

SÉNIORS AGENDA

SUR TERRES
DE MONTAIGU

Avril -
Juillet
2019



TERRES DE
MONTAIGU

Communauté de communes
Montaigu-Rocheservière



EDITO

« Les initiatives locales qui vous sont destinées, sont nombreuses sur Terres de Montaigu.

Nous tenons à saluer l'implication de toutes les personnes qui s'engagent pour nos aînés et sans qui tous ces événements n'existeraient pas. La communauté de communes est donc heureuse de valoriser ces activités et d'en faire la promotion à travers cette première édition de ce programme.

Les initiatives sont nombreuses, et variées ! En effet, ce support rassemble : les moments pour s'informer sur sa santé avec des conférences, des groupes de paroles, etc. mais aussi les activités pour "garder la forme" : la Brain Gym, les randonnées, etc. ou encore les événements pour faire des rencontres et se divertir : le concours de belote, les séances de cinéma, etc.

Ce guide pratique et complet vous renseignera sur les horaires, les lieux mais aussi sur les modalités d'inscription, d'accès,... et ne manquera pas de remplir vos agendas.

Bonne lecture ! »



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



AVRIL

02
AVRIL

DANSE NIA

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

03
AVRIL

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS

De 14h à 16h

23, avenue Villebois Mareuil
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par France Alzheimer

Plus d'infos page 5

04
AVRIL

CONFÉRENCE « BRAIN GYM »

De 15h30 à 17h

Bar les amis - 1, rue du commerce
à Saint-Philbert-de-Bouaine

Par des mouvements de bases
faciles, précis et amusants,
la « Brain Gym », ou gym
du cerveau, permet d'améliorer
la coordination, l'équilibre
et les performances.

*Organisé par les Bistrots Mémoire
Philbertins. Gratuit / sans réservation*

06
AVRIL

DICTÉE DU PRINTEMPS

À 14h

Institut Supérieur de Santé Animale
7, rue Edouard Marchand
Montaigu-Vendée (Montaigu)

En partenariat avec le Printemps
du Livre de Montaigu. La dictée sera
parrainée par Bernard Fripiat, auteur
du Larousse des amoureux des mots.
La remise des prix est prévue à 18h dans
le chapiteau du Printemps du Livre

*Gratuit / Inscriptions auprès de
Jean-Paul Gautier au 02 51 41 48 09*

08
AVRIL

DICTÉE

De 14h à 16h

Salle polyvalente
La Bruffière

Organisé par le club
du 3^{ème} âge « Le Lien »

Gratuit / sans réservation

10
AVRIL

RÉUNION D'INFORMATION SUR LA PRÉVENTION / SÉCURITÉ DES BIENS ET DES PERSONNES

À 15h

Salle Aquarelle
L'Herbergement

*Organisé par la mairie
de l'Herbergement avec
la présence de la gendarmerie
et de la police municipale*

Gratuit / sans réservation

13
AVRIL

CONCOURS DE BELOTE

De 13h30 à 19h

Salle des fêtes
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par le club
de l'amitié de Montaigu*

Tarif : 8 € ; inscriptions
sur place à partir de 13h

14
AVRIL

RANDONNÉE AVEC UNE JOËLETTE

De 9 h à 11h

Rendez-vous devant le cinéma
Caméra 5 à Montaigu-Vendée
(Montaigu)

Grâce à la joëlette,
les personnes à mobilité
réduite peuvent également
participer à cette randonnée
ouverte à tous.

*Organisé par les Panarenflés
Gratuit / sans réservation*



LA MÉMOIRE

France Alzheimer organise plusieurs actions liées à la perte de la mémoire, de jugement et de raisonnement, et à la maladie d'Alzheimer.



Halte relais de France Alzheimer

Deux ateliers simultanés sont proposés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et à leurs aidants : des exercices corporels et de langage visant à la stimulation des fonctions cognitives pour les premiers, et de la relaxation pour les seconds. Ils sont suivis d'un temps de convivialité.

