

Vivre et
vieillir
ENSEMBLE

PAYS DE POUZAUGES



LES RENDEZ-VOUS

PRÉVENTION SÉNIORS

Septembre - décembre 2026

ÉDITO

La Communauté de communes du Pays de Pouzauges, dans le cadre de **l'accompagnement des seniors sur le territoire**, vous propose un **guide des actions de prévention pour préserver sa qualité de vie lorsqu'on avance en âge**.

Ces ateliers ont pour objectif de permettre à ceux qui le souhaitent d'être acteur de leur vieillissement.

La Communauté de communes du Pays de Pouzauges veut être présente auprès de tous les habitants, quel que soit leur âge.

Sur notre territoire, nous sommes convaincus que **la prévention joue un rôle essentiel pour préserver la santé, renforcer le lien social et améliorer la qualité de vie de nos aînés**.

Prendre soin de nos aînés, c'est aussi préparer l'avenir de tous !



Bérangère Soulard
Présidente



Céline Revaud
Vice-présidente Santé, seniors

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Mardi 8 septembre

10h, salle du conseil, Maison de l'Intercommunalité, Pouzauges

Venez **découvrir les Rendez-vous prévention seniors** sur la période allant **de septembre à décembre 2026**, et posez vos questions !

Gratuit

ÊTRE ACTEUR de sa santé



DÉPISTAGE DE LA VUE

De septembre à décembre

De 9h à 17h, lieu communiqué lors de l'inscription

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 14 septembre à Pouzauges
- ◆ Lundi 28 septembre à Montournais
- ◆ Lundi 26 octobre à Saint-Mesmin
- ◆ Mardi 30 novembre à Sèvremont
- ◆ Lundi 21 décembre à Tallud-Sainte-Gemme

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET VOUS

Les jeudis, à partir du 10 septembre

15h45, Centre aquatique, Pouzauges

Ateliers bien-être organisés par la Ligue contre le cancer.

Renseignements auprès de Benoît Parsy
au 07 63 85 18 95



SOMMEIL ET BIEN-ÊTRE

Mardis 15, 22 et 29 septembre Mardis 6 et 13 octobre

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

MAISON SPORT SANTÉ

Tous les lundis de septembre à décembre

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

Ce service s'adresse :

- ◆ Aux personnes en bonne santé, quel que soit leur âge, qui n'ont jamais pratiqué de sport, ou qui n'en ont pas fait depuis longtemps et **qui souhaitent s'y (re)mettre avec un accompagnement**.
- ◆ Aux personnes en situation de handicap, atteintes d'une maladie chronique ou en affection longue durée, nécessitant un **accompagnement vers une activité physique adaptée**.

Des professionnels de la santé et du sport seront là pour vous proposer un **accompagnement personnalisé**.

Prise de RDV au 02 51 44 27 27





MARCHE SANTÉ

Mardis 15, 22 et 29 septembre Mardi 6 octobre

De 9h45 à 12h (marche à 10h et temps de convivialité à la fin), lieu communiqué lors de l'inscription

Que vous soyez sédentaire ou que vous ayez envie de reprendre une activité physique après un accident de santé ou après qu'une affection chronique se soit stabilisée, les **clubs labellisés Sport-Santé** vous accueillent en toute sécurité.

Quatre séances, avec la section Rando santé du Pays de Pouzauges, pour découvrir la **reprise d'une activité douce**, enrichie par des échanges sur les sujets de santé et de prévention.

Avec un **éducateur en activité physique adaptée** et une **diététicienne**.

Après la période de découverte, vous pourrez poursuivre le rythme ou intégrer un groupe de randonneurs du Pays de Pouzauges.

10 € les 4 séances
Inscriptions au 06 26 01 40 15

ATELIERS ESTIME DE SOI

Lundi 28 septembre Lundis 5 et 12 octobre

De 14h à 17h, Maison de la vie rurale, Sèvremont (La Flocellière)

Vous aider à renforcer votre confiance, à surmonter vos peurs et **améliorer votre bien-être**.

10 € les trois séances
Inscriptions au 06 26 01 40 15

DÉPISTAGE AUDITIF

De septembre à décembre

De 9h à 17h, lieu communiqué lors de l'inscription

Un **dépistage de l'audition** est organisé dans toutes les communes du Pays de Pouzauges, **sur rendez-vous** et en partenariat avec **Écouter Voir**.

- Lundi 21 septembre à Pouzauges
- Lundi 19 octobre à Monsireigne
- Lundi 23 novembre à La Meilleraie-Tillay
- Lundi 14 décembre à Réaumur

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

LES GESTES QUI SAUVENT

Lundi 5 octobre

De 14h30 à 17h, dans les locaux de la Protection civile (rue de Véziers à 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 21 septembre, 26 octobre,
23 novembre & 14 décembre**

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**.

