

# SÉNIORS AGENDA

À TERRES  
DE MONTAIGU

---

Janvier  
à mars  
2024



TERRES DE  
MONTAIGU

# ÉDITO

## Terres de Montaigu, Communauté d'agglomération a fait de la santé un sujet essentiel.

Le 13 novembre dernier, la Communauté d'agglomération a adopté le Plan Familles et Santé. Ce plan ambitieux, signé avec la Caisse d'Allocations Familiales et l'Agence Régionale de Santé, encadrera les politiques portées dans les champs des services aux familles, du grand âge et de la santé, un enjeu essentiel pour le territoire.

Parmi les 37 actions clés du Plan Familles et Santé, l'une est de créer le service « France services ». Ce service permettra de vous accompagner dans la réalisation de vos démarches en ligne auprès des opérateurs suivants : CAF, CPAM, CARSAT, MSA, Ministère de la justice, de l'intérieur, etc. Il ouvrira ses portes début janvier, le lundi à Rocheservière et les autres jours à Mon Espace Services.

**Cette nouvelle édition du Seniors Agenda vous permet une nouvelle fois de retrouver toutes les activités à destination des 60 ans et plus. Préparé par les équipes de la Communauté d'agglomération, ses partenaires et les associations locales, cet agenda concourt à vous proposer des idées d'activités et d'animations.**



**Antoine CHÉREAU**

Président de Terres de Montaigu,  
Communauté d'agglomération



**Claude DURAND**

Vice-Président de Terres de Montaigu,  
Communauté d'agglomération  
en charge de la Santé,  
Affaires sociales et Grand Âge  
Maire de La Bernardière

## ATELIERS NUMÉRIQUE : PLUS DE COMPLEXES AVEC LA TABLETTE !

**Avez-vous déjà entendu ?**

« J'ai téléchargé cette recette de cuisine »

« Tu devrais faire une visio avec ton petit-fils ! »

**Ce langage vous est inconnu ? Plus pour longtemps !**



Agence locale de santé et  
solidarité et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire



# ATELIERS GESTES QUI SAUVENT : VENEZ APPRENDRE LES GESTES DE PREMIERS SECOURS



Se former aux gestes de premiers secours, c'est potentiellement sauver une vie, puisque personne n'est à l'abri d'un accident, d'un malaise, d'une mauvaise chute ou d'un incident domestique.

Terres de Montaigu, en partenariat avec la Protection Civile, organise une initiation aux gestes de premiers secours qui s'organise en deux temps :

- Apports théoriques : un atelier de 2h pour s'initier aux gestes de premiers secours (protection dont attaque terroriste, alerte, conduite à tenir face à un saignement abondant, victime avec perte de connaissance, compressions thoraciques, etc.)
- Mise en pratique : un atelier de 2h30 avec des mises en situation (utilisation défibrillateur, etc.)

Deux cycles sont proposés :

- **Mardi 9 janvier** de 9h30 à 11h30 et **samedi 27 janvier** de 9h30 à 12h  
Espace Châtelet, 15 rue des Lavandières à Montaigu-Vendée (Boufféré)
- **Mardi 20 février** de 9h30 à 11h30 et **samedi 16 mars** de 9h30 à 12h  
Salle Harmonie, Place du champ de foire à Saint-Philbert de Bouaine

Tarif : 5 € pour le cycle de 2 ateliers

## CONTACT ET INSCRIPTIONS

 07 85 63 79 91

 [monespaceservices@terresdemontaigu.fr](mailto:monespaceservices@terresdemontaigu.fr)

TERRES DE  
MONTAIGU



Si vous souhaitez vous familiariser avec votre tablette, votre smartphone et apprendre à utiliser Internet, des ateliers numérique sont proposés près de chez vous sous la forme d'un cycle de 10 séances de 2h, en petit groupe de 8 personnes. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

**Les jeudis : 1, 8, 15 et 22 février / 14, 21 et 28 mars / 4, 11 et 18 avril** de 9h30 à 12h  
Salle du petit village, 1 résidence Le petit village à Saint-Philbert-de-Bouaine  
Gratuit pour les 10 ateliers

**CONTACT ET INSCRIPTIONS**  02 40 41 38 53 -  [contact@aseptpd.fr](mailto:contact@aseptpd.fr)

# NOUVEAU : OUVERTURE DE FRANCE SERVICES



France  
services

France Services vous accompagne dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne relevant des opérateurs suivants : CAF, CARSAT, CPAM, MSA, Pôle Emploi, Ministère des Finances, Ministère de la Justice, Ministère de l'Intérieur.

Accueil avec ou sans rendez-vous :

**Le lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30**

Mairie, 1 rue de la mairie - Rocheservière

**Le mardi et le mercredi, de 14h à 17h30 - Le jeudi de 14h à 19h**

**Le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30**

Mon Espace Services, 1 rue René Descartes – ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

## CONTACT ET PRISE DE RENDEZ-VOUS

Par téléphone auprès de votre accueil de mairie

TERRES DE  
MONTAIGU

# ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE : APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

**Avec ce cycle de 4 ateliers, vous apprenez :**

- À mieux vous connaître (ce qui vous importe pour votre qualité de vie, vos émotions et leur importance)
- À mieux vivre avec les autres (comprendre l'importance de la vie sociale sur la santé)

Cap Bien-être est un parcours composé de 4 étapes collectives d'environ 2h30 chacune, suivies d'un entretien individuel avec l'animateur. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

**Les jeudis 11, 18 et 25 janvier / 1<sup>er</sup> février**

De 9h30 à 12h

Salle du Mingot, 9 Rue du Président Auguste Durand à Cugand  
Gratuit pour les 4 ateliers



## CONTACT ET INSCRIPTIONS



02 40 41 30 83



prevention\_sante.blf@msa44-85.fr



# JANVIER

## **JEU. 4 JANV**

### **DICTÉE POUR TOUS**

De 10h15 à 12h  
Salle de la Clairière,  
1 rue des Pins  
L'Herbergement

Venez réfléchir à l'orthographe et à la grammaire, dans une ambiance conviviale.

