



Pays de
Mortagne



Vieillir est une chance
bien vieillir est un art

*Programme de septembre 2022
à mars 2023*

Actions de prévention pour
les seniors de 60 ans et +

www.paysdemortagne.fr



Édito



Alain BROCHOIRE,
Vice-Président
du pôle Solidarité Familles



Depuis sa création en 2018, près de 1 000 seniors de plus de 60 ans ont participé aux actions de prévention mises en place par le service Prévention seniors. Fort de ce constat, le service continue à développer des actions et il vous propose de découvrir son nouveau programme de septembre 2022 à mars 2023.

Dans ce programme, vous retrouverez les actions autour de la conduite, du sommeil, de la marche et de la mémoire. Vous découvrirez également une nouvelle action autour de l'utilisation d'internet. En effet, vous êtes nombreux à nous solliciter sur ce thème et nous vous proposons des ateliers pour vous initier à internet via la tablette.

Cette année, le service Prévention seniors met en valeur la Semaine Bleue, semaine nationale des personnes retraitées et des personnes âgées, qui est un dispositif lancé en 1951. C'est un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la place et le rôle que jouent les seniors dans notre vie économique, sociale et culturelle. Les animations proposées permettent de créer des liens entre générations et **elles sont ouvertes à tous, jeunes et moins jeunes.**

Pour 2022, la Semaine Bleue s'articule autour du thème : « Changeons notre regard sur les aînés ». Si vous souhaitez en savoir plus nous vous invitons à consulter son site internet : www.semaine-bleue.org

Des actions communales seront également proposées dans le cadre de la Semaine Bleue. Les programmes seront consultables sur les sites internet des communes ou dans les bulletins municipaux.

Vous noterez le nouveau support de communication qui prend la forme d'un livret. Outre les actions de prévention, ce livret permettra de rassembler toutes les initiatives locales de prévention à destination des personnes âgées.

Le Pays de Mortagne poursuit sa route pour améliorer le parcours de vie des seniors, et leur permettre de bien vieillir sur le territoire.





Conférence

Transmission du patrimoine

Anticiper et vivre sereinement sa 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.

 **Où et quand ?**

Le lundi 19 septembre 2022 à 14h30
à Treize-Vents, salle Lucie Macquart
Entrée libre et gratuite



Conférence

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 Alexandra FRAPPIER, infirmière-coordinatrice de la filière AVC 44-85.

 **Où et quand ?**

Le lundi 26 septembre 2022 à 14h30
à Saint-Malô-du-Bois, salle socio-culturelle
Entrée libre et gratuite

Ateliers numériques

La tablette et le smartphone

Se familiariser avec sa tablette et/ou son smartphone

Au programme :

- ▶ 10 séances de 2 heures pour se familiariser avec la tablette tactile et l'usage d'internet. Apportez votre tablette et/ou votre smartphone (prêt de tablette si besoin).

Ateliers animés par un formateur de l'Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Pays de la Loire (ASEPT).

Où et quand ?

Les vendredis 16, 23, 30 septembre, 7, 14, 21 octobre, 18, 25 novembre, 2 et 9 décembre 2022

- de 10h à 12h à Saint-Martin-des-Tilleuls, salle mutualisée mairie-bibliothèque OU
- de 14h à 16h à Mortagne-sur-Sèvre, salle de réunion, Maison Beaussire

Les vendredis 13, 20, 27 janvier, 3, 10 février, 3, 10, 17, 24 et 31 mars 2023

- de 10h à 12h à Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle du Foyer des aînés (17 rue de Milvin) OU
- de 14h à 16h à La Verrie - Chanverrie, salle des Genêts, La Coulée Verte



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10€/participant pour l'ensemble des 10 séances



© Nicolas MAURICE

Prendre l'air

Les bienfaits de la marche

Marcher et respirer : bien dans son corps et bien dans sa tête

Au programme

- ▶ 5 parcours de marche sur 5 communes avec une thématique différente : exercices physiques doux et techniques de respiration.

Ateliers animés par Arielle MOREAU, sophrologue.

Où et quand ?

