

## STAGE

### ► UTILISER SON VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

Revoir la réglementation et la signalisation, entretenir son vélo, se déplacer à vélo.  
Demi-journée animée par Yannick Billaud du Service Pédagogie à la sécurité routière du Pays de Mortagne.

**i** STAGE GRATUIT  
SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU SERVICE  
PRÉVENTION SENIORS

VENEZ AVEC VOTRE VÉLO (CLASSIQUE OU ÉLECTRIQUE)

JEUDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE de 9h à 12h ou de 14h à 17h,  
parking du complexe sportif Stéphane Traineau  
à Mortagne-sur-Sèvre.

## CONFÉRENCES

**i** ENTRÉE GRATUITE

### ► 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.

JEUDI 15 OCTOBRE à 15h, salle Landebaudière  
à La Gaubretière.

### ► LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE

Préparer sa transmission, c'est la clé : quelle est la nature du patrimoine transmis ? Qui hérite de mon patrimoine ? Comment se calculent les droits de succession ?  
Conférences animées par des notaires.

JEUDI 8 OCTOBRE à 14h30, salle de Saint-Hilaire  
à Mortagne-sur-Sèvre.

## SERVICE PRÉVENTION SENIORS DU PAYS DE MORTAGNE

“

*Vous avez 60 ans et plus et vous habitez l'une des 11 communes du Pays de Mortagne.*

*Notre ambition : vous aider à bien vieillir !*

*Notre objectif : vous informer, vous sensibiliser, vous aider à préserver votre qualité de vie pour maintenir votre autonomie le plus longtemps possible à votre domicile.*

*En 2019, vous avez été près de 1000 à participer à nos différentes actions et 80% d'entre vous ont exprimé le souhait de poursuivre l'expérience.*

*En 2020, nous reconduisons à peu près le même programme car certains d'entre vous n'ont pas pu participer par manque de places. La prévention n'a de sens que si elle est accessible au plus grand nombre.*

*Maintenir ses neurones en activité, retrouver un meilleur sommeil, garder confiance au volant, chacun pourra y trouver son intérêt. Une nouveauté : rendez-vous avec votre plume et écrire un pan de votre histoire, tout un programme pour transmettre...*

*Toutes ces manifestations se dérouleront bien évidemment dans le respect des gestes barrières et des règles de distanciation en vigueur aux dates concernées (merci de venir avec votre masque si besoin).*

*Vous êtes invités à bien vérifier auprès du service ou sur le site internet de la Communauté de Communes que les actions sont maintenues en fonction des recommandations gouvernementales.*

*Viellir et bien vieillir est tout un art sur le Pays de Mortagne !*

”

Alain BROCHOIRE,  
Vice-Président  
du Pôle Solidarité Familles

## 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 63 69 14

[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 et la MSA Loire-Atlantique Vendée



Programme de septembre à décembre 2020



**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 :**

- ▶ 2 ateliers (1 journée) pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et adopter la méthode du Mind Mapping : carte mentale.
- ▶ 6 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 8 ATELIERS  
(REPAS DU 22 SEPTEMBRE COMPRIS)

#### ▶ Treize-Vents à la salle polyvalente :

- > Journée (2 ateliers) (repas compris le midi) : mardi 22 septembre de 10h à 12h et de 14h à 16h30
- > Les 6 autres ateliers : 29 septembre de 10h à 11h30, 6 octobre de 9h30 à 11h30, 13 octobre de 10h à 11h30, 3 novembre de 10h à 11h30, 10 novembre de 10h à 11h30, 24 novembre de 10h à 11h30



## DORMIR : retrouver un meilleur sommeil

**CONFÉRENCES ET ATELIERS : COMPRENDRE SON SOMMEIL**

**AU PROGRAMME :**

- ▶ La différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil et 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

#### ▶ Les Landes-Genusson à la Godelière :

- > Conférence : mardi 29 septembre à 14h30
- > Ateliers : 13, 15 octobre et 3, 5, 10, 12, 17, 19 novembre de 10h30 à 11h45

#### ▶ Mallièvre à la salle de la Cité :

- > Conférence : lundi 5 octobre à 14h30
- > Ateliers : 17, 20, 24, 27 novembre et 1<sup>er</sup>, 4, 8 et 11 décembre de 10h30 à 11h45

#### ▶ Mortagne-sur-Sèvre :

- > Conférence : mardi 6 octobre à 14h30 à la salle de Saint-Hilaire
- > Ateliers : 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 et 26 novembre de 14h30 à 15h45 à la salle de la Cave

#### ▶ Saint-Aubin-des-Ormeaux à la salle de la Grange :

- > Conférence : mardi 13 octobre à 14h30
- > Ateliers : 3, 10, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre de 14h30 à 15h45 et 6, 13, 20, 27 novembre de 10h30 à 11h45



## CONDUIRE : garder confiance au volant

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

**AU PROGRAMME :**

- ▶ 3 ateliers : révision du code de la route (giratoires, panneaux, 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 EN PRIORITÉ AUX HABITANTS DE MALLIÈVRE ET TREIZE-VENTS

5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS  
(1 PERSONNE PARTICIPE À UNE SÉRIE DE 3 ATELIERS)

#### ▶ Mallièvre à la salle de la Cité :

- > Ateliers théoriques : 2, 5, 6, 9, 12 et 13 novembre de 9h30 à 11h30

#### ▶ Treize-Vents à la salle polyvalente :

- > Ateliers théoriques : 17, 19, 20, 23, 26, 27 novembre et 1<sup>er</sup>, 3 et 4 décembre de 9h30 à 11h30



## MÉMORISER ET ÉCRIRE : rendez-vous avec sa plume

**ATELIERS : PUISER DANS SON PASSÉ POUR ÉCRIRE SON HISTOIRE AU PRÉSENT**

**AU PROGRAMME :**

- ▶ 8 ateliers :
  - ▶ Jeux, lecture et chants
  - ▶ Expression orale
  - ▶ Partage d'idées
  - ▶ Écriture

Ateliers conduits par Geneviève SOURISSEAU,  
animatrice d'ateliers d'écriture.

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

5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES 8 ATELIERS

#### ▶ Saint-Laurent-sur-Sèvre à la salle du Centre de soins ADMR - Place Grignon de Montfort

- > Ateliers : 8, 15 octobre et 5, 12, 19, 26 novembre et 3, 10 décembre de 9h30 à 11h30