre - 14h30 à 17h

La Bernardière Maison Athéna
mercredi 04 novembre - 14h30 à 17h

La Bruffière La grange de Bellevue
jeudi 12 novembre - 14h30 à 17h

Cugand Salle du Mingot
mercredi 25 novembre - 14h30 à 17h

Treize-Septiers
Grande Salle polyvalente
jeudi 26 novembre - 14h30 à 17h

En association avec l'Association
Prévention Routière



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

auprès de Marie MICHAUD au 06 48 99 29 95
ou m.michaud@terresdemontaigu.fr

Avec le soutien de
la Caisse Nationale
de la Solidarité
pour l'Autonomie





OCTOBRE - NOVEMBRE

VEN.
16
OCT.

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

DIM.
18
OCT.

THÉ DANSANT AVEC « LES CANOTIERS »

À 14h30

Espace magnolias, Montaigu-
Vendée (Boufféré)

Organisé par le club
de la joie de vivre
Tarif : 7 € goûter inclus
Sans réservation

LUN.
19
OCT.

CAFÉ MÉMOIRE « L'ACCUEIL DE JOUR »

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

LUN.
19
OCT.

DICTÉE

À 14h30

Salle Harmonie,
Saint-Philbert-de-Bouaine

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

MAR.
20
OCT.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

DIM.
25
OCT.

CONCOURS DE BELOTE

À 13h30

Salle polyvalente,
Treize-Septiers

Organisé par le club de l'Amitié
Tarif : 8 € - Sans réservation

MAR.
27
OCT.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

LUN.
02
NOV.

GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

De 15h00 à 16h30

23 avenue Villebois Mareuil,
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par le Groupement
des Parkinsoniens
Renseignements auprès de
Mme BLAIN au 06 18 23 36 31
mariehubertblain@orange.fr
ou auprès de Mme ROUX
au 06 10 70 02 16

LUN.
02
NOV.

DICTÉE

De 17h à 19h

Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

MAR.
03
NOV.

PILATES

De 14h30 à 15h30

Salle des douves,
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par la Ligue
Contre le Cancer

Plus d'infos page 15

MAR.
03
NOV.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

MER.
04
NOV.

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h

Maison Athéna, La Bernardière

Plus d'infos page 11



NOU-
VEAU

RETROUVEZ
TOUTES LES
DATES DANS
L'AGENDA !

HALTE RELAIS ALZHEIMER

Des séances mensuelles de deux heures sont organisées
de 14h30 à 16h30 à la Résidence de l'Arbrasève à Rocheservière :
MARDI 8 SEPT. | MARDI 13 OCT. | MARDI 10 NOV. | MARDI 8 DÉC.

Aidants et aidés se retrouvent au même endroit, au même moment
pour un accompagnement adapté. Il est possible de venir en couple,
on non accompagné.

UN TEMPS POUR LES AIDÉS : la séance est composée d'activités visant à maintenir les connaissances, stimuler les capacités de langage et de mémoire et développer des stratégies pour continuer à mémoriser autrement, augmenter la confiance et l'estime de soi. Maintenir du lien social.

UN TEMPS POUR LES AIDANTS : savoir prendre du temps pour soi, trouver du répit et du ressourcement. Apprendre de petits gestes pour être mieux à même de gérer les moments de stress au quotidien.

UN TEMPS COMMUN : pour partager un moment de détente corporelle, de musique.

UN TEMPS CONVIVAL : pour se retrouver ensemble autour d'un café, d'un thé ou d'un jus de fruit.

L'atelier est animé par une professionnelle danse thérapeute et une psychologue.

Inscription obligatoire auprès de France Alzheimer
au **02 51 43 71 05** ou france-alzheimer-vendee@orange.fr,
ou de la résidence de l'Arbrasève au **02 51 94 90 44**.