Café mémoire

À partir de thèmes, les participants échangent autour d'un café des modifications de comportement, parfois pénibles pour les personnes atteintes, leurs proches et les aidants.

Groupe de parole des aidants de France Alzheimer

Accompagner un proche touché par la maladie d'Alzheimer est parfois une expérience difficile. Partager avec des personnes confrontées aux mêmes problèmes, avec une psychologue, peut soulager et aider à trouver des solutions.

Gratuit / Adhésion à l'association souhaitée / Inscriptions ou renseignements au 02 51 43 71 05 ou par mail à france-alzheimer-vendee@orange.fr



AVRIL-MAI

16
AVRIL

OPÉRA LADY MACBETH DE MZENSK

À 19h30

Cinéma Caméra 5
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Chef-d'œuvre de Chostakovitch,
durée : 3h30 avec un entracte.

Tarifs : 14 € ; achat en ligne sur
www.camera5.terresdemontaigu.fr
ou sur place

23
AVRIL

DANSE NIA

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

25
AVRIL

HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

Maison du lac et l'accueil de jour
Les Mots Bleus
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

*Organisé par France Alzheimer
Plus d'infos page 5*

30
AVRIL

DANSE NIA

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

06
MAI

GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

De 15h30 à 16h30

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

*Organisé par le Groupement des
Parkinsoniens*

Gratuit / sans réservation

07
MAI

MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Rendez-vous à la salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

12
MAI

RANDONNÉE AVEC UNE JOËLETTE

De 9h à 11h

Rendez-vous devant le cinéma
Caméra 5 à Montaigu-Vendée
(Montaigu)

Grâce à la joëlette, les personnes
à mobilité réduite peuvent
également participer à cette
randonnée ouverte à tous.
Organisé par les Panarenflés

Gratuit / sans réservation

13
MAI

DICTÉE

De 14h à 16h

Salle polyvalente - La Bruffière

*Organisé par le club
du 3^{ème} âge «Le Lien»*

Gratuit / sans réservation

16
MAI

CONFÉRENCE «PASSER LE RELAIS AUX PROFESSIONNELS»

De 15h30 à 17h

Bar les amis - rue du commerce
à Saint-Philbert-de-Bouaigne

Aider un proche âgé, malade ou en
situation de handicap est une belle
preuve d'amour, mais souvent
fatigant. Comment passer le relais
à un professionnel de l'aide à
domicile en toute sérénité ?

*Organisé par les Bistrots Mémoire
Philbertins*

Gratuit/ sans réservation

16
MAI

BALLET : CENDRILLON

À 19h30

Cinéma Caméra 5
de Montaigu-Vendée (Montaigu)

Le célèbre conte de Charles
Perrault, mis en musique
par Sergueï Prokofiev, est transposé
dans un décor de cinéma où se
succèdent les références aux héros
du 7^{ème} art américain.

Tarif : 14€/ achat en ligne sur
www.camera5.terresdemontaigu.fr
ou sur place



MARCHONS , DANSONS !

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



Danse NIA

À la frontière entre la danse, le yoga et les arts martiaux, la danse NIA est une activité qui se pratique dans la joie et le plaisir de bouger son corps, en étant porté par l'émulation de groupe. Ces ateliers sont notamment conseillés aux malades d'un cancer et aux aidants.

Marche nordique

Sport de plein air, la marche nordique permet de reprendre l'activité physique en douceur, en mobilisant toutes les chaînes musculaires du corps. La marche nordique est notamment conseillée pour éviter la survenue d'un cancer, mais également pendant et après un cancer.

