

# SÉNIORS AGENDA

SUR TERRES  
DE MONTAIGU

---

Avril -  
Juillet  
2019



TERRES DE  
MONTAIGU

Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière



# EDITO

« Les initiatives locales qui vous sont destinées, sont nombreuses sur Terres de Montaigu.

Nous tenons à saluer l'implication de toutes les personnes qui s'engagent pour nos aînés et sans qui tous ces événements n'existeraient pas. La communauté de communes est donc heureuse de valoriser ces activités et d'en faire la promotion à travers cette première édition de ce programme.

Les initiatives sont nombreuses, et variées ! En effet, ce support rassemble : les moments pour s'informer sur sa santé avec des conférences, des groupes de paroles, etc. mais aussi les activités pour "garder la forme" : la Brain Gym, les randonnées, etc. ou encore les événements pour faire des rencontres et se divertir : le concours de belote, les séances de cinéma, etc.

**Ce guide pratique et complet vous renseignera sur les horaires, les lieux mais aussi sur les modalités d'inscription, d'accès,... et ne manquera pas de remplir vos agendas.**

Bonne lecture ! »



## Antoine Chéreau

Président de Terres de Montaigu,  
Communauté de communes Montaigu-Rocheservière  
Maire de Montaigu-Vendée



## Francis Breton

Vice-Président de Terres de Montaigu,  
Communauté de communes Montaigu-Rocheservière  
Président de la commission santé-social  
Maire de Saint-Philbert-de-Bouaine



# AVRIL

**02**  
AVRIL

## DANSE NIA

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

**03**  
AVRIL

## GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS

De 14h à 16h

23, avenue Villebois Mareuil  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par France Alzheimer*

*Plus d'infos page 5*

**04**  
AVRIL

## CONFÉRENCE « BRAIN GYM »

De 15h30 à 17h

Bar les amis - 1, rue du commerce  
à Saint-Philbert-de-Bouaine

Par des mouvements de bases  
faciles, précis et amusants,  
la « Brain Gym », ou gym  
du cerveau, permet d'améliorer  
la coordination, l'équilibre  
et les performances.

*Organisé par les Bistrots Mémoire  
Philbertins. Gratuit / sans réservation*

**06**  
AVRIL

## DICTÉE DU PRINTEMPS

À 14h

Institut Supérieur de Santé Animale  
7, rue Edouard Marchand  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

En partenariat avec le Printemps  
du Livre de Montaigu. La dictée sera  
parrainée par Bernard Fripiat, auteur  
du Larousse des amoureux des mots.  
La remise des prix est prévue à 18h dans  
le chapiteau du Printemps du Livre

*Gratuit / Inscriptions auprès de  
Jean-Paul Gautier au 02 51 41 48 09*

**08**  
AVRIL

## DICTÉE

De 14h à 16h

Salle polyvalente  
La Bruffière

Organisé par le club  
du 3<sup>ème</sup> âge « Le Lien »

Gratuit / sans réservation

**10**  
AVRIL

## RÉUNION D'INFORMATION SUR LA PRÉVENTION / SÉCURITÉ DES BIENS ET DES PERSONNES

À 15h

Salle Aquarelle  
L'Herbergement

*Organisé par la mairie  
de l'Herbergement avec  
la présence de la gendarmerie  
et de la police municipale*

Gratuit / sans réservation

**13**  
AVRIL

## CONCOURS DE BELOTE

De 13h30 à 19h

Salle des fêtes  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par le club  
de l'amitié de Montaigu*

Tarif : 8 € ; inscriptions  
sur place à partir de 13h

**14**  
AVRIL

## RANDONNÉE AVEC UNE JOËLETTE

De 9 h à 11h

Rendez-vous devant le cinéma  
Caméra 5 à Montaigu-Vendée  
(Montaigu)

Grâce à la joëlette,  
les personnes à mobilité  
réduite peuvent également  
participer à cette randonnée  
ouverte à tous.

