




Pays de La
Châtaigneraie

Communauté de Communes

SÉNIORS mag

#2

Janvier / Avril 2025

3

**Gardez la
forme !**

Atelier "Code de la
route"

4

**Restez
connectés**

Éviter les
arnaques

5

**CULTURE
ET VOUS**

Une vie devant
nous



Directeur de publication : Valentin JOSSE
©Conception : Service communication CCPLC
Crédits photos : Adobe Stock
Impression : Atlantique Offset
Janvier 2025 - Impression papier 100 % PEFC
ISBN : 3073-7044
Ne pas jeter sur la voie publique.

Édito

Chers lecteurs,

C'est avec un grand plaisir que je vous présente le deuxième numéro du *Séniors Mag*, un magazine conçu spécialement pour vous, les plus de 60 ans.

À travers ces pages, nous vous proposons des informations pratiques pour faciliter votre quotidien : des contacts essentiels, des idées pour profiter de spectacles et d'expositions, des ateliers pour vous initier ou vous perfectionner au numérique, et bien d'autres suggestions pour enrichir vos journées.

Que vous soyez en quête de nouvelles connaissances, de moments de détente ou de convivialité, ce magazine est là pour vous accompagner.

Notre ambition ? Vous informer, vous inspirer et surtout, vous donner l'envie de profiter pleinement de tout ce que notre territoire a à vous offrir.

Bonne lecture et belles découvertes à toutes et à tous !

Valentin JOSSE
Président de La Communauté de
communes du Pays de La Châtaigneraie

Sommaire

Gardez la forme	3
Restez connectés	4
Culture et vous	5
Infos utiles	6 - 7



Ateliers Gratuit

Ateliers « Code de la route »

Près de 60 % des plus de 60 ans ressentent le besoin de se tenir informés des modifications récentes du code de la route et de l'émergence des nouveaux panneaux de signalisation.

Durant 3 heures les participants pourront réviser les règles de la conduite en évoquant plusieurs thématiques :

- Code de la route (signalisation, les nouveaux panneaux, ...)
- Partage de la route (les trottinettes, les cyclistes, ...)
- Éléments de sécurité (les médicaments, les sièges auto enfants, ...).



Vendredi 25 avril 2025
De 09h00 à 12h00



France services - La Châtaigneraie
Sur réservation : 02 51 69 61 43

Gardez la forme !

Prévention  **Gratuit**

J'adapte mon logement

Des aides existent pour réaliser des travaux d'adaptation dans son logement, avec une ambition : permettre à chacun de vivre chez soi confortablement en toute autonomie et en prévenant le risque de chutes.

Venez à la rencontre de notre partenaire habitat qui organise un temps d'information concernant les aides existantes sur l'adaptation du logement et sur les rénovations énergétiques possibles.



Lundi 3 février 2025
De 10h00 à 11h00



France services - La Châtaigneraie
Sans réservation

Bienvenue à la retraite

Le passage à la retraite constitue un moment important de la vie, synonyme de nombreux changements. Grâce à l'atelier « Bienvenue à la retraite » proposé par l'Assurance retraite, un intervenant spécialisé vous accompagne pour préparer au mieux cette transition et pour vivre, en pleine forme, une retraite sereine et active.



Du 20 janvier au 10 février 2025
6 ateliers sur les démarches administratives et financières, prendre soin de soi, vos envies, vos projets, etc.



France services - La Châtaigneraie
Sur réservation : 02 51 52 62 51



Restez connecté !

Ateliers € **Gratuit**

Smartphone et tablette

Initiation et perfectionnement

 **Du 24 février au 16 mai 2025**
10 séances

 France services - La Châtaigneraie

Apprendre à installer une application

 **Du 12 au 19 mars 2025**
De 10h00 à 12h00 / 2 séances

 Mairie St Pierre-du-Chemin

Se perfectionner en informatique

 **Du 17 janvier au 7 février 2025**
De 10h00 à 12h00 / 4 séances

 Mairie St Hilaire-de-Voust

 **Du 11 mars au 1^{er} avril 2025**
De 10h00 à 12h00 / 4 séances

 Salle du chêne vert
à Mouilleron-St-Germain

Nettoyer et gérer sa boîte mail

 **Du 9 au 16 janvier 2025**
De 14h00 à 16h00 / 2 séances

 Mairie St Sulpice-en-Pareds

Naviguer en sécurité

Éviter les arnaques

 **Du 14 au 28 janvier 2025**
De 10h00 à 12h00 / 3 séances

 Salle du chêne vert
à Mouilleron-St-Germain

 **Du 21 mars au 4 avril 2025**
De 10h00 à 12h00 / 3 séances

 Mairie St Hilaire-de-Voust

Usages du quotidien

Gérer ses fichiers informatiques

 **Du 15 janvier au 5 février 2025**
De 10h00 à 12h00 / 4 séances

 Mairie St Pierre-du-Chemin

 **Du 13 mars au 3 avril 2025**
De 14h00 à 16h00 / 4 séances

 Mairie St Sulpice-en-Pareds

Sur réservations : 02 51 52 62 51



Culture et vous !

Spectacle € **Gratuit**

Les audacieuses

Un mercredi après-midi, Lulu et sa grand-mère vont retracer avec humour et passion l'histoire de grandes figures féminines qui ont participé à l'émancipation des femmes dans le monde. «Les Audacieuses !» est une histoire de transmission, poétique et familiale.



Jeudi 27 février 2025 - A 18h00

Sur réservation : 02 51 69 61 43



Salle des Silènes - La Châtaigneraie

Exposition € **Gratuit**

Prendre soin de soi

Le cancer colorectal figure parmi les plus répandus en France et touche autant les hommes que les femmes. Il concerne chaque année plus de 47 000 personnes.

L'exposition « Prendre soin de soi et prévenir les risques de cancer », vise à sensibiliser sur les facteurs protecteurs et sur les risques de cancer. Ludique, cette exposition se compose de panneaux informatifs et de jeux éducatifs.



Du vendredi 7 au vendredi 28 mars 2025



Hôpital des Collines Vendéennes
La Châtaigneraie

5

Ressentir, explorer € **Gratuit**

Une vie devant nous

La retraite est propice à la prise de recul et à la remise en question de son histoire de vie et notamment de son histoire familiale. Ces ateliers ont pour but d'explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

Le programme se compose de 8 séances d'une durée de 3 heures pour un groupe de 6 à 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à la thérapie familiale.



Réunion d'information

Jeudi 13 février 2025 - A 10h30

A l'issu un cycle de 8 ateliers vous sera proposé



France services -La Châtaigneraie



Infos utiles

Accès aux droits



Des aides existent, les connaissez-vous ?

La Communauté de communes du Pays de La Châtaigneraie s'est engagée en faveur de l'accès aux droits, depuis plusieurs années afin de favoriser une meilleure insertion ou réinsertion sociale et professionnelle.

Vous pensez n'avoir droit à aucune prestation, aide ou même à aucun service ? Vérifions cela ensemble ! Ça ne vous coûte rien et ça peut vous apporter ...

Une animatrice peut vous recevoir en entretien individuel diagnostic d'accès aux droits, gratuit et confidentiel, afin de faire un point sur votre situation et vous accompagner dans les demandes d'aides et prestations sociales auxquelles vous pourriez prétendre, sans les avoir jamais sollicitées.

Informations : 02 51 52 62 51



Pour connaître les lieux et les horaires

Solidarité



UDAF

L'UDAF est une institution engagée avec et pour les familles depuis 1945. Elle porte 13 services et actions en direction des familles et des personnes vulnérables.

Le parrainage de proximité est l'un de ces services. Les parrains et marraines ont pour mission de partager du temps ponctuellement avec un enfant ou un jeune près de chez eux afin de lui permettre de découvrir d'autres horizons et l'aider à grandir sereinement.

Près de chez vous, des enfants et jeunes attendent un parrain ou une marraine. Et si c'était vous ?



Pour en savoir plus



Santé



La Ligue contre le cancer

La Ligue contre le cancer propose des services d'accompagnement adaptés visant à améliorer la prise en charge et la qualité de vie pendant et après la maladie. Présente dans chaque département, elle offre des soins de support qui ont pour objectif de diminuer les conséquences de la maladie et des traitements afin d'améliorer la qualité de vie, pour retrouver un bien-être et une confiance en soi.

Ces soins de supports sont animés et encadrés par des professionnels recrutés dans le souci de garantir une offre de qualité, ils peuvent concerner :

- Soutien psychologique et écoute ;
- Activité physique adaptée ;
- Conseil en diététique ;
- Aides sociales et financières ;
- Soins socio-esthétiques.

Plus d'infos : www.ligue-cancer.net

Habitat



Guichet unique de l'habitat

Pour encourager la rénovation énergétique des logements privés sur les 14 communes de son territoire, la Communauté de communes du Pays de La Châtaigneraie a mis en place le « Guichet unique de l'habitat ».

Un guichet unique pour quoi faire ?

- Identifier les solutions techniques appropriées à votre logement et à votre budget ;
- Vous indiquez les aides financières auxquelles vous avez droit ;
- Vous aidez à créer vos dossiers de demande d'aide.

Sur rendez-vous : 02 51 69 61 43



Pour en savoir plus

Ils nous accompagnent dans ce numéro

Accompagnement



L'Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT)

Les caisses de retraite de la Région des Pays de la Loire s'associent pour proposer à tous les seniors de la région, des actions de prévention et d'éducation à la santé. Ainsi, ce sont plus de 350 actions sur 9 thématiques du bien vieillir qui sont menées chaque année dans les communes, principalement rurales, au plus près des habitants et en complémentarité des actions déjà proposées sur les territoires.

www.aseptdl.fr

Numérique



Conseiller numérique

Le conseiller numérique accompagne les usagers dans leur parcours vers l'autonomie numérique. Il aide à renforcer leurs compétences, comprendre les outils numériques ou adopter de bonnes pratiques pour une navigation sécurisée. Le conseiller propose, gratuitement, des ateliers d'initiation au numérique accessibles à tous, des permanences et des mini-formations.

Damien GIRAUD

Tél : 02 51 52 62 51

conseiller.numerique@ccplc.fr

Ils sont à nos côtés ...



Communauté de communes du Pays de La Châtaigneraie

Les sources de la Vendée
La Tardière
85120 TERVAL

02 51 69 61 43 - info@ccplc.fr
www.pays-chataigneraie.fr

