

# CONFÉRENCES

## ► LE DEMARCHAGE À DOMICILE

Avoir les bons réflexes pour se protéger des arnaques. Qu'est-ce que le démarchage à domicile ? Quels sont les conseils de base pour éviter de se faire berner ?

Conférence animée par la Gendarmerie Nationale

**i** ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Mardi 8 octobre à 14h30, Salle du Piment Familial à Mortagne-sur-Sèvre.

## ► L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Mieux comprendre l'AVC pour mieux agir : Comment prévenir l'AVC ? Quels sont les symptômes ? Comment réagir ? Explications et témoignages.

Conférence animée par :  
Séverine VIAUD, infirmière-coordinatrice de la filière AVC 44-85

**i** ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Mardi 19 novembre à 15h, Salle des Jardins à Saint-Martin-des-Tilleuls.

## ► LES DROITS : LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE

LA TRANSMISSION, la préparer c'est la clé : Quelle est la nature du patrimoine transmis ? Qui hérite de mon patrimoine ? Comment se calculent les droits de succession ?

Conférence animée par des notaires

**i** ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Jeudi 21 novembre à 14h30, Salle de l'îlot à Saint-Laurent-sur-Sèvre.

# SERVICE PRÉVENTION SENIORS DU PAYS DE MORTAGNE

## ► SENSIBILISER ET INFORMER SUR LE « BIEN VIEILLIR »

“ Il y a tout juste un an, la Communauté de Communes a créé le service Prévention Seniors, avec pour objectif d'informer et de sensibiliser les habitants de 60 ans et plus sur le « bien vieillir ».

Ce service a pour mission d'aider les seniors à préserver leur qualité de vie et de maintenir leur autonomie le plus longtemps possible au domicile.

Animées par des professionnels, les actions proposées se déroulent sous différentes formes : conférences, débats, ateliers, etc. Elles abordent les thèmes du quotidien : santé, nutrition, sécurité, mémoire, bien-être, etc.

Pour répondre au mieux aux besoins des seniors, et leur proposer des solutions concrètes et adaptées, le service Prévention Seniors travaille avec les acteurs du territoire : CCAS, professionnels du secteur médico-social, caisses de retraites, associations, etc...

À l'issue de cette première programmation, la Communauté de Communes mesure le succès des actions collectives proposées. Plus de 450 personnes y ont participé. Ces actions répondent donc vraiment à une attente des seniors et la satisfaction des bénéficiaires témoigne de la qualité des intervenants.

Devant ce bilan positif, la Communauté de Communes souhaite poursuivre son engagement en proposant cette nouvelle programmation aux personnes âgées de 60 ans et plus qui habitent sur l'une des communes du Pays de Mortagne. Nous vous invitons à franchir le pas et à nous rejoindre, en participant aux actions proposées.

« Vieillir est une chance, bien vieillir est un art ».

Jean-Claude GIRAUD  
Vice-Président  
en charge des affaires sociales

# INFORMATIONS PRATIQUES

Toutes les actions présentées dans ce programme sont ouvertes aux personnes âgées de 60 ans et plus du Pays de Mortagne.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Service Prévention Seniors

Tél. : 02 51 67 59 96

[prevention.seniors@mortagne-vendee.fr](mailto:prevention.seniors@mortagne-vendee.fr)



Avec la participation financière de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie :



# Programme d'octobre à décembre 2019



## VIEILLIR EST UNE CHANCE BIEN VIEILLIR EST UN ART

Animations et actions de prévention  
pour les seniors de 60 ans et +





## MÉMORISER ET DANSER : des bienfaits pour ses neurones

### ATELIERS : DANSER POUR STIMULER SA MÉMOIRE

#### AU PROGRAMME :

- ▶ 1 journée (2 ateliers) sur la compréhension du fonctionnement de la mémoire et sur la méthode du Mind Mapping : carte mentale (repas compris le midi)
- ▶ 4 ateliers pour entretenir son corps, ses neurones et son moral par la danse en Ligne (madison, charleston...)