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



LEVER LES TABOUS : MA SEXUALITÉ NE PREND PAS SA RETRAITE

Jedi 12 novembre

14h30, Centre des remparts, Pouzauges

La sexualité ne s'arrête pas avec l'âge, elle se transforme et peut même s'épanouir d'avantage après la retraite, à condition de surmonter les tabous et les difficultés de santé.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

FORMATION DERNIERS SECOURS

Lundi 16 novembre

De 10h à 16h30, salle du conseil, Maison de l'Intercommunalité, Pouzauges

Pour sensibiliser, informer et vous guider dans l'**accompagnement des derniers moments de vie de vos proches**.

La formation aborde les thèmes des **directives anticipées**, des **soins palliatifs** et du **soutien aux personnes en fin de vie**.

Elle s'adresse aux aidants familiaux, aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie grave, mais aussi à tous les citoyens qui pourront, un jour, être confrontés au décès d'un proche.

Organisée par la SFAP (Société française d'accompagnement et de soins palliatifs).

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15



RÉUNION D'INFORMATION

Lundi 7 décembre

14h30, salle du conseil, Maison de l'Intercommunalité, Pouzauges

Réunion d'information et de présentation des aides techniques par l'**association Valentin Haüy**.

Elle agit pour l'**autonomie des personnes aveugles et malvoyantes** en leur proposant du matériel spécifique pour favoriser leur quotidien.

Elle propose aussi un **accès à la culture et aux loisirs** avec une bibliothèque sonore et des activités adaptées : céci-pétanque, découverte de l'information adaptée, sorties culturelles...

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

LOCATION DE VÉLOS



Toute l'année

La Communauté de communes du Pays de Pouzauges loue des **vélos à assistance électrique** aux habitants du territoire, pour une durée allant de 1 à 6 mois, pour les déplacements personnels.

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

CENTRE AQUATIQUE

Le Centre aquatique du Pays de Pouzauges propose des **activités adaptées aux seniors**, comme l'aquagym, les « bobos dans l'eau » ou l'aquaphobie.

Renseignements et tarifs au 02 51 57 04 33



ÊTRE *soutenu*

ATELIERS GRAND-PARENTALITÉ

Mardis 15, 22 et 29 septembre

De 14h30 à 17h, Centre des remparts,
Pouzauges

Grands-parents : rôle, place,
communication et relations avec la
jeune génération. Animés par une
coach en développement personnel
et une thérapeute.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

GOÛTER DES AIDANTS



**Jeudi 17 septembre, mardis
3 novembre & 15 décembre**

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

SOUTIEN AUX AIDANTS

● **Le Nid des aidants** : soutien
aux proches aidants des
personnes atteintes de maladies
neuro-évolutives, de cancers ou
en perte d'autonomie.

06 70 77 28 61

● **France Parkinson**

07 64 76 28 49

● **Bulles d'air** : service de répit

02 51 44 11 55

● **France Alzheimer Vendée**

02 51 43 71 05

DÉPLACEMENT SOLIDAIRE

Association de **chauffeurs
bénévoles**, à destination des
habitants du Pays de Pouzauges
pour 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

SURMONTER SON DEUIL

Jeudi 24 septembre

Jeudi 26 novembre

De 10h à 11h30

Septembre : salle Ardelay, 24, rue
Monseigneur-Massé, Les Herbiers

Novembre : salle de la mairie, Saint-
André-Goule-d'Oie

Groupes de parole organisés par
l'association Jalmalv.

Gratuit - Inscriptions au 02 51 91 29 78

ATELIERS AIDANTS/AIDÉS

Jeudi 24 septembre

Jeudi 26 novembre

De 15h30 à 16h30, Centre des remparts,
Pouzauges

Rencontrez 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

Se divertir

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



VISITE : L'ENVERS DU DÉCOR

Lundi 7 septembre

14h30, L'Échiquier, Pouzauges

Découvrez L'Échiquier, lieu vivant et accueillant, où l'on peut rire, penser, s'émouvoir et s'émervueillir, seul, en famille ou entre amis.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

À LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE

Jedi 1^{er} octobre

De 14h30 à 16h30, Manoir des sciences, Réaumur

Visite du Manoir des sciences de Réaumur, dans le cadre de la Semaine de la science, suivie d'un **goûter** et d'échanges sur les recettes avec des plantes aromatiques.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

RASSEMBLEMENT DES CHORALES DU PAYS DE POUZAUGES

Mardi 20 octobre

14h30, L'Échiquier, Pouzauges

Après-midi convivial durant lequel les **quatre chorales** du Pays de Pouzauges unissent leurs voix pour vous offrir un programme varié et chaleureux.

Gratuit - Inscriptions au 06 26 01 40 15

CINÉ - CONFÉRENCES

Novembre et décembre

15h, L'Échiquier, Pouzauges

Projection de **films documentaires** sur des sujets variés :

● **Lundi 9 novembre :**

« Triangle d'or, des minorités montagnardes », en présence de Patrick Bernard, réalisateur

● **Jeudi 3 décembre :** « Rwanda », en présence de Charles Domingue, réalisateur

Tarif plein : 6,80 € - Tarif réduit : 5,80 €

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES

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

Infos sur biblio.paysdepouzauges.fr



ANIMATIONS DANS LES RÉSIDENCES ET STRUCTURES D'ACCUEIL

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

ASSOCIATIONS ET CLUBS DE RETRAITÉS

Dans chaque commune du Pays de Pouzauges, des clubs de retraités et des associations vous proposent **diverses activités** : jeux de cartes, marche, gym duce, chorale... et des **moments conviviaux**.