*Organisé par les Panarenflés  
Gratuit / sans réservation*



## LA MÉMOIRE

*France Alzheimer organise plusieurs actions liées à la perte de la mémoire, de jugement et de raisonnement, et à la maladie d'Alzheimer.*



### Halte relais de France Alzheimer

Deux ateliers simultanés sont proposés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et à leurs aidants : des exercices corporels et de langage visant à la stimulation des fonctions cognitives pour les premiers, et de la relaxation pour les seconds. Ils sont suivis d'un temps de convivialité.

### Café mémoire

À partir de thèmes, les participants échangent autour d'un café des modifications de comportement, parfois pénibles pour les personnes atteintes, leurs proches et les aidants.

### Groupe de parole des aidants de France Alzheimer

Accompagner un proche touché par la maladie d'Alzheimer est parfois une expérience difficile. Partager avec des personnes confrontées aux mêmes problèmes, avec une psychologue, peut soulager et aider à trouver des solutions.

**Gratuit / Adhésion à l'association souhaitée / Inscriptions ou renseignements au 02 51 43 71 05 ou par mail à [france-alzheimer-vendee@orange.fr](mailto:france-alzheimer-vendee@orange.fr)**



# AVRIL-MAI

**16**  
AVRIL

## OPÉRA LADY MACBETH DE MZENSK

À 19h30

Cinéma Caméra 5  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Chef-d'œuvre de Chostakovitch,  
durée : 3h30 avec un entracte.

Tarifs : 14 € ; achat en ligne sur  
[www.camera5.terresdemontaigu.fr](http://www.camera5.terresdemontaigu.fr)  
ou sur place

**23**  
AVRIL

## DANSE NIA

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

**25**  
AVRIL

## HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

Maison du lac et l'accueil de jour  
Les Mots Bleus  
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

*Organisé par France Alzheimer  
Plus d'infos page 5*

**30**  
AVRIL

## DANSE NIA

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

**06**  
MAI

## GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE DE PARKINSON

De 15h30 à 16h30

23, avenue Villebois Mareuil  
à Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par le Groupement des  
Parkinsoniens*

Gratuit / sans réservation

**07**  
MAI

## MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Rendez-vous à la salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

**12**  
MAI

## RANDONNÉE AVEC UNE JOËLETTE

De 9h à 11h

Rendez-vous devant le cinéma  
Caméra 5 à Montaigu-Vendée  
(Montaigu)

Grâce à la joëlette, les personnes  
à mobilité réduite peuvent  
également participer à cette  
randonnée ouverte à tous.  
*Organisé par les Panarenflés*

Gratuit / sans réservation

**13**  
MAI

## DICTÉE

De 14h à 16h

Salle polyvalente - La Bruffière

*Organisé par le club  
du 3<sup>ème</sup> âge «Le Lien»*

Gratuit / sans réservation

**16**  
MAI

## CONFÉRENCE «PASSER LE RELAIS AUX PROFESSIONNELS»

De 15h30 à 17h

Bar les amis - rue du commerce  
à Saint-Philbert-de-Bouaigne

Aider un proche âgé, malade ou en  
situation de handicap est une belle  
preuve d'amour, mais souvent  
fatigant. Comment passer le relais  
à un professionnel de l'aide à  
domicile en toute sérénité ?

*Organisé par les Bistrot Mémoire  
Philbertins*

Gratuit/ sans réservation

**16**  
MAI

## BALLET : CENDRILLON

À 19h30

Cinéma Caméra 5  
de Montaigu-Vendée (Montaigu)

Le célèbre conte de Charles  
Perrault, mis en musique  
par Sergueï Prokofiev, est transposé  
dans un décor de cinéma où se  
succèdent les références aux héros  
du 7<sup>ème</sup> art américain.

Tarif : 14€/ achat en ligne sur  
[www.camera5.terresdemontaigu.fr](http://www.camera5.terresdemontaigu.fr)  
ou sur place



## MARCHONS, DANSONS !

*Des activités sportives sont organisées  
par la Ligue contre le Cancer.*



### Danse NIA

À la frontière entre la danse, le yoga et les arts martiaux, la danse NIA est une activité qui se pratique dans la joie et le plaisir de bouger son corps, en étant porté par l'émulation de groupe. Ces ateliers sont notamment conseillés aux malades d'un cancer et aux aidants.