Le 19 septembre 2022 de 9h30 à 11h30

à Saint-Aubin-des-Ormeaux, RDV à la mairie

Le 26 septembre 2022 de 9h30 à 11h30

à Mallièvre, RDV place des Tisserands

Le 3 octobre 2022 de 9h30 à 11h30

à Tiffauges, RDV place de l'église

Le 10 octobre 2022 de 9h30 à 11h30

à Saint-Laurent-sur-Sèvre, RDV parking de la Barbinière

Le 17 octobre 2022 de 9h30 à 11h30

à Mortagne-sur-Sèvre, salle romaine

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10€/participant pour l'ensemble des 5 parcours

NOUVEAU

Les ateliers prévention santé

proposés par l'ADMR

LES ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

THÉÂTRE AUTOUR DU
**BON USAGE
DES MÉDICAMENTS**

ADMR
pour tous
pour la vie
pour le bien

LE MÉDICAMENT
EN SCÈNE

GRATUIT
sur inscription

FINANCEURS
enim
MORTAGNE SUR SÈVRE

Avec la participation
des comédiens
Cyril Guillou et Cie

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE
ADMR DE MORTAGNE SUR SÈVRE

Où et quand ?

Le mardi 20 septembre 2022 de 14h à 17h
à La Verrie - Chanverrie,
salle des Bruyères, La Coulée Verte

Informations pratiques

Sur inscription auprès de l'ADMR
par téléphone au 02 51 65 20 39

NOUVEAU

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble!

du 3 au 9 octobre 2022



La Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités

Du 3 au 9 octobre 2022, ouvert à tous

Au programme :

  **Bienfaits de la natation et de l'alimentation**

- ▶ Matinée découverte et détente à l'Espace Aqualudique (accès au sauna et aux aquabikes).
- ▶ Stand d'information et de conseil sur "Le bien manger pour bien vieillir" dans le hall par le diététicien nutritionniste Yvan RETAILLEAU.

 **Mortagne-sur-Sèvre**
Espace Aqualudique

Le lundi 3 octobre de 10h à 12h30

Entrée libre pour tous et gratuit pour les + 60 ans

 **Concert de la Chorale**
"Les compagnons de l'Arguignon"

- ▶ Chorale de voix masculines. Répertoire varié de la chanson française.

 **Saint-Laurent-sur-Sèvre**
La Clef des Champs

Le lundi 3 octobre à 14h30

Entrée libre et gratuite



Habitat seniors : de nouveaux concepts

- ▶ Réunion d'information et d'échanges sur les différentes formes d'habitat et les solutions innovantes pour bien vieillir et se sentir bien chez soi (habitat intergénérationnel, habitat partagé, division parcellaire, adaptation du logement...).
- ▶ Intervention des services Habitat du Pays de Mortagne, du Conseil Départemental et d'ATHEIS Habitat.
- ▶ Témoignages.

Réunion animée par Sophie LEMAITRE, formatrice consultante.



La Verrie - Chanverrie **Espace de la Coulée verte**

Le mardi 4 octobre à 14h
Entrée libre et gratuite



La Marche Bleue : parcours d'orientation

- ▶ Parcours pour travailler la mémoire et la concentration : partez à la recherche de balises tout en prenant un bol d'air.
- ▶ De 1 à 10 km entre 30 minutes et 2h30 de marche.



Saint-Malô-du-Bois **Salle du Festival de Poupet**

Le mercredi 5 octobre de 9h à 11h
Entrée libre et gratuite (départ toutes les 10 minutes)



Les bienfaits du rire

- ▶ Initiation à la rigologie, une discipline pour diminuer le stress, améliorer la mémoire, booster le système immunitaire, favoriser l'endormissement.

Intervention par Caroline MARCHAND, rigologue experte.



Tiffauges **Salle polyvalente**

Le vendredi 7 octobre de 10h30 à 12h
Gratuit et sur inscription
auprès du service Prévention seniors

NOUVEAU



Garder sa mémoire

En pleine forme

Entretenir et cultiver sa mémoire

Au programme

- ▶ 10 ateliers "PEPS Eurêka" : améliorer sa mémoire avec des exercices faciles et pratiques du quotidien.

Ateliers animés par un formateur-bénévole de la MSA.



Où et quand ?

Du mardi 18 octobre au jeudi 1^{er} décembre 2022

Les mardis et jeudis de 9h30 à 12h

à Tiffauges, salle de la Solidarité (6, rue du Puy Pelé)

Ces ateliers sont ouverts aux personnes de plus de 55 ans du Pays de Mortagne et sont mis en place en partenariat avec la MSA.



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10€/participant pour l'ensemble des 10 ateliers



Sommeil et bien-être

Dormez bien, vivez bien

Favoriser un meilleur sommeil pour un bien-être global

Au programme

- ▶ 1 conférence (*entrée libre et gratuite*)
- ▶ 8 ateliers : la différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil, les techniques pour améliorer son sommeil et son quotidien.

Conférence et ateliers animés par Catherine BOUCHER, sophrologue.



Où et quand ?

Conférence le jeudi 20 octobre 2022 à 14h30

à La Verrie - Chanverrie,
salle des Bruyères, La Coulée Verte

**Ateliers les 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 novembre
et 1^{er} décembre 2022 de 14h30 à 15h45**

à La Verrie - Chanverrie,
salle des Genêts, La Coulée Verte



Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10€/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



Prendre l'air

Le parcours d'orientation

Rechercher des balises et prendre un bol d'air

Au programme

- ▶ Un parcours d'orientation pour travailler la mémoire, la concentration et (re)découvrir le Pays de Mortagne.
- ▶ De 1 à 12 km entre 30 minutes et 2h30 de marche.

“ C'est une bonne expérience, cela coupe la monotonie, j'ai rencontré de nouvelles personnes. Un vrai moment convivial où l'on travaille la mémoire, et l'activité physique en même temps.”

Où et quand ?

Le vendredi 21 octobre 2022

Plusieurs départs possibles : 9h, 9h15, 9h30, 9h45, 10h, 14h, 14h15, 14h30, 14h45 ou 15h

à Mortagne-sur-Sèvre,

départ de l'Espace Aqualudique

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
Parcours gratuit



Mémoriser et danser

Des bienfaits pour les 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 Laurent PAVAGEAU, formateur en Mind Mapping et Jean-Marc BRUNEL, animateur professionnel de danses sociales.

Où et quand ?

Le mardi 8 novembre 2022 (2 ateliers) de 10h à 12h et de 14h à 16h30 (repas compris le midi) et les 15, 22, 29 novembre, 6 décembre 2022, 10 et 17 janvier 2023 de 14h à 15h30
à La Gaubretière, salle Familiale

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10€/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



Conduire

Garder confiance au volant

Stage de remise à niveau du code de la route

Au programme

- ▶ 3 ateliers théoriques : révision du code de la route (giratoires, panneaux, vitesse) et rappel des règles de circulation.

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

Où et quand ?

3 sessions au choix :

Les 15, 17 et 18 novembre 2022 de 9h30 à 11h30
à Chambretaud - Chanverrie,
salle à l'étage, ancienne mairie

Les 22, 24 et 25 novembre 2022 de 9h30 à 11h30
à Saint-Aubin-des-Ormeaux, espace culturel

Les 29 novembre, 1^{er} et 2 décembre 2022 de 9h30 à 11h30
aux Landes-Génusson, salle Indigo

*Session de 3 ateliers + 1 atelier pratique facultatif.
Ouvert à tous les seniors du Pays de Mortagne.*

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10€/participant pour l'ensemble des ateliers



Mémoire et transmission

Stimuler les souvenirs

Stimuler les souvenirs et en laisser une trace

Au programme

- ▶ 8 ateliers avec des thématiques différentes : jouer avec les mots, partage d'idées, écriture, expression orale, musique...

Ateliers conduits par Céline MARQUET, biographe familiale, médiatrice par l'écriture et la musique.

“ Même si l'écriture, ce n'est pas ma tasse de thé, j'ai aimé ces ateliers, j'ai appris à apprécier l'écriture, le vocabulaire... Cela m'a obligé à travailler ma mémoire. Des moments d'échanges et de partage. Des ateliers accessibles en toute simplicité.”

Où et quand ?

**Les 21, 28 novembre, 5, 12 décembre 2022,
3, 9, 16 et 23 janvier 2023 de 10h à 11h30**
à Saint-Aubin-des-Ormeaux, espace culturel

Informations pratiques

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
10€/participant pour l'ensemble des ateliers

*Programme d'actions
organisé en partenariat avec :*



**Pays de
Mortagne**



Service Prévention seniors

21, rue Johannes Gutenberg
La Verrie – 85130 CHANVERRIE

02 51 63 69 14

prevention.seniors@paysdemortagne.fr

www.paysdemortagne.fr