**Gratuit / Inscriptions et renseignements au 02 51 44 63 28
ou cd85@ligue-cancer.net**



MAI-JUIN

20
MAI

CAFÉ MÉMOIRE

De 14h30 à 16h30

Restaurant Patati Patata
ZAE de Bellevue
Montaigu-Vendée (Boufféré)

Plus d'infos page 5

21
MAI

MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

23
MAI

HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

La Maison du lac et accueil de jour
Les Mots Bleus
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

*Organisé par France Alzheimer
Plus d'infos page 5*

28
MAI

MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

03
04
JUIN

CINÉ-SÉNIORS

À 15h

Cinéma Caméra 5
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Deux séances de cinéma
en après-midi
Diffusion des titres début mai
Tarif : 4€

*Réservation auprès de l'Office de
Tourisme
67, rue Georges Clémenceau
Montaigu-Vendée (Montaigu)*

05
JUIN

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS DE FRANCE ALZHEIMER

De 14h à 16h

23 rue Villebois Mareuil
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 5

06
JUIN

CONFÉRENCE «HYPNOSES ET THÉRAPIES BRÈVES»

De 15h30 à 17h

Bar les amis

1, rue du commerce

à Saint-Philbert-de-Bouaine

Contrairement à la psychanalyse
qui peut s'étendre sur plusieurs
années, l'hypnose et thérapies
brèves ciblent des objectifs
précis à atteindre rapidement
(stress, angoisse, anxiété, peurs
et phobies, manque de confiance
en soi...).

*Organisé par les Bistrots Mémoire
Philbertins*

Gratuit ; sans réservation

11
JUIN

MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7





GARDONS LA FORME !



AVEC SIEL BLEU

Les séances d'activité physique adaptés permettent de faire correspondre les mouvements du corps aux capacités et aux envies des personnes, notamment lorsqu'elles sont fragilisées, âgées, souffrent de maladies chroniques ou de pathologies lourdes. Plusieurs créneaux réguliers sont organisés par Siel Bleu :

MONTAIGU-VENDÉE :

- **Montaigu** - salle des Doves-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 : vendredi de 9h30 à 10h30, à la salle du Mingot, rue du président Auguste Durand

LA BERNARDIÈRE : jeudi de 9h15 à 10h15, à la salle des sports, rue Dominger de Meyrac

LA BRUFFIÈRE : mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h, à l'EHPAD l'étoile du soir, 54 rue du stade

MONTRÉVERD : lundi de 9h15 à 10h15 à la salle des forges, 6 rue de la mairie à Saint-André-Treize-Voies.

TARIF : 46 € par trimestre / + 15 € d'adhésion annuelle
Inscriptions auprès de Mickaël Albert au 07 62 77 11 51



JUIN-JUILLET

16
JUIN

1ÈRE RANDONNÉE DE MONTAIGU-VENDÉE

Départ et arrivée : salle des fêtes
de Montaigu-Vendée (Montaigu)

Cette randonnée pédestre
tout public comprend plusieurs
circuits : 25km avec un départ
entre 7h et 7h30, 20km avec un
départ à 7h30, 14km et 10km
avec des départs libres, 6km
à allure modérée avec un départ
à 10h.

Plusieurs temps de ravitaillements
sont également prévus.

Tarif : 6€ (pour les 25, 20, 14 et 10km)
4€ (pour les 6km), dont 2€ reversés
à la Ligue contre le Cancer

Inscription sur place

17
JUIN

CAFÉ MÉMOIRE

De 14h30 à 16h30

Restaurant Patati Patata
ZAE de Bellevue
Montaigu-Vendée (Boufféré)

Plus d'infos page 5

18
JUIN

MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Plus d'infos page 7

21
JUIN

OPÉRA : DON GIOVANNI

À 19h30

Cinéma Caméra 5
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Cet opéra, l'un des plus grand
succès de Mozart, sera diffusé
en langue italienne sous-titré
français en direct de l'opéra Garnier
à Paris.