### Marche nordique

Sport de plein air, la marche nordique permet de reprendre l'activité physique en douceur, en mobilisant toutes les chaînes musculaires du corps. La marche nordique est notamment conseillée pour éviter la survenue d'un cancer, mais également pendant et après un cancer.

**Gratuit / Inscriptions et renseignements au 02 51 44 63 28  
ou [cd85@ligue-cancer.net](mailto:cd85@ligue-cancer.net)**



# MAI-JUIN

**20**  
MAI

## CAFÉ MÉMOIRE

De 14h30 à 16h30

Restaurant Patati Patata  
ZAE de Bellevue  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

*Plus d'infos page 5*

---

**21**  
MAI

## MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

---

**23**  
MAI

## HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

La Maison du lac et accueil de jour  
Les Mots Bleus  
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

*Organisé par France Alzheimer  
Plus d'infos page 5*

---

**28**  
MAI

## MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

---

**03**  
**04**  
JUIN

## CINÉ-SÉNIORS

À 15h

Cinéma Caméra 5  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Deux séances de cinéma  
en après-midi  
Diffusion des titres début mai  
Tarif : 4€

*Réservation auprès de l'Office de  
Tourisme  
67, rue Georges Clémenceau  
Montaigu-Vendée (Montaigu)*

**05**  
JUIN

## GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS DE FRANCE ALZHEIMER

De 14h à 16h

23 rue Villebois Mareuil  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 5*

---

**06**  
JUIN

## CONFÉRENCE «HYPNOSES ET THÉRAPIES BRÈVES»

De 15h30 à 17h

Bar les amis

1, rue du commerce

à Saint-Philbert-de-Bouaine

Contrairement à la psychanalyse  
qui peut s'étendre sur plusieurs  
années, l'hypnose et thérapies  
brèves ciblent des objectifs  
précis à atteindre rapidement  
(stress, angoisse, anxiété, peurs  
et phobies, manque de confiance  
en soi...).

*Organisé par les Bistrots Mémoire  
Philbertins*

Gratuit ; sans réservation

---

**11**  
JUIN

## MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*







# GARDONS LA FORME !



**AVEC SIEL BLEU**

*Les séances d'activité physique adaptés permettent de faire correspondre les mouvements du corps aux capacités et aux envies des personnes, notamment lorsqu'elles sont fragilisées, âgées, souffrent de maladies chroniques ou de pathologies lourdes. Plusieurs créneaux réguliers sont organisés par Siel Bleu :*

## **MONTAIGU-VENDÉE :**

- **Montaigu** - salle des Doves-place de l'Hôtel de Ville :  
mardi de 9h15 à 10h15 ; mercredi de 9h30 à 10h30 ; vendredi de 11h à 12h
- **Saint-Georges-de-Montaigu** - résidence Le Val des Maines - 2, rue du Gué des Joncs :  
lundi de 9h15 à 10h15 ; mardi de 9h15 à 10h15
- **La Guyonnière** - salle du foyer rural - rue du commerce :  
mardi de 9h45 à 10h45 ; mercredi de 9h15 à 10h15
- **Saint-Hilaire-de-Loulay** - salle du Foyer Soleil : vendredi de 9h30 à 10h30

**CUGAND :** vendredi de 9h30 à 10h30, à la salle du Mingot, rue du président Auguste Durand

**LA BERNARDIÈRE :** jeudi de 9h15 à 10h15, à la salle des sports, rue Dominger de Meyrac

**LA BRUFFIÈRE :** mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h, à l'EHPAD l'étoile du soir, 54 rue du stade

**MONTRÉVERD :** lundi de 9h15 à 10h15 à la salle des forges, 6 rue de la mairie à Saint-André-Treize-Voies.

**TARIF : 46 € par trimestre / + 15 € d'adhésion annuelle**  
Inscriptions auprès de Mickaël Albert au 07 62 77 11 51



# JUIN-JUILLET

**16**  
JUIN

## 1ÈRE RANDONNÉE DE MONTAIGU-VENDEE

Départ et arrivée : salle des fêtes  
de Montaigu-Vendée (Montaigu)

Cette randonnée pédestre  
tout public comprend plusieurs  
circuits : 25km avec un départ  
entre 7h et 7h30, 20km avec un  
départ à 7h30, 14km et 10km  
avec des départs libres, 6km  
à allure modérée avec un départ  
à 10h.