Pensez à apporter votre matériel (cahier, crayon, gomme, etc.)

Organisée par le club Sourire d'Automne

Gratuit, ouvert à tous

Renseignements :  
André Trichet  
au 06 75 98 69 28

---

## **LUN. 8 JANV**

### **GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS – MALADIE DE PARKINSON**

De 15h à 17h  
Mon Espace Services,  
1 rue René Descartes –  
ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Venez échanger librement autour de la maladie et de ses effets

Organisé par le Groupement des Parkinsoniens

Gratuit

Renseignements : Mme Blain au 06 18 23 36 31 ou Mme Roux au 06 10 70 02 16

---

## **MAR. 9 JANV**

### **DÉBUT DU CYCLE D'ATELIERS INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT**

De 9h30 à 11h30  
Espace Châtelet,  
15 rue des Lavandières  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Plus d'infos page 3

---

## **MAR. 9 JANV**

### **CONFÉRENCE « LES NANO MÉDICAMENTS, EXPLICATIONS ET APPLICATIONS »**

À 14h30  
Salle Dolia, rue de la Cressonnière,  
Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)

Animée par Christophe Blancart

Organisée par l'Université Permanente

Plus d'infos page 8

---

## **MER. 10 JANV**

### **SCRABBLE**

De 14h à 17h30  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)

Apportez votre jeu de scrabble, tirez les mêmes lettres et pendant 3 minutes, cherchez le mot qui rapporte le plus de points !

Tous les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois

Animé par l'association Familles Rurales Saint-Georges-de-Montaigu  
2 séances découverte gratuites, puis participation avec adhésion à l'association

Renseignements :  
Mme Rousseau au  
06 86 13 06 22 ou  
made.rousseau@live.fr

---

## **JEU. 11 JANV**

### **DÉBUT DU CYCLE D'ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE**

De 9h30 à 12h  
Salle du Mingot,  
9 rue du Président  
Auguste Durand  
Cugand

Plus d'infos page 4

---

## **JEU. 11 JANV**

### **APRÈS-MIDI GUINGUETTE ET DANSE EN LIGNE**

De 14h30 à 17h  
Salle du Pont Boisseau,  
20 rue du Stade  
Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)

Seul(e) ou en couple,  
venez danser dans  
la bonne ambiance  
et la convivialité !

Un jeudi sur deux  
(semaine pair)

Animé par l'association  
Familles Rurales  
Saint-Georges-de-Montaigu

2 séances découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements :  
Mme Richard au  
06 88 49 14 43 ou  
richardclaudine83@  
gmail.com

---

## **JEU. 11 JANV**

### **HALTE-RELAIS ALZHEIMER**

De 14h30 à 16h30  
La Passerelle, 5 rue  
de l'Arbrasève  
Rocheservière

Plusieurs activités  
proposées à l'aidant  
et à la personne aidée,  
ensemble ou séparément

Organisée par France  
Alzheimer.

Inscription 8 jours avant

Renseignements :  
02 51 43 71 05 ou  
france-alzheimervendee@  
orange.fr

---

## **JEU. 11 JANV**

### **BISTROT MÉMOIRE PHILBERTAIN**

De 15h30 à 17h  
Bar-restaurant Les Amis,  
1 rue du commerce  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Lieu d'échanges et  
d'accompagnement  
des personnes vivant  
avec des troubles de la  
mémoire et leurs aidants,  
dans un climat de détente  
et de convivialité.

Animé par une  
psychologue et une  
équipe de bénévoles

Sans inscription préalable

Renseignements :  
06 59 08 84 43 ou  
bmphilbertins@gmail.com

---

## **LUN. 15 JANV**

### **GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS – MALADIE D'ALZHEIMER**

De 14h30 à 16h30  
Mon Espace Services,  
1 rue René Descartes –  
ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Venez échanger librement  
autour de la maladie  
et de ses effets

Organisé par France  
Alzheimer.

Gratuit, inscription  
8 jours avant

Renseignements :  
02 51 43 71 05 ou  
france-alzheimervendee@  
orange.fr

---

## **MAR. 16 JANV**

### **ART FLORAL**

De 18h à 20h  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)

Venez réaliser une  
composition florale  
personnalisée

Atelier mensuel, animé  
par l'association Familles  
Rurales Saint-Georges-  
de-Montaigu

Inscription obligatoire :  
une semaine à l'avance

2 séances découverte  
gratuites, puis 189€  
l'année (+ adhésion  
à l'association)

Renseignements :  
02 51 46 56 80  
ou contact@  
famillesruralesstgeorges.fr

---

## **LUN. 22 JANV**

### **DON DU SANG**

De 15h30 à 19h30  
Salle des fêtes,  
Place de l'hôtel de ville  
Montaigu-Vendée  
(Montaigu)

Renseignements et  
prise de rendez-vous :  
dondesang.efs.sante.fr/  
trouver-une-collecte

---

# NOUVEAU : LE NID DES AIDANTS

**Le Nid des aidants : un lieu ressource  
pour les proches aidants**



Vous êtes aidant à domicile d'un proche atteint  
d'une maladie neuro-évolutive ou en perte d'autonomie.

## **Venez nous rencontrer !**

2 professionnelles sont présentes pour vous accompagner  
(coordinatrice et psychologue).

## **UNE PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT PRÉSENTE POUR :**

- Un rendez-vous individuel est organisé avec l'aidant pour lui offrir un espace d'écoute sur son vécu au quotidien. Il peut être informé, orienté vers l'ensemble des dispositifs existants sur le territoire pour le soutenir.
- Un soutien psychologique est proposé pour des conseils sur la relation d'aide.
- Des ateliers de répit (sophrologie, art-thérapie, socio-esthétique, temps conviviaux, etc.) sont mis en place pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux et se ressourcer.
- Une formation des aidants sera organisée en septembre 2024.

## **SUR RENDEZ-VOUS**

Tous les lundis - Gratuit

Mon Espace Services, 1 rue René Descartes – ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

Un rendez-vous à votre domicile ou dans un autre lieu plus proche  
de chez vous peut aussi être envisagé.

## **CONTACT ET PRISE DE RENDEZ-VOUS**

 06 70 77 28 61 ·  [pfr.nordest@lna-sante.com](mailto:pfr.nordest@lna-sante.com)



LES JARDINS D'OLONNE  
Maison de retraite médicalisée



## LA LIGUE CONTRE LE CANCER ORGANISE DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer, ainsi qu'à leurs aidants.

### ATELIER DIÉTÉTIQUE

9 janvier

### RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE / AUTOMASSAGE

20 février

12 et 19 mars

### YOGA

16, 23 et 30 janvier

6 et 13 février

### PILATES

28 mars

Toutes les activités sont gratuites et se déroulent les mardis à 14h30.

Salle des Douves, Montaigu-Vendée (Montaigu)

### CONTACT ET INSCRIPTIONS



Valérie : 06 61 10 44 49



Michèle : 06 65 67 10 26



cd85@ligue-cancer.net

[www.liguecancer85.fr/accompagner-pour-aider/activites-de-bien-etre](http://www.liguecancer85.fr/accompagner-pour-aider/activites-de-bien-etre)



## NOUVEAU : L'UNIVERSITÉ PERMANENTE PROPOSE DÉSORMAIS DES COURS !

L'Université Permanente a pour mission de diffuser les connaissances pour développer les échanges et les liens sociaux.

En 2024, venez participer au cours de Joseph Michel : introduction à l'analyse des mesures économiques avec les fondamentaux de l'économie

**Les lundis 11, 18 et 25 mars / 1, 8 et 15 avril de 10h à 12h**

54 € pour 6 cours

Le programme détaillé des conférences est à retrouver dans l'agenda.

### CONTACT ET INSCRIPTIONS



06 35 44 71 74 ou 06 04 14 74 81



[up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr](mailto:up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr)

[up.univ-nantes.fr/lup-en-region/](http://up.univ-nantes.fr/lup-en-region/)

[antenne-terres-de-montaigu](http://antenne-terres-de-montaigu)



Université permanente  
Nantes Université



## **MER. 24 JANV**

### **SCRABBLE**

De 14h à 17h30  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Apportez votre jeu de  
scrabble, tirez les mêmes  
lettres et pendant  
3 minutes, cherchez  
le mot qui rapport  
le plus de points !

Tous les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi  
de chaque mois

Animé par l'association  
Familles Rurales Saint-  
Georges-de-Montaigu

2 séance découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements :  
Mme Rousseau au  
06 86 13 06 22 ou  
made.rousseau@live.fr

---

## **JEU. 25 JANV**

### **APRÈS-MIDI GUINGUETTE ET DANSE EN LIGNE**

De 14h30 à 17h  
Salle du Pont Boisseau,  
20 rue du Stade  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Seul(e) ou en couple,  
venez danser dans la  
bonne ambiance et la  
convivialité !

Un jeudi sur deux  
(semaine paire)

Animé par l'association  
Familles Rurales Saint-  
Georges-de-Montaigu

2 séances découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements : Mme  
Richard ou 06 88 49 14 43  
ou richardclaudine83@  
gmail.com

---

## **MAR. 30 JANV**

### **CONCOURS DE BELOTE AVEC ANNONCES**

De 13h30 à 18h30  
Salle de la Chausselière,  
Lac de Chausselière  
Montaigu-Vendée  
(La Guyonnière)

Organisé par l'association  
Amitiés Loisirs Guyons

Payant, inscription sur  
place dès 13h30

Renseignements :  
06 42 46 80 28

---

## **JEU. 1 FEV**

### **DÉBUT DU CYCLE D'ATELIERS NUMÉRIQUE**

De 10h à 12h  
Salle du petit village,  
1 résidence Le petit village  
Saint-Philbert de Bouaine

Plus d'infos page 2

---

## **JEU. 1 FEV**

### **DICTÉE POUR TOUS**

De 10h15 à 12h  
Salle de la Clairière,  
1 rue des Pins  
L'Herbergement

Venez réfléchir à  
l'orthographe et à la  
grammaire, dans une  
ambiance conviviale.

Pensez à apporter votre  
matériel (cahier, crayon,  
gomme, etc)

Organisée par le club  
Sourire d'Automne

Gratuit, ouvert à tous

Renseignements : André  
Trichet au 06 75 98 69 28

---

## **JEU. 1 FEV**

### **HALTE-RELAIS ALZHEIMER**

De 14h30 à 16h30  
La Passerelle, 5 rue  
de l'Arbrasève  
Rocheservière

Plusieurs activités  
proposées à l'aidant et à la  
personne aidée, ensemble  
ou séparément

Organisé par France  
Alzheimer

Inscription 8 jours avant

Renseignements :  
02 51 43 71 05 ou france-  
alzheimervendee@  
orange.fr

---

## **JEU. 8 FEV**

### **BISTROT MÉMOIRE PHIL'BERTAIN**

De 15h30 à 17h  
Bar-restaurant Les Amis,  
1 rue du commerce  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Lieu d'échanges et  
d'accompagnement des  
personnes vivant avec des  
troubles de la mémoire  
et leurs aidants, dans un  
climat de détente et de  
convivialité.

Animé par une  
psychologue et une  
équipe de bénévoles

Sans inscription préalable,  
gratuit

Renseignements :  
06 59 08 84 43  
oubmphilbertins@  
gmail.com

---

## **SAM. 10 FEV**

### **THÉÂTRE « ENCORE UNE PETITE TOURNÉE »**

À 20h30  
Salle Magnolias,  
rue du stade  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Pièce de Jean-Claude  
Martineau

Organisé par l'association  
La Joie de Vivre

7 € (gratuit pour  
les enfants)

Réservation obligatoire  
auprès de PROXI,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Renseignements :  
02 51 46 33 20 ou  
jdv.bouffere@gmail.com

---

## **DIM. 11 FEV**

### **THÉÂTRE « ENCORE UNE PETITE TOURNÉE »**

À 15h  
Salle Magnolias,  
rue du stade  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Pièce de Jean-Claude  
Martineau

Organisé par l'association  
La Joie de Vivre

7 € (gratuit  
pour les enfants)

Réservation obligatoire  
auprès de PROXI,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Renseignements :  
02 51 46 33 20 ou  
jdv.bouffere@gmail.com

---

## **MAR. 13 FEV**

### **CONFÉRENCE « LES NATIONS UNIES OU 75 ANS DE L'HISTOIRE DU MONDE »**

À 14h30  
Salle Dolia,  
rue de la Cressonnière,  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Animée par Jacques  
Forget

Organisée par l'Université  
Permanente

[Plus d'infos page 8](#)

---

## **MAR. 13 FEV**

### **THÉÂTRE « ENCORE UNE PETITE TOURNÉE » (SÉANCE CARITATIVE)**

À 20h30  
Salle Magnolias,  
rue du stade  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Pièce de Jean-Claude  
Martineau

Organisé par l'association  
La Joie de Vivre

7 € (gratuit pour  
les enfants)

Réservation obligatoire  
auprès de PROXI,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Renseignements :  
02 51 46 33 20 ou  
jdv.bouffere@gmail.com

---

# PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL : LE COLON TOUR

**Le cancer colorectal est le 2° cancer le plus meurtrier en France avec 43 000 nouveaux cas et 17 000 décès par an.**  
Le diagnostic précoce du cancer colorectal, grâce au dépistage, permettrait de guérir 9 cancers sur 10.

**Dans le cadre du mois de mobilisation pour le dépistage du cancer colorectal, venez explorer l'intérieur d'un colon !**

Échanges avec des professionnels de santé,  
ateliers ludiques et exposition.  
Gratuit, ouvert à tous

**Le jeudi 21 et le vendredi 22 mars 2024**

De 10h à 18h

Centre commercial Super U, porte de Boufféré  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

**Pour aller plus loin, le Dr HABES, hépato-gastro-entérologue, donnera une conférence « Hérité, dépistage, maladie :**

**venez vous informer sur le cancer colorectal »**

Gratuit, sans inscription

**Le mardi 19 mars**

À 20h

Salle Dolia, rue de la Cressonnière  
Montaigu-Vendée (Saint-Georges-de-Montaigu)

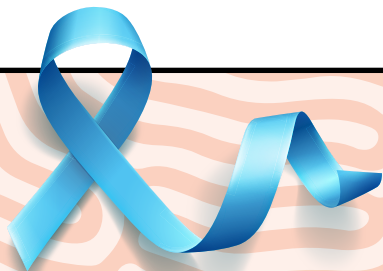


## RENSEIGNEMENTS

 [cpts-terresdemontaigu.fr](https://cpts-terresdemontaigu.fr)



**TERRES DE  
MONTAIGU**





## GARDONS LA FORME !

L'association Siel Bleu organise plusieurs séances d'activité physique adaptée.

### **MONTAIGU-VENDÉE (MONTAIGU)**

Salle des Douves,  
place de l'Hôtel-de-Ville  
Mardi de 9h15 à 10h15  
Mercredi de 9h30 à 10h30  
Mercredi de 10h45 à 11h45  
(spécifique fibromyalgie)  
Vendredi de 11h à 12h

### **MONTAIGU-VENDÉE (SAINT-GEORGES-DE-MONTAIGU)**

Maison de Quartier,  
place du Gué-des-Joncs  
Lundi de 9h15 à 10h15  
Lundi de 11h à 12h  
(spécifique fibromyalgie)

### **MONTAIGU-VENDÉE (LA GUYONNIÈRE)**

Salle du Foyer Rural,  
rue du Commerce  
Mardi de 9h30 à 10h30

### **MONTAIGU-VENDÉE (SAINT-HILAIRE-DE-LOULAY)**

Salle du Foyer Soleil  
Vendredi de 9h à 11h

### **CUGAND**

Salle du Mingot, rue du Président  
Auguste Durand  
Vendredi de 9h30 à 10h30

### **LA BERNARDIÈRE**

Maison Athéna, rue de la Poste  
Jeudi de 9h15 à 10h15

### **LA BRUFFIÈRE**

Salle Polyvalente,  
place Vincent Ansquer  
Mardi de 9h à 10h

### **MONTRÉVERD (SAINT-ANDRÉ-TREIZE-VOIES)**

Salle des Forges, 6 rue de la Mairie  
Lundi de 9h15 à 10h15

### **TARIF**

**54 € par trimestre**  
+ 18 € d'adhésion annuelle

### **CONTACT ET INSCRIPTIONS**

 Nicolas GUETTE : 06 63 58 98 27

## **MER. 14 FEV**

### **SCRABBLE**

De 14h à 17h30

Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Apportez votre jeu de  
scrabble, tirez les mêmes  
lettres et pendant 3  
minutes, cherchez le mot  
qui rapporte le plus de  
points !

Tous les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi  
de chaque mois

Animé par l'association  
Familles Rurales Saint-  
Georges-de-Montaigu

2 séances découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements :  
Mme Rousseau au  
06 86 13 06 22 ou made.  
rousseau@live.fr

---

## **LUN. 19 FEV**

### **GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS – MALADIE D'ALZHEIMER**

De 14h30 à 16h30

Mon Espace Services,  
1 rue René Descartes –  
ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Venez échanger librement  
autour de la maladie  
et de ses effets

Organisé par France  
Alzheimer

Gratuit, inscription  
8 jours avant

Renseignements :  
02 51 43 71 05 ou  
france-alzheimervendee@  
orange.fr

---

## **VEN. 23 FEV**

### **ART FLORAL**

De 14h à 16h

Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Venez réaliser une  
composition florale  
personnalisée

Atelier mensuel, animé  
par l'association Familles  
Rurales Saint-Georges-de-  
Montaigu

Inscription obligatoire :  
une semaine à l'avance

2 séances découverte  
gratuites, puis 189€  
l'année (+ adhésion à  
l'association)

Renseignements :  
02 51 46 56 80 ou  
contact@  
famillesruralesstgeorges.fr

---

## **MAR. 20 FEV**

### **DÉBUT DU CYCLE D'ATELIERS INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT**

De 9h30 à 11h30

Salle Harmonie,  
Place du champ de foire  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Plus d'infos page 3

---

## **DIM. 25 FEV**

### **CONCOURS DE BELOTE SANS ANNONCE**

À partir de 14h  
Salle Magnolias,  
rue du stade  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Organisé par l'association  
La Joie de Vivre

10 €, inscription  
sur place dès 14h

Renseignements :  
02 51 46 33 20 ou  
jdv.bouffere@gmail.com

---

# MARS

## **MER. 28 FEV.**

### **SCRABBLE**

De 14h à 17h30  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Apportez votre jeu de  
scrabble, tirez les mêmes  
lettres et pendant 3  
minutes, cherchez le mot  
qui rapport le plus de  
points !

Tous les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi  
de chaque mois

Animé par l'association  
Familles Rurales Saint-  
Georges-de-Montaigu

2 séances découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements : Mme  
Rousseau au 06 86 13 06 22  
ou made.rousseau@live.fr

---

## **LUN. 4 MARS**

### **GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS – MALADIE DE PARKINSON**

De 15h à 17h  
Mon Espace Services,  
1 rue René Descartes –  
ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Venez échanger librement  
autour de la maladie  
et de ses effets

Organisé par le  
Groupement des  
Parkinsoniens

Gratuit

Renseignements : Mme  
Blain au 06 18 23 36 31 ou  
Mme Roux au 06 10 70 02 16

---

## **JEU. 7 MARS**

### **HALTE-RELAIS ALZHEIMER**

De 14h30 à 16h30  
La Passerelle, 5 rue  
de l'Arbrasève  
Rocheservière

Plusieurs activités  
proposées à l'aidant  
et à la personne aidée,  
ensemble ou séparément

Organisée par France  
Alzheimer

Inscription 8 jours avant

Renseignements :  
02 51 43 71 05 ou  
france-alzheimervendee@  
orange.fr

---

## **JEU. 7 MARS**

### **DICTÉE POUR TOUS**

De 10h15 à 12h  
Salle de la Clairière,  
1 rue des Pins  
L'Herbergement

Venez réfléchir à  
l'orthographe et à la  
grammaire, dans une  
ambiance conviviale.  
Pensez à apporter votre  
matériel (cahier, crayon,  
gomme, etc.)

Organisée par le club  
Sourire d'Automne  
Gratuit, ouvert à tous

Renseignements : André  
Trichet au 06 75 98 69 28

---

# SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE



**Vous avez plus de 60 ans et vous rencontrez des difficultés de vie à domicile ?  
Vous accompagnez une personne âgée qui rencontre des difficultés  
liées au vieillissement ?**

Le Service Départemental de l'Autonomie (SDA) de la Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) de Vendée est un lieu d'accueil et de proximité.

- Il informe sur l'ensemble des aides et services existants.
- Il oriente vers des professionnels spécialisés pour une évaluation de la situation et peut proposer un accompagnement personnalisé.

## **CONTACT**

**Maison Départementale des Solidarités et de la Famille Montaigu-Vendée**

1 esplanade Verdun, 85600 Montaigu-Vendée (Montaigu) 02 28 85 75 75

**Du lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30**

## **LOISIRS ET ACTUALITÉS SPORT SUR LE TERRITOIRE**

Retrouvez le programme  
du Théâtre de Thalie  
et du Site Saint-Sauveur,  
ainsi que tous les  
événements sportifs  
et culturels sur [terresde  
montaigu.fr/agenda/](http://terresde<br/>montaigu.fr/agenda/)



## NOUVEAU : MAISON SPORT SANTÉ

**Vous souhaitez reprendre une activité physique ? La maison sport santé est là pour vous accompagner.**

### **Un professionnel vous accueille pour :**

- Vous sensibiliser sur les bienfaits d'une activité physique, échanger sur vos besoins et vos objectifs.
- Vous informer de l'offre sport santé présente sur le territoire
- Vous informer sur les dispositifs et les aides financières existants (coupons découvertes, mutuelles, coupon sénior)

### **La Maison Sport Santé est ouverte à tous, mais s'adresse particulièrement :**

- Aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou qui n'en n'ont pas fait depuis longtemps et qui souhaitent s'y remettre avec un accompagnement
- Aux personnes atteintes d'une maladie chronique, en situation de handicap ou en affection de longue durée, nécessitant un accompagnement vers une activité physique adaptée sécurisée

### **Permanences sur rendez-vous, le mardi de 13h30 à 16h30**

Mon Espace Services, 1 rue René Descartes – ZA de la Bretonnière, Montaigu-Vendée (Boufféré)

### **RENSEIGNEMENT ET PRISE DE RENDEZ-VOUS**

 06 99 22 51 40

 [apa.vendee@franceolympique.com](mailto:apa.vendee@franceolympique.com)



## AIDES À LA PRATIQUE SPORTIVE

**Vous avez plus de 60 ans et vous avez envie de (re)commencer une activité sportive en club ?**

Plusieurs aides sont possibles pour pratiquer au sein de structures sportives :

- Le coupon senior : aide de 80 € pour les personnes de plus de 60 ans.

### **CONTACT**

CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif)  
de la Vendée  06 20 36 62 78 - 02 51 44 27 59

- Les complémentaires santé : certaines mutuelles prennent en charge le coût d'une activité physique.





## **DIM. 10 MARS**

### **RANDONNÉE PÉDESTRE LA GUYONNE**

De 7h30 à 13h  
Salle Ernest Tesson,  
complexe sportif  
Montaigu-Vendée  
(La Guyonnière)

Randonnée pédestre  
de 6, 10, 15, 20 ou 25 kms.

Reversement d'1 €  
pour chaque inscription,  
au profit de l'association  
Don du sang de Terres  
de Montaigu

Organisée par l'association  
Les marcheurs de la digue  
8 € (4 € pour les moins  
de 10 ans).

Réservation en  
ligne : [helloasso.com/  
associations/les-  
marcheurs-de-la-digue](mailto:helloasso.com/associations/les-marcheurs-de-la-digue)

Renseignements :  
06 89 63 09 71 ou  
[lesmarcheurs85@gmail.  
com](mailto:lesmarcheurs85@gmail.com)

---

## **LUN. 11 MARS**

### **DEBUT DU CYCLE DE COURS « INTRODUCTION À L'ANALYSE DES MESURES ÉCONOMIQUES AVEC LES FONDAMENTAUX DE L'ÉCONOMIE »**

De 10h à 12h  
Espace Châtelet,  
15 rue des Lavandières  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Animée par Joseph Michel

Organisé par l'Université  
Permanente

[Plus d'infos page 8](#)

---

## **MAR. 12 MARS**

### **ART FLORAL**

De 18h à 20h  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Venez réaliser une  
composition florale  
personnalisée

Atelier mensuel, animé  
par l'association Familles  
Rurales Saint-Georges-de-  
Montaigu

Inscription obligatoire :  
une semaine à l'avance

2 séances découverte  
gratuites, puis 189€  
l'année (+ adhésion à  
l'association)

Renseignements :  
02 51 46 56 80 ou [contact@  
famillesruralesstgeorges.fr](mailto:contact@famillesruralesstgeorges.fr)

---

## **MER. 13 MARS**

### **SCRABBLE**

De 14h à 17h30  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Apportez votre jeu de  
scrabble, tirez les mêmes  
lettres et pendant 3  
minutes, cherchez le mot  
qui rapporte le plus de  
points !

Tous les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi  
de chaque mois

Animé par l'association  
Familles Rurales Saint-  
Georges-de-Montaigu

2 séances découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements :  
Mme Rousseau au  
06 86 13 06 22 ou  
[made.rousseau@live.fr](mailto:made.rousseau@live.fr)

---

## **MAR. 13 MARS**

### **CONFÉRENCE « ENTRE ART NOUVEAU ET ART DECO, BRUXELLES FACE AU DÉFI DE LA MODERNITÉ »**

À 14h30  
Salle Dolia, rue  
de la Cressonnière,  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Animée par Thierry Piel  
Organisé par l'Université  
Permanente

Renseignements :  
06 35 44 71 74 ou  
06 04 14 74 81 ou  
[up.terresdemontaigu@  
univ-nantes.fr](mailto:up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr)

[Plus d'infos page 8](#)

---

## **JEU. 14 MARS**

### **BISTROT MEMOIRE PHIL'BERTAIN**

De 15h30 à 17h  
Bar-restaurant Les Amis,  
1, rue du commerce  
Saint-Philbert-de-Bouaine

Lieu d'échanges et  
d'accompagnement des  
personnes vivant avec des  
troubles de la mémoire  
et leurs aidants, dans un  
climat de détente et de  
convivialité.

Animé par une  
psychologue et une  
équipe de bénévoles  
Sans inscription préalable,  
gratuit

Renseignements :  
06 59 08 84 43 ou  
[bmphilbertins@gmail.com](mailto:bmphilbertins@gmail.com)

---

## LUN. 18 MARS

### GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS – MALADIE D'ALZHEIMER

De 14h30 à 16h30  
Mon Espace Services,  
1 rue René Descartes –  
ZA de la Bretonnière,  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Venez échanger librement  
autour de la maladie  
et de ses effets

Organisé par France  
Alzheimer

Gratuit, inscription  
8 jours avant

Renseignements :  
02 51 43 71 05 ou  
france-alzheimervendee@  
orange.fr

---

## MAR. 19 MARS

### CONFÉRENCE : « HÉRÉDITÉ, DÉPISTAGE, MALADIE : VENEZ VOUS INFORMER SUR LE CANCER COLORECTAL »

À 20h  
Salle Dolia, rue  
de la Cressonnière  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Animée par Dr HABES,  
hépato-gastro-  
entérologue

Plus d'infos page 11

---

## JEU. 21 MARS

### COLON TOUR : VENEZ EXPLORER L'INTÉRIEUR D'UN COLON !

De 10h à 18h  
Super U, porte  
de Boufféré  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Plus d'infos page 11

---

## VEN. 22 MARS

### COLON TOUR : VENEZ EXPLORER L'INTÉRIEUR D'UN COLON !

De 10h à 18h  
Super U, porte  
de Boufféré  
Montaigu-Vendée  
(Boufféré)

Plus d'infos page 11

---

## MER. 27 MARS

### SCRABBLE

De 14h à 17h30  
Maison de quartier,  
place du Gué des Joncs  
Montaigu-Vendée (Saint-  
Georges-de-Montaigu)

Apportez votre jeu de  
scrabble, tirez les mêmes  
lettres et pendant 3  
minutes, cherchez le mot  
qui rapport le plus de  
points !

Tous les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi  
de chaque mois

Animé par l'association  
Familles Rurales Saint-  
Georges-de-Montaigu  
2 séances découverte  
gratuites, puis  
participation avec  
adhésion à l'association

Renseignements :  
Mme Rousseau au  
06 86 13 06 22 ou  
made.rousseau@live.fr

---

# PRADO : RETOUR À DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION

## Service personnalisé proposé par l'Assurance Maladie.

Le service de retour à domicile s'appuie sur la prise en charge du patient par le médecin généraliste et/ou l'infirmier en lien avec d'autres professionnels de santé (masseur-kinésithérapeute par exemple) si nécessaire. Une mise en relation avec l'assistant(e) de service social de l'Assurance Maladie et une aide au retour à domicile (aide-ménagère, portage de repas, etc.) peuvent aussi être proposées au patient selon ses besoins. La première consultation du médecin généraliste et la première visite de l'infirmier ont lieu dans les 7 jours suivant la sortie d'hospitalisation. À l'issue de ce premier contact, le médecin prescrit une démarche, ou le bilan de soins infirmiers et décide de la périodicité la plus adaptée au suivi de son patient.

## A qui s'adresse PRADO ?

Ce service est destiné aux personnes atteintes de pathologie chronique, à toute personne après une intervention chirurgicale, ainsi qu'aux personnes de 75 ans et plus, quel que soit le motif de leur hospitalisation.

## Carnet de suivi

Remis par l'équipe médicale, l'outil de suivi et de communication entre les professionnels de santé et le patient suit le retour à domicile. Il est présenté à chaque consultation.

**CONTACT** : [ameli.fr](https://ameli.fr) ou 3646 service gratuit + prix d'un appel



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

# DES AIDES POUR ADAPTER SON LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT ET AU HANDICAP

**Terres de Montaigu et ses partenaires proposent des aides financières pour accompagner les personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap dans la réalisation de travaux d'adaptation de leur logement.**

Installation d'un monte-escalier, remplacement d'une baignoire par une douche de plain-pied, installation d'une rampe d'accès, élargissement de porte, etc. Les travaux favorisant le maintien à domicile peuvent bénéficier d'aides.

Le maître-mot : anticiper ! Dès l'âge de 60 ans, les propriétaires peuvent avoir droit à un financement de Terres de Montaigu, allant jusqu'à 2 000 €. À partir de 70 ans, c'est l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) qui peut verser des aides, variables selon l'âge et les revenus.

Tout au long de leur projet, les habitants du territoire pourront bénéficier d'un accompagnement personnalisé par un conseiller spécialisé à Mon Espace Habitat.

## CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

**Mon Espace Habitat**

 02 51 46 46 14

 [monespacehabitat@terresdemontaigu.fr](mailto:monespacehabitat@terresdemontaigu.fr)

**Mardi et mercredi :**

9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30

**Jeudi :** 9h30 à 12h30 et 14h30 à 19h

**Vendredi :** 9h30 à 17h30

**Samedi :** 9h30 à 12h

**TERRES DE  
MONTAIGU**



## TÉLÉASSISTANCE



**La téléassistance est un dispositif d'appel d'urgence qui permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles.**

En cas de problème (chute, malaise, etc.), la personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/7 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence. Ce service permet de mettre en contact une personne âgée avec un proche, sans décrocher son téléphone, via un opérateur. Il nécessite une installation technique à domicile.

Le Conseil Départemental apporte son soutien au maintien des personnes âgées à leur domicile en prenant en charge l'installation et la gestion de la téléalarme. En 2022, cette aide était un forfait qui s'élevait à 45 € par foyer et n'était attribuée qu'une seule fois.

### **CONTACT ET RENSEIGNEMENTS**

Formulaire de demande d'aide et liste des prestataires :  
[www.vendee-senior.fr/soutien-a-domicile/telealarme/-/teleassistance](http://www.vendee-senior.fr/soutien-a-domicile/telealarme/-/teleassistance)



## ÉQUIPE D'APPUI EN ADAPTATION RÉADAPTATION

**EQAAR : anticiper c'est se préserver !**

Des professionnels vous conseillent pour que vous puissiez rester à votre domicile le plus longtemps possible, dans les meilleures conditions.

Deux ergothérapeutes, une psychologue et deux diététiciennes vous accompagnent pour adapter votre logement afin de prévenir d'éventuelles chutes et de conserver votre autonomie.

Rendez-vous d'une heure, gratuit, fixé avec votre accord à votre domicile. Des mises en situation et des essais d'aides techniques sont possibles.

### **CONTACT ET PRISE DE RENDEZ-VOUS**

 07 85 92 48 79

 [equarnordest@gmail.com](mailto:equarnordest@gmail.com)



# AIDES À LA MOBILITÉ

## Comment se rendre aux activités ?

Rendez-vous administratif ou médical, participation à une activité de loisirs, courses, etc : pour vos déplacements occasionnels sur le territoire, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

### TRANSPORT SOLIDAIRE

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 Henri-Joyau, le dernier vendredi de chaque mois de 10h à 12h au **07 82 17 46 23**  
Adhésion annuelle à l'association de 10€

##### Commune déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay

Transport solidaire communal  
Inscription et réservation au **02 51 09 21 21**

#### LA BOISSIÈRE-DE-MONTAIGU

##### Mairie de La Boissière-de-Montaigu

Inscription et réservation auprès de la mairie, sur place, ou au **02 51 41 61 08** ou à [buxia@boissieredemontaigu.fr](mailto:buxia@boissieredemontaigu.fr)  
ou auprès de Michelle Champain au **06 16 59 53 37**

#### CUGAND

##### CCAS de Cugand

Inscription à la mairie de Cugand au **02 51 43 70 70**

#### SAINT-PHILBERT-DE-BOUAINÉ

##### CCAS de Saint-Philbert-de-Bouaine

Inscription à la mairie de Saint-Philbert-de-Bouaine au **02 51 41 91 17**  
Réservation auprès des conducteurs bénévoles au minimum 72h à l'avance

#### LA BRUFFIÈRE

##### Familles Rurales

Inscription et réservation auprès des référents :  
Monique Boutet : **07 50 68 23 52**  
Noëlle Loiret : **06 62 17 97 87**  
Patrice Bodin : **06 60 97 85 64**  
Lionel Savarieau : **06 79 34 38 27**  
Gilles et Annie Rambaud : **06 51 50 52 62**  
Françoise Audiat : **06 71 23 03 02**

#### L'HERBERGEMENT

##### CCAS de l'Herbergement

Inscription à la mairie de l'Herbergement ou par téléphone au **02 51 42 81 74**

#### MONTRÉVERD

##### CCAS de Montréverd

Inscription et réservation auprès de chaque mairie déléguée ou par téléphone au **02 51 42 80 65**

#### ROCHESERVIÈRE

##### CCAS de Rocheservière

Inscription et réservation à la mairie de Rocheservière ou par téléphone au **02 51 94 90 35**

#### TREIZE-SEPTIERS

##### CCAS de Treize-Septiers

Inscription et réservation à la mairie de Treize-Septiers ou par téléphone au **02 51 41 72 07**



### AUTRES SOLUTIONS DE TRANSPORT

Pour tous vos déplacements, pensez également à l'offre de transport locale (taxi, VTC, etc.) ainsi qu'au train (gare de Montaigu-Vendée et de L'Herbergement, halte ferroviaire de Cugand).

[www.terresdemontaigu.fr/vivre/mobilite-transport/](http://www.terresdemontaigu.fr/vivre/mobilite-transport/)

### « SORTIR PLUS »

« Sortir Plus » est un service permettant aux retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance.

Ce service est entièrement pris en charge sans conditions de ressources.

#### Pour en bénéficier, il suffit :

- d'en faire la demande par téléphone au 09 71 09 09 71 (service gratuit + prix appel) ou d'effectuer une demande de rappel via le site [services75ans.agirc-arrco.fr](http://services75ans.agirc-arrco.fr). Un compte « Sortir Plus » vous sera ouvert par votre téléconseiller et crédité d'une enveloppe de 450 € maximum utilisable tout au long de l'année.
- de contacter votre conseiller chaque fois que vous souhaitez organiser une sortie (courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, visites à la famille, promenade, etc.)

Une fois la nature de votre demande précisée (véhiculée ou non, durée, distance), votre conseiller se chargera de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.



SORTIR PLUS

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

**TERRES DE MONTAIGU,  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION**

35 avenue Villebois Mareuil | BP40306  
85603 MONTAIGU- VENDÉE

**Pôle Cohésion sociale**

Direction de la Santé et des Solidarités  
07 85 63 79 91  
[monespaceservices@terresdemontaigu.fr](mailto:monespaceservices@terresdemontaigu.fr)

---

[WWW.TERREDEMONTAIGU.FR](http://WWW.TERREDEMONTAIGU.FR)



**TERRES DE  
MONTAIGU**