NOVEMBRE

**VEN.
06
NOV.**

ATELIER REMUE-MÉNINGES

De 10h30 à 11h30
Petite salle polyvalente,
Treize-Septiers

Faire travailler sa mémoire
de manière ludique,
sans aucune compétition
Organisé par la commission
de service à la personne
de Treize-Septiers
Gratuit/ sans réservation

**VEN.
06
NOV.**

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

**LUN.
09
NOV.**

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

**LUN.
09
NOV.**

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

**MAR.
10
NOV.**

PILATES

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

Organisé par Ligue
Contre le Cancer

Plus d'infos page 15

**MAR.
10
NOV.**

DICTÉE

De 14h à 16h
Salle polyvalente, La Bruffière

Organisée par le club
du 3^{ème} âge « Le Lien »
Gratuit / sans réservation

**MAR.
10
NOV.**

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

**MAR.
10
NOV.**

HALTE RELAIS ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
Résidence l'Arbrasève,
Rocheservière

Organisé par France Alzheimer
Plus d'infos page 13

**JEU.
12
NOV.**

CAFÉ NUTRITION

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

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

**JEU.
12
NOV.**

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
La grange de Bellevue,
La Bruffière

Plus d'infos page 11



LIGUE CONTRE LE CANCER
MARCHONS !

RETROUVEZ
TOUTES LES
DATES DANS
L'AGENDA !

Des activités sportives sont organisées par la Ligue contre le Cancer.



PILATES

La méthode pilates est une gymnastique douce du corps, composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds.

SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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



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





NOVEMBRE

**VEN.
13
NOV.** **ATELIER DE FORMATION
À L'USAGE DE LA
TABLETTE NUMÉRIQUE**
Plus d'infos page 5

**SAM.
14
NOV.** **CONCOURS DE BELOTE**
À 14h
Salle polyvalente,
Treize-Septiers
Organisé par le club
de la retraite sportive
Tarif : 8 € - Sans réservation

**DIM.
15
NOV.** **CONCOURS DE BELOTE**
À 14h30
Espace Agapé, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)
Organisé par le club
des loisirs
Tarif : 8 € - Sans réservation

**DIM.
15
NOV.** **APRÈS-MIDI DANSANT**
De 14h30 à 19h30
Salle Dolia, Montaigu-Vendée
(Saint-Georges-de-Montaigu)
Organisé par le club de l'Age
d'Or Familles rurales
Tarif : 8 € - Sans réservation

**LUN.
16
NOV.** **CAFÉ MÉMOIRE « LES
DISPOSITIFS D'AIDE »**
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

**LUN.
16
NOV.** **DICTÉE**
À 14h30
Salle Harmonie,
Saint-Philbert-de-Bouaine
Organisée par le club de l'amitié
Gratuit / sans réservation

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)
Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

**MAR.
17
NOV.** **MANGEZ SAIN,
VIVEZ BIEN !**
Plus d'infos page 7

**JEU.
19
NOV.** **BISTROT MÉMOIRE
« PRÉSENTATION DE
L'ACCUEIL DE JOUR
LA PASSERELLE À
ROCHESERVIÈRE »**
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 59 08 84 43 ou
bmphilbertins@gmail.com

**VEN.
20
NOV.** **ATELIER DE FORMATION
À L'USAGE DE LA
TABLETTE NUMÉRIQUE**
Plus d'infos page 5



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 : maison Athena
(rue de la poste)
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





NOVEMBRE - DÉCEMBRE

LUN.
23
NOV.

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

MAR.
24
NOV.

SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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

Organisée par la Ligue
Contre le Cancer

Plus d'infos page 15

MAR.
24
NOV.

OPÉRA : TOSCA

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

Tarif : 15 € - Achat
sur place ou en ligne :
www.camera5terresdemontaigu.fr

MAR.
24
NOV.

SPLÉNDEURS D'ITALIE : LIGURIE, TOSCANE ET CAMPANIE (CONNAIS- SANCE 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 place le jour de la séance

MAR.
24
NOV.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

MER.
25
NOV.

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
Salle du Mingot, Cugand

Plus d'infos page 11

JEU.
26
NOV.

ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

De 14h30 à 17h
Salle polyvalente,
Treize-Septiers

Plus d'infos page 11

VEN.
27
NOV.

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

LUN.
30
NOV.

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club amitié
loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation



PRADO : LE SERVICE DE RETOUR À DOMICILE

J'ai plus de 75 ans, je suis hospitalisé(e) et je souhaite pouvoir rentrer chez moi ?

Service personnalisé proposé par l'Assurance Maladie.

Le service de retour à domicile s'appuie sur la prise en charge du patient en ville par le médecin généraliste et/ou l'infirmier en lien avec d'autres professionnels de santé (masseur-kinésithérapeute par exemple) si nécessaire. Une mise en relation avec l'assistant(e) de service social de l'Assurance Maladie et une aide au retour à domicile (aide-ménagère, portage de repas...) peuvent être aussi proposées au patient selon ses besoins.

