

Vivre et
vieillir
ENSEMBLE

PAYS DE POUZAUGES



LES RENDEZ-VOUS

PRÉVENTION SÉNIORS

Janvier - juin 2026

Ateliers

DÉPISTAGE DE LA VUE

De janvier à juin

De 9h à 17h, dans les communes du Pays de Pouzauges

Un **bilan de la vue** est organisé dans toutes les communes du Pays de Pouzauges, **sur rendez-vous** et en partenariat avec **Les Opticiens qui bougent**.

- ◆ Lundi 26 janvier à Pouzauges
- ◆ Lundi 23 février au Boupère
- ◆ Mardi 31 mars à La Meilleraie-Tillay
- ◆ Lundi 27 avril à Chavagnes-les-Redoux
- ◆ Lundi 18 mai à Monsireigne
- ◆ Lundi 29 juin à Réaumur

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15
Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription

CAP BIEN-ÊTRE

Mercredis 21, 28 janvier & 4, 11 février

De 9h30 à 12h, salle Ferchault à Réaumur

Ateliers de prévention de la perte d'autonomie pour **gérer son stress et ses émotions** au quotidien.

Gratuit -
Inscriptions
auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



SURMONTER SON DEUIL

Judis 29 janvier, 26 mars & 28 mai

Salle 1, Château d'Ardelay, Les Herbiers

Judis 26 février, 30 avril & 25 juin

Salle de la mairie, Saint-André-Goule-d'Oie

Groupes de parole organisés par l'association Jalmalv.

Informations au 02 51 36 10 26

ATELIERS NUTRITION

Judis 5, 12, 26 février & 5, 12, 20 mars

De 9h30 à 12h, salle des fêtes de Tallud-Sainte-Gemme

Six ateliers pour découvrir les clés d'une **alimentation équilibrée**, tout en gardant le plaisir du goût et de la convivialité.

Gratuit -
Inscriptions
auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



ATELIERS VENDÉE DIABÈTE

Jeudi 5 février

De 15h à 17h30, Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Mardi 17 mars

De 9h à 17h, Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Vendée Diabète propose des ateliers nutrition pour bien vivre sa maladie.

Informations et inscriptions au 02 51 37 89 46

SOMMEIL ET BIEN-ÊTRE

Mardis 3, 10, 17, 24 & 31 mars

De 10h30 à 11h30, salle de formation du Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Cinq ateliers pour **favoriser le sommeil** pour un bien-être global.

10 € les cinq séances

Inscriptions au 06 26 01 40 15

LES GESTES QUI SAUVENT

Lundi 9 mars

De 14h30 à 17h, Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Initiation à la prise en charge des malaises, traumatismes, brûlures, urgences cardiaques... Avec la Protection civile.

2 € la séance - Inscriptions au 06 26 01 40 15

LES ENJEUX D'UNE BONNE ALIMENTATION

Du 16 au 27 mars (dates à préciser)

Dans le cadre de leur formation, les futurs professionnels en santé doivent réaliser des **actions de prévention**. Le Pays de Pouzauges accueille des **étudiants en santé** pour **deux ateliers** qui seront proposés sur le sujet de **l'alimentation**.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

CONDUIRE ET GARDER CONFIANCE AU VOLANT

Jeudis 19, 26 mars & 2, 9 avril

De 9h à 12h, salle du conseil de la Maison de l'Intercommunalité, Pouzauges

Quatre ateliers pour rappeler les **règles de circulation** et de la conduite d'une voiture avec **boîte automatique**.

10 € les quatre séances

Inscriptions au 06 26 01 40 15



DANSE POUR RESTER EN FORME

Lundis 20 avril & 22 juin

de 15h à 16h30, salle du Bocage,
Le Boupère

Atelier animé par la troupe des **Joyeux Vendéens**. Si la danse est un plaisir de la vie, ce n'est pas moins une **activité physique** à part entière. Elle sollicite et renforce de nombreux muscles. Sa pratique régulière favorise également une **bonne santé cardiovasculaire**.