Renseignements auprès de votre mairie



S'informer

BIENVENUE À LA RETRAITE

Judis 17 et 24 septembre

Judis 1^{er} et 8 octobre

De 9h à 12h, lieu à définir

Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ? Ateliers pour vous aider à mieux **appréhender ce changement**.

Gratuit - Inscriptions auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53

THÉÂTRE « SÉNIORS CONNECTÉS »

Mercredi 23 septembre

14h, L'Échiquier, Pouzauges

Par la troupe Casus Délires.

Spectacle humoristique et interactif qui vous donnera envie d'approviser les outils numériques, quel que soit votre âge ou niveau.

Spectacle suivi de 10 séances d'ateliers numériques, le matin à la mairie du Boupère, ou l'après-midi à la Maison de l'Intercommunalité :

- ◆ Les vendredis 2, 9 et 16 octobre
- ◆ Les vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre
- ◆ Les vendredis 4, 11 et 18 décembre

Gratuit - Inscriptions auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53



ATELIERS NUMÉRIQUES

Toute l'année, 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).

Gratuit - Inscriptions au 02 51 57 53 93

CONDUIRE ET GARDER CONFIANCE AU VOLANT

Judis 5, 12, 19, 26 novembre

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

UNE VIE DEVANT NOUS : VIVRE SA RETRAITE AVEC SÉRÉNITÉ

D'octobre 2026 à mars 2027

Salle du parc, Montournais

- ◆ **Réunion de présentation :**
jeudi 15 octobre à 14h
- ◆ **Huit ateliers pour ressentir, explorer, réinventer ses relations familiales :** les judis 5 novembre, 19 novembre, 3 décembre, 17 décembre, 7 janvier, 21 janvier, 4 février, 4 mars

Gratuit - Inscriptions auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53

Le calendrier

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2026

Tous les lundis

Maison Sport Santé

Tous les jeudis

Ateliers Ligue contre le cancer

7 septembre

Visite de L'Échiquier

8 septembre

Présentation des Rendez-vous seniors 2026

À partir du 10 septembre

Ateliers bien-être

14 septembre

Dépistage de la vue

15 septembre

Atelier « Grand-parentalité »
Marche santé
Atelier « Sommeil et bien-être »

17 septembre

Atelier « Bienvenue à la retraite »
Goûter des aidants

21 septembre

Dépistage auditif
Atelier « Danse pour rester en forme »

22 septembre

Atelier « Grand-parentalité »
Marche santé
Atelier « Sommeil et bien-être »

23 septembre

Théâtre « Seniors connectés »

24 septembre

Atelier « Bienvenue à la retraite »
Groupe de parole « Surmonter son deuil »
Atelier aidants/aidés

28 septembre

Dépistage de la vue
Atelier « Estime de soi »

29 septembre

Atelier « Grand-parentalité »
Marche santé
Atelier « Sommeil et bien-être »

1^{er} octobre

Atelier « Bienvenue à la retraite »
À la découverte du territoire :
Manoir des sciences

5 octobre

Initiation aux gestes qui sauvent
Atelier « Estime de soi »

6 octobre

Marche santé
Atelier « Sommeil et bien-être »

8 octobre

Atelier « Bienvenue à la retraite »

12 octobre

Atelier « Estime de soi »

13 octobre

Atelier « Sommeil et bien-être »

15 octobre

Réunion de présentation : Vivre sa retraite avec sérénité

19 octobre

Dépistage auditif

20 octobre

Rassemblement des chorales

26 octobre

Atelier « Danse pour rester en forme »
Dépistage de la vue

3 novembre

Goûter des aidants

5 novembre

Atelier « Vivre sa retraite avec sérénité »
Atelier « Conduire et garder confiance au volant »

9 novembre

Ciné-conférence

12 novembre

Atelier « Conduire et garder confiance au volant »
Lever les tabous : ma sexualité ne prend pas sa retraite

16 novembre

Formation Derniers secours

19 novembre

Atelier « Vivre sa retraite avec sérénité »
Atelier « Conduire et gagner confiance au volant »

23 novembre

Atelier « Danse pour rester en forme »
Dépistage auditif

26 novembre

Atelier « Conduire et garder confiance au volant »
Atelier aidants/aidés
Groupe de parole « Surmonter son deuil »

30 novembre

Dépistage de la vue

3 décembre

Atelier « Vivre sa retraite avec sérénité »
Ciné-conférence

7 décembre

Réunion d'information :
association Valentin Haüy

14 décembre

Atelier « Danse pour rester en forme »
Dépistage auditif

15 décembre

Goûter des aidants

17 décembre

Atelier « Vivre sa retraite avec sérénité »

21 décembre

Dépistage de la vue

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