Tarif : 14€ / achat en ligne sur
www.camera5.terresdemontaigu.fr
ou sur place

27
JUIN

HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

La Maison du lac et accueil de jour
Les Mots Bleus
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

Organisé par France Alzheimer

Plus d'infos page 5

03
JUILLET

GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS

De 14h à 16h

23 avenue Villebois Mareuil
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Organisé par France Alzheimer

Plus d'infos page 5

08
JUILLET

GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE PARKINSON

De 15h30 à 16h30

23 avenue Villebois Mareuil
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par le groupement
des Parkinsoniens*

Gratuit / sans réservation

10
JUILLET

VISITE GUIDÉE DU SITE SAINT-SAUVEUR

À 15h

Site Saint-Sauveur (rue des
Alouettes - Rocheservière)

La visite guidée permet de découvrir
l'art des retables, dont le retable de la
Transfiguration daté du XVII^{ème} siècle,
et les remarquables broderies de
Nicole Renard.

Tarif : 2 € ; sur réservation au 02 51 48
23 56 ou contact@sitesaintsauveur.fr

11
JUILLET

HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

La Maison du lac et accueil de jour
Les Mots Bleus
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

Organisé par France Alzheimer

Plus d'infos page 5

15
JUILLET

CAFÉ MÉMOIRE

De 14h30 à 16h30

Restaurant Patati Patata
ZAE de Bellevue
Montaigu-Vendée (Boufféré)

Plus d'infos page 5



LE BASKET POUR TOUS



Le basket santé est une activité physique adaptée pour les séniors autour du basket-ball, proposée par le SMASH Basket Vendée Sud Loire.

Collectif et ludique, le basket santé est proposé tous les mardis de 10h30 à 11h45, à la salle de sports (Saint-André-Treize-Voies-Montréverd).

Tarif : séance de découverte gratuite ; 160 € la licence annuelle

Inscriptions et renseignements auprès de Jeanne Richard au 06 59 19 43 34

Inscriptions et renseignements auprès de Jeanne Richard au 06 59 19 43 34

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 €

Service social de Montaigu-Vendée

Inscriptions et réservations à la mairie déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay,
ou par téléphone 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
ou par 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
ou par téléphone au 02 51 43 70 70

Réservations auprès de la référente Arlette Guimbretière
Tél. : 06 09 04 96 38

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





BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR !

La santé passe d'abord par l'assiette. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, l'absorption des aliments par l'organisme étant moins bonne. Un senior doit donc autant manger et de façon équilibré qu'un jeune adulte.

Voici 5 règles à adopter pour bien manger :

- 1 Faites 3 repas par jour**
Les apports alimentaires doivent être répartis sur toute la journée, idéalement sur 3 repas et une collation.
- 2 5 fruits et légumes par jour**
Crus, surgelés, en conserve ou frais... les fruits et légumes, peu caloriques, apportent des minéraux et vitamines essentiels à une bonne santé.
- 3 Buvez de l'eau à volonté**
Si, avec l'âge, la sensation de soif peut diminuer, il reste important de boire suffisamment d'eau par jour, que ce soit de l'eau nature, en potage, tisane, thé, café. A raison d'un litre à 1,5 litre par jour, l'eau en effet permet d'assurer le bon fonctionnement du corps.
- 4 Limitez votre consommation de sel**
Le sel renforce la saveur des aliments, mais consommé en excès, il peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.
- 5 Consommez 3 produits laitiers par jour**
Lait, yaourt, fromages... Riches en vitamine D, le lait et les produits laitiers participent à la conservation des os solides.
De plus, un apport suffisant en calcium permet de lutter contre l'ostéoporose et de réduire les risques de fractures osseuses.

CONTACT

Marie Michaud
Coordinatrice du Contrat Local de Santé
Terres de Montaigu, Communauté de communes
Montaigu-Rocheservière



35 avenue Villebois Mareuil
85607 Montaigu-Vendée



02 51 46 36 38



m.michaud@terresdemontaigu.fr

www.terresdemontaigu.fr

**TERRES DE
MONTAIGU**

Communauté de communes
Montaigu-Rocheservière