La première consultation du médecin généraliste et la première visite de l'infirmier ont lieu dans les 7 jours suivant la sortie d'hospitalisation. À l'issue de ce premier contact, le médecin prescrit une démarche, ou le bilan de soins infirmiers et décide de la périodicité la plus adaptée au suivi de son patient.

Carnet de suivi

Remis par l'équipe médicale, l'outil de suivi et de communication entre les professionnels de santé et le patient suit le retour à domicile. Il est présenté à chaque consultation.

PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Se rendre sur le site ameli.fr - Au 3646 service 0,06€/min + prix appel



DÉCEMBRE

MAR.
01
DEC.

SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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

Organisée par la Ligue
Contre le Cancer

Plus d'infos page 15

MAR.
01
DEC.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

VEN.
04
DEC.

ATELIER REMUE-MÉNINGES

De 10h30 à 11h30
Petite salle polyvalente,
Treize-Septiers

Faire travailler sa mémoire
de manière ludique, sans
aucune compétition
Organisé par la commission
de service à la personne de
Treize-Septiers
Gratuit/ sans réservation

VEN.
04
DEC.

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

LUN.
07
DEC.

DICTÉE

De 17h à 19h
Salle Saint-Exupéry, Montaigu-
Vendée (La Guyonnière)

Organisée par « Le Jardin
des mots » du club
amitié loisirs Guyons
Gratuit / sans réservation

MAR.
08
DEC.

DICTÉE

De 14h à 16h
Salle polyvalente, La Bruffière

Organisée par le club
du 3^{ème} âge « Le Lien »
Gratuit / sans réservation

MAR.
08
DEC.

SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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

Organisée par Ligue
Contre le Cancer

Plus d'infos page 15

MAR.
08
DEC.

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN !

Plus d'infos page 7

MAR.
08
DEC.

HALTE RELAIS ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30
Résidence l'Arbrasève,
Rocheservière

Organisé par France Alzheimer

Plus d'infos page 13

MAR.
08
DEC.

CHINE : MERVEILLES ET SPLENDEURS DU SICHUAN (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 place
le jour de la séance



LE SOMMEIL, C'EST LA SANTE !

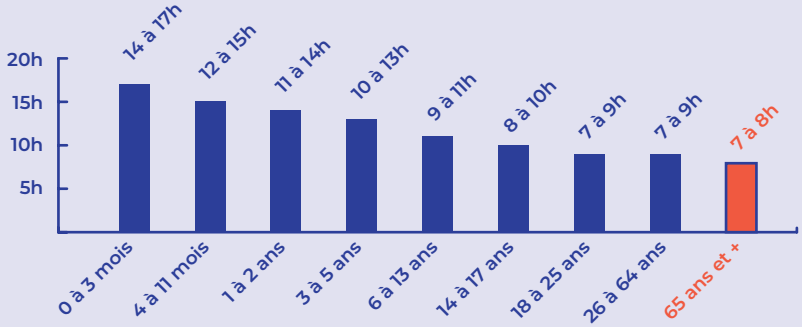
Tout comme manger, boire, bouger : notre corps a besoin de dormir. Le sommeil est indispensable à notre équilibre. Il nous permet de reprendre des forces et de nous réveiller en forme !

CHIFFRES CLÉS

Les Français dorment en moyenne **1h30** de moins qu'il y a 50 ans



Le sommeil représente plus **d'1/3** de notre vie



En cas de problème lié au sommeil, parlez-en à votre médecin généraliste.



DÉCEMBRE

**JEU.
10
DEC.**

CAFÉ NUTRITION

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

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

**VEN.
11
DEC.**

ATELIER DE FORMATION À L'USAGE DE LA TABLETTE NUMÉRIQUE

Plus d'infos page 5

**LUN.
14
DEC.**

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

**LUN.
14
DEC.**

DICTÉE

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

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

**MAR.
15
DEC.**

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 15

**JEU.
17
DEC.**

BALLET : PLAY

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

Tarif : 15 € - Achat
sur place ou en ligne :
www.camera5terresdemontaigu.fr

**JEU.
17
DEC.**

BISTROT MÉMOIRE « BRAIN GYM »

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 59 08 84 43 ou
bmphilbertins@gmail.com

**LUN.
21
DEC.**

CAFÉ MÉMOIRE « LES AIDES FINANCIÈRES »

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

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
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



TERRES DE MONTAIGU

Communauté de communes
Montaigu-Rocheservière