

CONFÉRENCES

► 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 11 juin à 15h à Treize-Vents
Salle Lucie Macquart

► 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
Lundi 24 juin à 14h30 à La Gaubretière
Salle Familiale

SERVICE PRÉVENTION SENIORS DU PAYS DE MORTAGNE

► SENSIBILISER ET INFORMER SUR LE « BIEN VIEILLIR »

“ Depuis le 1^{er} juin 2018, la Communauté de
Communes assure la mission de prévention
auprès des personnes de 60 ans et plus. Le rôle
du service Prévention Seniors est d'informer et
de sensibiliser les seniors sur le « bien vieillir »
à travers des actions collectives.

La Communauté de Communes s'engage dans la
mise en œuvre d'un programme de prévention à
destination des seniors.

Ces actions sont ouvertes à toutes les personnes
de 60 ans et plus qui habitent sur l'une des
communes du Pays de Mortagne. L'objectif est
de permettre à ce public de préserver sa qualité
de vie et de maintenir son autonomie le plus
longtemps possible au domicile.

Animées par des professionnels, les actions 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...”

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



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



Programme d'avril à juin 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-Laurent-sur-Sèvre :**
> Journée (2 ateliers) (repas compris le midi) : Salle de l'Îlot le lundi 6 mai de 10h à 12h30 et de 14h à 16h
> Les 4 autres ateliers : Salle Clemenceau les mardis 30 avril, 7, 14 et 21 mai 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, Christine MANCEAU et Arielle MOREAU.

i CONFÉRENCES : ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE 8 ATELIERS : SUR INSCRIPTION SUITE À LA CONFÉRENCE

5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

- ▶ **Saint-Martin-des-Tilleuls :**
> Conférence : mardi 14 mai à 14h30 - Salle des Jardins
> Ateliers : les 23 et 28 mai et les 4, 6, 11, 13, 18 et 20 juin de 10h30 à 11h45 - Salle du Conseil
- ▶ **Saint-Malô-du-Bois :**
> Conférence : jeudi 16 mai à 14h30 - Salle Socioculturelle
> Ateliers : les 23 et 28 mai et les 4, 13, 18, 20, 25 et 27 juin de 14h30 à 15h45 - Salle du Conseil



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 LA VERRIE EN PRIORITÉ

5€/PARTICIPANT POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

- ▶ **Ateliers : Salle de la Coulée Verte à La Verrie (Chanverrie)**
> les 16, 17, 23, 24 et 28 mai et les 4, 6, 7 et 11 juin de 9h30 à 11h30



VIEILLIR : 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

- ▶ **Mortagne-sur-Sèvre : Salle de Saint-Hilaire**
> mardi 21 mai à 14h30
- ▶ **Les Landes-Genusson : Salle de la Grange**
> mardi 18 juin à 14h30