Plusieurs temps de ravitaillements  
sont également prévus.

Tarif : 6€ (pour les 25, 20, 14 et 10km)  
4€ (pour les 6km), dont 2€ reversés  
à la Ligue contre le Cancer

*Inscription sur place*

**17**  
JUIN

## CAFÉ MÉMOIRE

De 14h30 à 16h30

Restaurant Patati Patata  
ZAE de Bellevue  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

*Plus d'infos page 5*

**18**  
JUIN

## MARCHE NORDIQUE

De 14h30 à 15h30

Salle des Douves  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Plus d'infos page 7*

**21**  
JUIN

## OPÉRA : DON GIOVANNI

À 19h30

Cinéma Caméra 5  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

Cet opéra, l'un des plus grand  
succès de Mozart, sera diffusé  
en langue italienne sous-titré  
français en direct de l'opéra Garnier  
à Paris.

Tarif : 14€ / achat en ligne sur  
[www.camera5.terresdemontaigu.fr](http://www.camera5.terresdemontaigu.fr)  
ou sur place

**27**  
JUIN

## HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

La Maison du lac et accueil de jour  
Les Mots Bleus  
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

*Organisé par France Alzheimer*

*Plus d'infos page 5*

**03**  
JUILLET

## GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS

De 14h à 16h

23 avenue Villebois Mareuil  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par France Alzheimer*

*Plus d'infos page 5*

**08**  
JUILLET

## GROUPE DE PAROLE SUR LA MALADIE PARKINSON

De 15h30 à 16h30

23 avenue Villebois Mareuil  
Montaigu-Vendée (Montaigu)

*Organisé par le groupement  
des Parkinsoniens*

Gratuit / sans réservation

**10**  
JUILLET

## VISITE GUIDÉE DU SITE SAINT-SAUVEUR

À 15h

Site Saint-Sauveur (rue des  
Alouettes - Rocheservière)

La visite guidée permet de découvrir  
l'art des retables, dont le retable de la  
Transfiguration daté du XVII<sup>ème</sup> siècle,  
et les remarquables broderies de  
Nicole Renard.

Tarif : 2 € ; sur réservation au 02 51 48  
23 56 ou [contact@sitesaintsauveur.fr](mailto:contact@sitesaintsauveur.fr)

**11**  
JUILLET

## HALTE RELAIS

De 10h30 à 12h30

La Maison du lac et accueil de jour  
Les Mots Bleus  
Montaigu-Vendée (La Guyonnière)

*Organisé par France Alzheimer*

*Plus d'infos page 5*

**15**  
JUILLET

## CAFÉ MÉMOIRE

De 14h30 à 16h30

Restaurant Patati Patata  
ZAE de Bellevue  
Montaigu-Vendée (Boufféré)

*Plus d'infos page 5*



## LE BASKET POUR TOUS



**Le basket santé est une activité physique adaptée pour les séniors autour du basket-ball, proposée par le SMASH Basket Vendée Sud Loire.**

*Collectif et ludique, le basket santé est proposé tous les mardis de 10h30 à 11h45, à la salle de sports (Saint-André-Treize-Voies-Montréverd).*

*Tarif : séance de découverte gratuite ; 160 € la licence annuelle*

*Inscriptions et renseignements auprès de Jeanne Richard au 06 59 19 43 34*

**Inscriptions et renseignements auprès de Jeanne Richard au 06 59 19 43 34**

# COMMENT SE RENDRE AUX ACTIVITÉS ?



*Rendez-vous administratif ou médical,  
participation à une activité de loisirs, courses...*