Ateliers animés par des professionnels :  
Laurent PAVAGEAU, formateur en Mind Mapping,  
Jean-Marc BRUNEL, animateur professionnel de danses sociales.

#### **i** SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU SERVICE PRÉVENTION SENIORS

5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS (REPAS COMPRIS)

- ▶ **Saint-Aubin-des-Ormeaux :**  
> **Journée (2 ateliers) (repas compris le midi) :**  
Salle de la Grange le mardi 12 novembre de 10h à 12h30 et de 14h à 16h
- > **Les 4 autres ateliers :** Salle de la Dive les mardis 19 et 26 Novembre et 3 et 10 décembre de 10h à 11h30



## DORMIR : retrouver un meilleur sommeil

### CONFÉRENCES SUIVIES DE 8 ATELIERS : COMPRENDRE SON SOMMEIL

#### AU PROGRAMME :

- ▶ La différence entre sommeil et fatigue
- ▶ Les signes du sommeil
- ▶ La relation au sommeil
- ▶ Les techniques pour favoriser un meilleur sommeil

Conférences suivies d'ateliers animés par des sophrologues :  
Catherine BOUCHER et Arielle MOREAU.

#### **i** CONFÉRENCES : ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE 8 ATELIERS : SUR INSCRIPTION SUITE À LA CONFÉRENCE 5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

- ▶ **Chambretaud (Chanverrie) :**  
> **Conférence :** mardi 15 octobre à 14h30 - Salle polyvalente
- > **Ateliers :** les 5, 7, 12, 14, 21 et 28 Novembre et les 5 et 12 décembre de 10h30 à 11h45 - Salle du Conseil
- ▶ **Tiffauges :**  
> **Conférence :** jeudi 17 octobre à 14h30 - Salle polyvalente
- > **Ateliers :** les 5, 7, 12, 14, 21 et 28 Novembre et les 5 et 12 décembre de 14h30 à 15h45 - Salle polyvalente (sous-sol)



## CONDUIRE : garder confiance au volant

### ATELIERS : STAGE DE REMISE À NIVEAU AU CODE DE LA ROUTE

#### AU PROGRAMME :

- ▶ 5 ateliers :
  - ▶ révision du code de la route (les giratoires, les panneaux, la vitesse, etc.)
  - ▶ rappel des règles de circulation

Ateliers animés par les auto-écoles du secteur :  
Poisblaud, Jarousseau, Masson, Christine, APDP.

#### **i** SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU SERVICE PRÉVENTION SENIORS

ATELIERS OUVERTS AUX HABITANTS DE MORTAGNE-SUR-SÈVRE EN PRIORITÉ - 9 GROUPES DE 20 PERS.  
5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

- ▶ **Ateliers : Salle Vivaldi et salle Mozart à Mortagne-sur-Sèvre**  
> les 15, 17 et 18 octobre, les 5, 7, 8, 18, 21, 22, 25, 28 et 29 novembre et les 2, 5 et 6 décembre de 9h30 à 11h30.



## VIELLIR : oui et debout !

### RENCONTRES INTERACTIVES : PRÉSERVER SON CAPITAL PHYSIQUE POUR BIEN VIEILLIR

#### AU PROGRAMME :

- ▶ Les effets physiologiques du vieillissement
- ▶ Les gestes simples à appliquer au quotidien
- ▶ Les causes des chutes au domicile
- ▶ L'aménagement de l'habitation
- ▶ Les gestes pour se relever après une chute

Rencontres animées par des professionnels :  
Elodie BOUCHER, Ergothérapeute,  
Gaël FORTIN, Kinésithérapeute et Ostéopathe,  
Mickaël ALBERT, Professeur d'activités physiques adaptées.

#### **i** ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

- ▶ **La Verrie (Chanverrie) : Salle des Bruyères, Espace de la Coulée Verte**  
> jeudi 14 novembre à 14h30
- ▶ **Treize-Vents : Salle Polyvalente**  
> lundi 25 novembre à 14h30