10 € les dix séances

Inscriptions au 06 26 01 40 15

CINÉ ÂGE

Tous les mardis

15h, L'Échiquier, Pouzauges

Le cinéma L'Échiquier organise des **séances de ciné âge**, tous les mardis après-midi (valable pour tous les films, hors projection des documentaires Terres d'horizon).

Tarif préférentiel - Plus d'infos :

www.echiquier-paysdepouzauges.fr

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES

Toute l'année

Dans les bibliothèques

Les 13 bibliothèques du Pays de Pouzauges vous permettent d'emprunter des livres et de **participer à des animations** (atelier tricot, jeux de société, rencontre d'auteurs...).

Adhésion : 10 € par foyer

Plus d'infos : biblio.paysdepouzauges.fr

ATELIERS NUMÉRIQUES

Toute l'année

Salle multimédia, Maison de
l'Intercommunalité, Pouzauges

La Maison France Services du Pays de Pouzauges organise des **ateliers numériques** (6 personnes max.) pour les habitants qui rencontrent des difficultés dans l'**utilisation des outils informatiques** (ordinateur, smartphone, tablette).

● Ranger son ordinateur

15, 22 et 29 janvier à 10h

3, 10 et 17 mars à 14h

● La boîte mail

15 et 22 janvier à 14h

3 et 10 mars à 10h

● S'appropriier le clavier

20 janvier et 19 mars à 14h

● Les bases du smartphone

20 et 27 janvier à 10h

5 et 12 mars à 14h

● Copier ses photos

27 janvier et 3 février à 14h

5 et 12 mars à 10h

● Scanner & compresser des fichiers

29 janvier et 5 février à 14h

19 et 26 mars à 10h

● Mettre en forme un texte

5 et 12 février à 10h

● Sécurité & prévention numérique

10 février et 24 mars à 14h

● Découvrir Doctolib

10 février à 10h

● Réaliser un film

12 février et 26 mars à 14h

● Mettre en forme un menu ou une carte

17 et 24 mars à 10h

Gratuit - Inscriptions 02 51 57 53 93

Ateliers aidants / aidés

PARCOURS AIDANT

Janvier & février

Salle de formation du Pôle associatif intercommunal, Pouzauges

Le Nid des aidants organise un « **parcours aidant** » sur le Pays de Pouzauges, autour du thème de la communication :

- **Conférence sur la communication bienveillante**
Mardi 13 janvier à 14h30
- **Atelier sur la communication non-violente**
Mardi 20 janvier de 14h à 17h
- **Atelier sur les émotions, sensations corporelles et besoins et habitudes d'écoute**
Mardi 27 janvier de 14h à 17h
- **Atelier « S'écouter soi et écouter l'autre »**
Mardi 3 février de 14h à 17h

Gratuit - Inscriptions au 06 70 77 28 61

UN MOMENT POUR SOI, UN MOMENT À PARTAGER

Jeudis 15 janvier & 19 mars

De 15h30 à 17h, bibliothèque Le Colombier, Pouzauges

Venez rencontrer d'autres aidants ou aidés, dans deux groupes séparés, chacun dans un espace bienveillant, pour un **moment de pause**, de **partage** et de **douceur**.

Au programme : **lectures** qui font du bien, **écriture** douce, même sans expérience et **partage en groupe** en toute simplicité.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

GOÛTER DES AIDANTS

Jeudis 12 février & 12 mars

De 14h30 à 16h30, Les Folies du Roy, Pouzauges

Temps de partage et de ressources pour les aidants, animés par Aude Bouteiller, psychologue.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15



Ateliers avec le CPIE (Centre permanent d'initiatives pour l'environnement)

UN BON AIR INTÉRIEUR POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI

Lundi 19 janvier

De 14h à 17h, Maison de l'Intercommunalité, Pouzauges

La **qualité de l'air intérieur** est un enjeu de santé publique majeur. Et si nous changions nos habitudes ? Atelier pour **trouver des solutions simples** et **partager les gestes à adopter**.