*Pour vos déplacements occasionnels sur le territoire,  
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 des Rochettes, le dernier vendredi de chaque mois de 10h à 12h, par téléphone au 07 82 17 46 23  
Adhésion annuelle à l'association de 10 €

### **Service social de Montaigu-Vendée**

Inscriptions et réservations à la mairie déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay,  
ou par téléphone au 02 51 48 92 92

## **LA BOISSIÈRE-DE-MONTAIGU**

### **Mairie de la Boissière-de-Montaigu**

Inscriptions à la mairie de la Boissière-de-Montaigu  
ou par téléphone au 02 51 41 61 08  
ou par mail à [buxia@boissieredemontaigu.fr](mailto:buxia@boissieredemontaigu.fr)

Réservations auprès des référentes,  
Colette Bourasseau : 06 98 70 71 05  
ou Michelle Champain : 06 16 59 53 37



## **CUGAND**

### **CCAS de Cugand**

Inscriptions à la mairie de Cugand  
ou par téléphone au 02 51 43 70 70

Réservations auprès de la référente Arlette Guimbretière  
Tél. : 06 09 04 96 38

## **LA BRUFFIÈRE**

### **Familles Rurales**

Inscriptions et réservations auprès des référents :

Monique Boutet : 02 51 42 52 06  
Claudine et Joël Pineau : 02 51 46 40 93  
Jacques et Marie-Ange Petit : 02 51 42 53 11  
Gilles Rambaud : 02 51 42 51 82  
Françoise Audiat : 06 71 23 03 02

## **L'HERBERGEMENT**

### **CCAS de l'Herbergement**

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

Réservations auprès de la référente, Annie Jaulin : 06 79 24 37 19

## **MONTRÉVERD**

### **CCAS de Mormaison**

Inscriptions et réservations, à la mairie de Mormaison  
ou par téléphone au 02 51 43 91 66

## **ROCHESERVIÈRE**

### **CCAS de Rocheservière**

Inscriptions et réservations, à la mairie de Rocheservière  
ou par téléphone au 02 51 94 90 35





## **BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR !**

*La santé passe d'abord par l'assiette. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, l'absorption des aliments par l'organisme étant moins bonne. Un senior doit donc autant manger et de façon équilibré qu'un jeune adulte.*

**Voici 5 règles à adopter pour bien manger :**

- 1 Faites 3 repas par jour**  
Les apports alimentaires doivent être répartis sur toute la journée, idéalement sur 3 repas et une collation.
- 2 5 fruits et légumes par jour**  
Crus, surgelés, en conserve ou frais... les fruits et légumes, peu caloriques, apportent des minéraux et vitamines essentiels à une bonne santé.
- 3 Buvez de l'eau à volonté**  
Si, avec l'âge, la sensation de soif peut diminuer, il reste important de boire suffisamment d'eau par jour, que ce soit de l'eau nature, en potage, tisane, thé, café. A raison d'un litre à 1,5 litre par jour, l'eau en effet permet d'assurer le bon fonctionnement du corps.
- 4 Limitez votre consommation de sel**  
Le sel renforce la saveur des aliments, mais consommé en excès, il peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.
- 5 Consommez 3 produits laitiers par jour**  
Lait, yaourt, fromages... Riches en vitamine D, le lait et les produits laitiers participent à la conservation des os solides.  
De plus, un apport suffisant en calcium permet de lutter contre l'ostéoporose et de réduire les risques de fractures osseuses.

## CONTACT

Marie Michaud  
Coordinatrice du Contrat Local de Santé  
Terres de Montaigu, Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière



35 avenue Villebois Mareuil  
85607 Montaigu-Vendée



02 51 46 36 38



[m.michaud@terresdemontaigu.fr](mailto:m.michaud@terresdemontaigu.fr)

[www.terresdemontaigu.fr](http://www.terresdemontaigu.fr)

TERRES DE  
MONTAIGU

Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière