



Pays de La
Châtaigneraie

Communauté de Communes

SÉNIORS mag

#1

Septembre/Décembre 2024



3

**Gardez la
forme !**

Ateliers vitalité

4

**Restez
connecté**

Perfectionnement
informatique

5

**CULTURE
ET VOUS**

Ciné-débat



Directeur de publication : Valentin JOSSE
©Conception : Service communication CCPLC
Crédits photos : Adobe Stock
Impression : Imprimerie du Bocage
Septembre 2024 - Impression papier 100 % PEFC
ISBN : en cours d'obtention
Ne pas jeter sur la voie publique.

Édito

Les plus de 60 ans représentent près d'un tiers de la population sur le Pays de La Châtaigneraie.

Véritables champions des activités bénévoles et associatives, leur implication est une vraie richesse pour le territoire qui compte près de 350 associations.

Les séniors ont aussi des préoccupations et des besoins spécifiques : finances, accès aux services, parcours résidentiel, santé, loisirs, mobilité...

C'est pourquoi la Communauté de communes a décidé de dédier aux plus de 60 ans un magazine dont je suis heureux de vous présenter le premier exemplaire.

Dans ce numéro, la Communauté de communes vous propose des ateliers pour rester en forme ou pour savoir utiliser les outils numériques, des temps d'échange et de divertissement mais aussi des services et contacts utiles.

Je vous souhaite une bonne lecture !

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

Sommaire

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



Gardez la forme !

Ateliers € **Gratuit**

Ateliers Vitalité

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité ... Voilà ce que vous trouverez aux « Ateliers Vitalité ».

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 h 30, rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes.

 **Les jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre et 5 et 12 décembre de 14h00 à 16h30**
Sur résa : 02 40 41 30 83

Activité physique € **Gratuit**

Du sport pour les séniors

Le Spot ouvre ses portes aux séniors dans le cadre de la Semaine Bleue :

- Accès libre et gratuit au Spot toute la semaine ; possibilité d'essayer les séances collectives ou individuelles (sur résa) ; possibilité d'essayer l'espace « libre » ;
- Temps d'échange, café offert le lundi, mercredi et vendredi à 10h00 et 11h00.

 **Du 30 septembre au 06 octobre**

 **1 route de Bressuire La Tardière - Terval**
Pour plus d'infos : 06 11 72 61 71

Prévention € **Gratuit**

Octobre Rose

En France, 1,3 million de femmes entre 50 et 74 ans n'ont jamais participé à un dépistage du cancer du sein.

Rendez-vous au stand de la Communauté de communes pour poser l'ensemble de vos questions aux professionnels de santé présents.

 **Samedi 5 octobre**
De 11h00 à 12h30

 **Lieu à définir - La Châtaigneraie**

Diabète

Entre 500 000 à 800 000 personnes ignorent qu'elles sont diabétiques. Il est important d'agir au plus vite !

Pour savoir où vous en êtes : prenez quelques minutes pour vous rendre au stand de prévention du diabète.

 **Vendredi 8 novembre**
De 10h00 à 13h00

 **Galerie Super U - La Châtaigneraie**



Restez connecté !

Ateliers € Gratuit

Outils informatiques

Démarrer en informatique

 Du 13 novembre au 18 décembre
De 14h00 à 16h00 / 6 séances

 France Services - La Châtaigneraie

Apprendre à installer une application

 Du 4 octobre au 11 octobre
De 10h00 à 12h00 / 2 séances

 Mairie - St Hilaire-de-Voust

Se perfectionner en informatique

 Du 26 septembre au 17 octobre
De 14h00 à 16h00 / 4 séances

 Mairie - St Sulpice-en-Pareds

 Du 27 novembre au 18 décembre
De 10h00 à 12h00 / 4 séances

 Mairie - St Pierre-du-Chemin

Nettoyer et gérer sa boîte mail

 Du 3 au 10 décembre
De 10h00 à 12h00 / 2 séances

 Salle du Chêne Vert
Mouilleron-St-Germain

Naviguer en sécurité

Éviter les arnaques

 Du 25 septembre au 9 octobre
De 10h00 à 12h00 / 3 séances

 Mairie - St Pierre-du-Chemin

 Du 21 novembre au 5 décembre
De 14h00 à 16h00 / 3 séances

 Mairie - St Sulpice-en-Pareds

Usages du quotidien

Gérer ses fichiers informatiques

 Du 24 septembre au 15 octobre
De 10h00 à 12h00 / 4 séances

 Salle du Chêne Vert
Mouilleron-St-Germain

 Du 15 novembre au 6 décembre
De 10h00 à 12h00 / 4 séances

 Mairie - St Hilaire-de-Voust

Inscriptions : 02 51 52 62 51 ou 07 77 34 36 08

4



Culture et vous !

Cinéma € Gratuit

« Les aidants » du groupe Vvy

Filmés dans leur quotidien, huit aidants nous livrent leur ressenti et leur vécu afin de nous faire comprendre toute la complexité, la difficulté mais aussi la générosité de cette mission qui leur a été imposée par la vie. La diffusion du documentaire sera suivie d'un débat animé par des psychologues.

 Jeudi 26 septembre
De 18h00 à 20h00

 Sur résa : 06 08 34 71 01
Cinéma Belle Épine - La Châtaigneraie

Spectacle € Gratuit

Danses folkloriques

Les groupes de danses folkloriques Polka FloDanse (danse traditionnelle du bocage) et Texas Country 85 (danse country) vous feront danser tout au long de l'après-midi. Animation organisée en partenariat avec les établissements seniors du territoire dans le cadre de la Semaine Bleue.

 Mercredi 9 octobre
De 14h00 à 17h00

 Salle des Silènes - La Châtaigneraie 5

Lecture € Gratuit

Lecteur Victor

Un handicap vous empêche de lire ? Au sein du réseau intercommunal des bibliothèques Arantelle, nous mettons à votre disposition une large collection de livres adaptés au format audio.

Le lecteur Victor est une liseuse de livres parlés numériques, capable de lire des livres audio DAISY.

Vous avez aussi la possibilité d'utiliser les CD DAISY ou de télécharger les livres audio sur le site internet EOLE gratuitement sans le lecteur VICTOR (sous certaines conditions).



 Pour en savoir plus



Infos utiles

Administratif



France services

Besoin d'aide pour vos démarches administratives et numériques du quotidien ?

Les agents de France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches :

- Accueil, information et orientation : allocations, retraite, impôts, ...
- Aide à l'utilisation des services en ligne : télédéclaration, inscription et mise à jour de son espace personnel, ...
- Aide aux démarches administratives : compréhension des courriers administratifs, constitution de dossiers, ...

7 place de la République
85120 La Châtaigneraie
02 51 52 62 51

www.pays-chataigneraie.fr
franceservices@ccplc.fr



Pour en savoir plus

6

Mobilité



Déplacements solidaires

Service destiné à toutes personnes ayant des besoins en matière de transport (ex: RDV médicaux, courses et autres activités de la vie courante).

L'adhésion est annuelle (3 €) et l'indemnisation du transport est de 0,45 €/km. L'adhésion est obligatoire avant tout transport. Le transport est possible si et seulement si un chauffeur (bénévole) est disponible et accepte de faire le transport demandé.

Si vous souhaitez bénéficier du transport solidaire ou devenir chauffeur bénévole, n'hésitez pas à contacter le référent de votre commune pour plus d'informations !

Retrouvez la liste des référents sur :
www.pays-chataigneraie.fr

Sport



Antenne Maison Sport Santé du CDOS Vendée à La Châtaigneraie

Un dispositif pour vous accompagner vers une activité physique régulière adaptée à vos capacités et vos besoins.

Étape 1 : Je prends contact avec le référent de la Maison Sport Santé du CDOS Vendée pour exprimer mes attentes et mes besoins ;

Étape 2 : Je construis avec le référent un parcours personnalisé en fonction de mes capacités et de mes envies ;

Étape 3 : Je bénéficie d'un suivi et d'un bilan avec le référent.

Tous les mardis sur rendez-vous
02 51 44 27 59 - 06 59 20 81 64
sportsanteapa.vendee@franceolympique.com

Habitat



Guichet unique de l'habitat

Ouvert depuis le 1^{er} juillet 2024, sur le Pays de La Châtaigneraie, ce nouveau service permet un suivi gratuit, neutre et objectif, dans votre projet de rénovation énergétique. Vous y trouverez un accompagnement sur le plan technique, administratif et financier.

Sur rendez-vous : 02 51 69 61 43



Pour en savoir plus

7

Ils nous accompagnent dans ce numéro

Accompagnement



Nid des aidants 85 Sud Vendée

Vous accompagnez à domicile un proche atteint d'une maladie neurodégénérative ou en perte d'autonomie (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque...). Le Nid des Aidants est à votre écoute sur rendez-vous.

Aurélien LECAMUS

Tél : 06 08 34 71 01

pfr.sudvendee@lna-sante.com

Numérique



Conseiller numérique

Le rôle du conseiller numérique est d'accompagner les usagers en difficulté pour utiliser internet dans leurs activités quotidiennes. Le conseiller propose, gratuitement, des ateliers numériques ouverts à tous, des permanences et des mini formations.

Damien GIRAUD

Tél : 02 51 52 62 51 / 07 77 34 36 08

conseiller.numerique@ccplc.fr

Ils sont à nos côtés ...



Pays de La
Châtaigneraie
Communauté de Communes

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

