

• GÉNÉRATION SÉNIORS •
**LE GUIDE DU
BIEN VIEILLIR
À CHALLANS GOIS**

CONFÉRENCES | ATELIERS | PARTAGE



2019

**Santé
Vitalité
Bien-être
Nutrition
Mémoire**



SOMMAIRE

3-Prévention Santé

6-Bien-être et partage

8-Face à la maladie

10-Bien vivre chez soi



Challans Gois
Communauté

« FAVORISER LE BIEN VIEILLIR CHEZ SOI EN BONNE SANTÉ »

Challans Gois Communauté s'engage depuis plusieurs années auprès de ses administrés de plus de 60 ans afin de répondre à leurs besoins, en particulier celui de l'accompagnement au maintien à leur domicile.

L'intercommunalité propose notamment aux séniors deux services : le portage de repas à domicile et l'aide à l'adaptation des logements.

À travers notre nouveau service de prévention de la dépendance, nous poursuivons cette politique, en accompagnant les séniors sur les questions de santé. Notre volonté est de favoriser le bien-vieillir chez soi en bonne santé, le plus longtemps possible et de prévenir la perte d'autonomie.

Ce programme d'actions, dont vous découvrez la première édition, propose des temps collectifs sur la prévention santé et le bien-être.

Ces rendez-vous sont tous gratuits et ont lieu dans toutes les communes du territoire.

À chacun son style : conférences, ateliers thématiques, spectacle...

Bons moments à tous !

Serge RONDEAU

Président de Challans Gois Communauté

PRÉVENTION SANTÉ

ENTRETIEN PHYSIQUE - TONIFIEZ VOTRE CORPS

Atelier

Améliorer sa posture et prévenir les risques de chute

Cycle de 6 ateliers d'initiation et d'entraînement progressif

Chacun à votre rythme, re-musclez votre corps et améliorez votre posture à travers des activités de musculation, assouplissement articulaire et équilibrage corporel en toute convivialité.



Lundis 13-20-27 mai, 3-17-24 juin

Mardis 21-28 mai, 4-11-18-25 juin

Merc. 6-13-20-27 nov., 4-11 déc.

Mardis 3-10-17 déc., 7-14-21 janv. 2020

Lundis 9-16 déc., 6-13-20-27 janv. 2020



FROIDFOND - Salle de sports Pierrefitte

BEAUVOIR SUR MER - Salle Ardoise verte

SALLERTAINE - Salles 1 et 2

ST CHRISTOPHE DU L. - Salle J. Auriol

ST URBAIN - Salle municipale 3



Horaire : 15h à 17h



SUR INSCRIPTION (pour 1 cycle)

02 51 93 56 73

GRATUIT

Intervenante

Alexandra THEVENOT

animatrice sportive - MFR Les Achards

Places limitées à 15
personnes par cycle

Organisé par
Challans Gois
Communauté



PRÉVENTION SANTÉ

PRÉVENIR ET SOIGNER LA DÉPRESSION

Rencontre - Forum

Mal-être et dépression chez les séniors, parlons-en !

Face aux accidents de la vie, comment repérer nos fragilités pour agir ?

À travers une conférence et des sketches d'improvisation, suivi d'un forum d'échanges avec les acteurs locaux, apprenez à reconnaître la dépression et le risque suicidaire, et ayez les clés pour en sortir.



BEAUVOIR SUR MER

Salle Polyvalente - 48 rue du Stade



Mardi 1^{er} octobre - 14h à 18h



SUR INSCRIPTION

02 51 93 56 73

GRATUIT

Intervenants

Romain PAGER - Psychologue

Troupe théâtrale «Les Expresso»

Acteurs locaux

Organisé par Challans
Gois Communauté,
Familles Rurales, le
Gérontopôle des Pays
de Loire, le CRCAS
AGIRC-ARCO

Financé par l'Agence
Régionale de la Santé
et la CARSAT



Comment prévenir et se prémunir des risques du cancer ?

Facteurs de risques, prévention, actions locales

On estime que 40 % des cancers sont liés à nos modes de vie et à notre environnement. La prévention apparaît ainsi comme un moyen d'agir essentiel pour les faire reculer.

 **CHALLANS**
Maison de l'Économie - 1ère étage - 1 rue Owen Chamberlain

 **Jeudi 23 mai - 10h à 12h**

 **SUR INSCRIPTION**
02 51 93 56 73

GRATUIT

Intervenants

Jacques BERRUCHON - Médecin

Virginie BENMERZOUK - Pôle Prévention

Édith LEGAY - Ligue Contre le Cancer

Organisé par
Challans Gois Communauté

Proposé et financé par



SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE



Les ateliers santé de la Mutuelle Sociale Agricole

INFORMATION 02 51 93 56 73

ATELIER NUTRITION

« Bien se nourrir pour rester en forme »

Cycle de 6 ateliers en mai et juin 2019

40 € le cycle

BOIS DE CÉNÉ

Salle des Cigognes - 35 rue de la Motte

Réunion d'informations & inscriptions

Jeudi 25 avril 2019 - 14h

ATELIER VITALITÉ

« Les clefs d'une santé sereine »

Cycles de 6 ateliers en novembre et décembre 2019

20 € le cycle

SAINT GERVAIS

Salle Villebon

Réunion d'informations & inscriptions

Lundi 14 octobre 2019 - 9h30

SAINT CHRISTOPHE DU LIGNERON

Salle J. Auriol - place de la Mairie

Réunion d'informations & inscriptions

Mardi 15 octobre 2019 - 14h30

BIEN-ÊTRE & PARTAGE

MÉMOIRE - ÉCHANGER ET PARTAGER NOTRE HISTOIRE

Revisitons notre histoire et celle de nos villages

Atelier

Cycle de 4 rencontres

Venez échanger et partager vos expériences et souvenirs liés au patrimoine et à la culture vendéenne, pour travailler votre mémoire tout en revisitant les temps forts du XX^{ème} siècle qui ont marqué la société et la vie des villages. La 4^{ème} rencontre sera dédiée à une journée découverte du patrimoine (jeudi 13 juin).



Vendredis 10-17-24 mai - 15h à 17h

Mercredis 15-22-29 mai - 15h à 17h

Lundis 20-27 mai, 3 juin - 10h à 12h



FROIDFOND - Espace Anne Roumanoff

CHALLANS - Maison de l'Économie

ST CHRISTOPHE DU L. - Salle J. Auriol

+ Jeudi 13 juin *Journée commune* : Découverte du patrimoine



SUR INSCRIPTION

(pour 1 cycle)

02 51 93 56 73

GRATUIT

Intervenante

Sylvette FUSEAU

animatrice touristique - MFR Les Achards

Places limitées à 15
personnes par cycle



Organisé par
Challans Gois
Communauté

Pièce de théâtre et rencontre avec le public

Ce spectacle court mêle mémoire, enfance, cuisine, livres, belle humanité... Deux interprètes vous racontent une histoire du quotidien, parfumée des odeurs du repas. Venez partager les secrets de recettes de Lucette. On est jamais seul dans sa cuisine, on y pleure, on y rit...



Mardi 30 avril

BEAUVOIR SUR MER - Salle Ardoise verte - Rue Charles Gallet

Jeudi 19 sept.

CHÂTEAUNEUF - Salle A - Rue Rivaudeau

Jeudi 24 oct.

CHALLANS - Salle de l'Ogerie - Square Marcel Baudouin



Horaire : 15h à 17h



SUR INSCRIPTION

02 51 93 56 73

GRATUIT

Places limitées à 50
personnes par spectacle

Organisé par Challans
Gois Communauté

Compagnie «A nos alentours»

MFR Les Achards

Valérie MORNET

Marie-Noëlle GAUTIER



Les ateliers de la Mutuelle Sociale Agricole

INFORMATION 02 51 93 56 73

ATELIER MÉMOIRE «PEPS EUREKA : Pour stimuler ses neurones!»

Cycles de 10 ateliers d'octobre à décembre 2019

30 € le cycle

BEAUVOIR SUR MER - Salle de l'Ardoise verte

Réunion d'informations & inscriptions



Jeudi 5 septembre 2019 - 14h

FACE À LA MALADIE

Alzheimer

GRUPE DE PAROLE : POUR LES PROCHES AIDANTS



Groupe de soutien exclusivement destiné aux proches aidants de personnes de plus de 60 ans, atteintes de pathologie cognitive type ALZHEIMER ou apparentée.

-  **CHALLANS**
Maison de l'Économie - 1ère étage - 1 rue Owen Chamberlain
-  **1 vendredi par mois - 14h30 à 16h30**

«HALTES-RELAIS» : TEMPS DE RÉPIT

Activités de répit proposées aux aidants et personnes malades

2 groupes simultanés : relaxation et ressourcement pour les aidants - stimulation pour les personnes de plus de 60 ans atteintes de pathologie cognitive.

-  **CHALLANS**
Maison de l'Économie - 1ère étage - 1 rue Owen Chamberlain
-  **1 mercredi par mois - 10h à 12h**

«CAFÉ MÉMOIRE» : ESPACE POUR TOUS

Lieu d'accueil et de discussion ouvert aux aidants et personnes malades

autour de thèmes proposés par une psychologue et des bénévoles de l'association France Alzheimer, autour d'un café !

-  **CHALLANS**
Hôtel Le Manoir de l'Antiquité - 14 rue Gallieni
-  **1 mercredi ou samedi par mois - 10h à 12h**



INFORMATIONS
France Alzheimer Vendée
02 51 43 71 05
RDV GRATUITS

Cancer

ATELIERS « BIEN-ÊTRE »

Cycle d'ateliers proposant des activités physiques douces et adaptées aux personnes en cours de traitement, aux anciens malades ou à leurs proches, dans une ambiance conviviale : qi gong, aquarelle, balade 5 sens...



CHALLANS

Centre de la Coursaudière - 9 rue de la Cité



Tous les jeudis - 14h30 à 16h30



SUR INSCRIPTION

Ligue contre le cancer

02 51 44 63 28

GRATUIT

Diabète

ATELIERS « THÉRAPEUTIQUES »

Ouverts exclusivement aux personnes diabétiques adhérentes au réseau : ateliers cuisine, confiance en soi, comprendre le diabète, activité physique et diabète, diététique, soins des pieds...



CHALLANS

- Maison de l'Économie - 1ère étage
1 rue Owen Chamberlain
- CHLVO - Bâtiment «Biochaud»
Salle Simone 19
- Salle de l'Ogerie - Square Marcel
Baudouin



INFORMATIONS

Réseau Vendée Diabète

02 51 37 89 46

GRATUIT

Parkinson

GROUPE DE PAROLE

Groupe de soutien ouvert aux personnes souffrant de la maladie de PARKINSON et à leurs proches aidants. Le premier vendredi du mois en alternance entre Challans, Saint Jean de Monts et Saint Gilles Croix de Vie.



CHALLANS

Centre de la Coursaudière - 9 rue de la Cité



3 mai et 4 octobre 2019 - 15h à 16h30



INFORMATIONS

Groupement des

Parkinsoniens de

Vendée 06 32 61 65 27

GRATUIT

BIEN VIVRE CHEZ SOI

ADAPTER SON LOGEMENT

Dans le cadre de son **Opération Programmée pour l'Amélioration de l'Habitat (OPAH)**, Challans Gois Communauté a souhaité donner une place importante à l'adaptation des logements à la perte d'autonomie due à l'âge et/ou au handicap.

L'adaptation du logement pour bien vieillir chez soi peut consister en la création d'une douche à l'italienne, l'aménagement des accès extérieurs, l'installation d'un monte-escalier,...

Depuis le début de l'OPAH, plus de 200 projets pour faciliter le maintien à domicile des personnes âgées (plus de 70 ans) ou en perte d'autonomie, ont été accompagnés. Ce programme d'aides se poursuit jusqu'à fin 2020.

Quel niveau d'aide pour quels travaux ? Exemple

Adaptation d'une salle de bain (installation d'une douche à l'italienne avec carrelage antidérapant, siège de douche et barres d'appui)

Coût des travaux : 7 000 €

Aides financières : jusqu'à 4 500 €*.

* Sous conditions d'éligibilité au dispositif - Exemple à titre indicatif

CONDITIONS* :

- Être propriétaire d'un logement de plus de 15 ans
- Remplir des conditions de ressources
- Travaux effectués par des professionnels

* Conditions non exhaustives



PERMANENCES CONSEILS SUR RENDEZ-VOUS

SOLIHAVENDÉE

02 51 44 95 00

Mail : contact.vendee@soliha.fr

- CHALLANS - Mardi matin
- BEAUVOIR SUR MER - Un jeudi par mois

PRÉSERVER SON MAINTIEN À DOMICILE

M.D.S.F.

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS ET DE LA FAMILLE

La Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF), a remplacé le Centre Médico-Social sur le territoire.

Elle est le guichet unique d'écoute, d'information, d'aide et d'accompagnement pour les différents âges et besoins de la population.

Pour vous aider à rester à domicile dans les meilleures conditions, dans l'avancée en âge et la perte des capacités et de l'autonomie, vous pouvez trouver des réponses à vos différentes interrogations.

Les contacts de proximité de la Maison Départementale des Solidarités et de la Famille :

À Challans

7 - 9 boulevard René Bazin

Tél : 02 51 49 68 68

Mail : cms.challans@vendee.fr

À Beauvoir

Place des Trois Alexandre

Tél : 02 51 49 68 50

Mail : cms.beauvoir@vendee.fr



AVEC LA PARTICIPATION DE NOS PARTENAIRES

Actions financées par la Conférence des Financeurs de la Prévention à la Perte d'Autonomie :



avec le concours de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

Service prévention séniors
1 blvd Lucien Dodin - 85300 Challans
Tél : 02 51 93 56 73
Mail : preventiondependance@challansgois.fr