2 € par personne ; gratuit pour les
adhérents CPIE - Inscriptions au
06 26 01 40 15

DÉCOUVERTE DE L'ÉCRITURE CRÉATIVE

Lundi 9 mars

De 14h à 17h, Maison de la vie rurale, Sèvremont

Un moment pour **jouer avec les mots, imaginer, regarder** le monde d'une nouvelle manière. Que vous soyez à l'aise où non avec l'écriture, l'**association Alisée** vous accompagne pendant l'atelier. Pas de correction, pas de jugement, pas de contraintes... tout le monde y trouvera sa place.

2 € par personne ; gratuit pour les
adhérents CPIE - Inscriptions au
06 26 01 40 15

Animations dans les résidences & structures d'accueil

ANIMATIONS OUVERTES À TOUS

Les ÉHPAD et Résidences autonomie du Pays de Pouzauges proposent des **animations ouvertes à tous** pour créer du lien et du partage entre les habitants en structure, comme à domicile.

Si vous souhaitez y participer, et pour plus de renseignements, contactez les établissements :

- ◆ ÉHPAD de Pouzauges : 02 51 57 04 92
- ◆ ÉHPAD de Sèvremont : 02 51 57 22 35
- ◆ ÉHPAD du Boupère : 02 51 57 04 92
- ◆ Résidence autonomie de Saint-Mesmin : 02 51 57 69 30
- ◆ Résidence autonomie de La Pommeraie-sur-Sèvre : 02 51 57 10 50
- ◆ Résidence autonomie de Réaumur : 02 51 65 58 20
- ◆ Résidence autonomie de La Meilleraie-Tillay : 02 51 63 51 80

Ils vous accompagnent

MAISON SPORT SANTÉ

Tous les lundis

De 14h à 17h15, salle de répétition,
L'Échiquier, Pouzauges

Vous souhaitez **reprendre une activité physique régulière** ? La Maison sport santé est là pour vous accompagner en fonction de vos capacités et de vos besoins.

Prendre RDV au 02 51 44 27 27

MAISON VENDÉE AUTONOMIE

Vous avez **60 ans et plus**,
à domicile et avez besoin
d'être accompagné sur les
problématiques liées au
vieillessement.

Numéro unique : 0 800 85 85 01 ou
Lieu d'accueil et de proximité : la Maison
Départementale des Solidarités et de la
Famille (Pouzauges) : 02 51 67 60 80

DÉPLACEMENT SOLIDAIRE

Toute l'année

C'est une association de **chauffeurs bénévoles**, qui s'adresse aux habitants du Pays de Pouzauges qui n'ont pas de moyen de locomotion ou bien qui rencontrent des difficultés de mobilité.

Elle permet de se rendre à des **rendez-vous médicaux**, de **loisirs**, faire les **courses**...

Renseignements et tarifs auprès
de votre mairie ou de la Communauté
de communes : 02 51 57 14 23

NID DES AIDANTS

Les 1^{er} et 3^e vendredi matin de chaque mois

Maison de l'Intercommunalité,
Pouzauges

Vous êtes **aidant à domicile** d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive (Alzheimer et apparentés, Parkinson, sclérose en plaques...), d'un cancer ou en perte d'autonomie.

Venez rencontrer **Émilie Marot**,
coordinatrice Nid des aidants.

Gratuit - sur RDV au 06 70 77 28 61



POINT INFO

PRÉVENTION SÉNIORS

INFORMATIONS, CONSEILS & ORIENTATION SUR :

- ◆ Le maintien à domicile,
- ◆ L'adaptation du logement,
- ◆ Les loisirs et animations,
- ◆ L'inscription en établissement,
- ◆ Le répit des aidants.

Françoise Berger

Chargée de prévention seniors,
Communauté de communes
du Pays de Pouzauges

06 26 01 40 15



Les partenaires & financeurs

