



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

Jeudis 29 janvier, 26 mars
& 28 mai

Salle 1, Château d'Ardelay, Les Herbiers

Jeudis 26 février, 30 avril
& 25 juin

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

Groupes de parole organisés par l'association Jalmaly.

Informations au 02 51 36 10 26

ATELIERS NUTRITION

**Jeudis 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

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

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

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

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



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'approprier 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 vieillissement.

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 séniors,
Communauté de communes
du Pays de Pouzauges

06 26 01 40 15



Les partenaires & financeurs

