

## TEMPS FORTS

### Conférences

**Mardi 22 octobre**

Accompagner le changement de regard sur les représentations de l'avancée en âge et participer au cheminement pour favoriser une meilleure qualité de vie.

Conférences avec le sociologue Michel Bille et le philosophe Didier Martz.

#### **Viellir, une chance à cultiver**

- 15h
- L'Échiquier, Pouzauges

#### **Viellesses en chansons**

- 20h
- L'Échiquier, Pouzauges

GRATUIT

### Théâtre

**Lundi 18 novembre**

Dans le cadre de l'attractivité des métiers du grand âge à domicile, pièce de théâtre suivie d'un goûter.

#### **« Pas de vacances pour mon aide à domicile »**

de Jean-Claude Lumet (éditions Art et Comédie)

- 15h
- Salle Ferchault, Réaumur

Pour les résidences autonomie et les SAAD

## ATELIERS

### « Une vie devant nous »

**Les dates**

- 10 décembre 2024
- 30 janvier 2025
- 6 février 2025
- 27 février 2025
- 6 mars 2025
- 20 mars 2025
- 3 avril 2025
- 24 avril 2025

Préparer sa retraite, ressentir, explorer, réinventer ses relations familiales pour **mieux vivre sa retraite.**

- de 9h à 12h
- Salle du foyer associatif, Saint-Michel-Mont-Mercure (Sèvremont)

Inscriptions auprès de l'ASEPT  
au 02 40 41 38 53.

GRATUIT

### Contact prévention séniors

**Françoise Berger**, chargée de prévention séniors à la Communauté de communes du Pays de Pouzauges

Appelez le 06 26 01 40 15

Vivre et vieillir  
ENSEMBLE  
PAYS DE POUZAUGES

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DE POUZAUGES VOUS PROPOSE :



LES RENDEZ-VOUS  
PRÉVENTION SÉNIORS

Septembre à décembre 2024



## GOÛTER DES AIDANTS

**Jeudis 19 septembre & 21 novembre**

Avoir un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, ou de troubles apparentés, de la maladie de Parkinson, ou porteur d'un handicap peut être source de questionnements et de fatigue.

Des espaces sont dédiés aux aidants pour permettre de prendre du recul et de prendre soin d'eux.

Soucieux de développer des offres de répit, le Pays de Pouzauges met en place des **groupes d'échange et de parole** pour permettre aux aidants de **se retrouver** et de **partager leurs expériences**.

- de 14h30 à 16h30
- Les Folies du Roy, boulangerie-pâtisserie, Les Ournais, Pouzauges

**Inscriptions au 06 26 01 40 15,  
12 personnes maximum.**

GRATUIT

## ATELIERS MANGER BOUGER

**Vendredis 20 & 27 septembre**

Ateliers animés par une diététicienne et un kinésithérapeute.

- de 9h30 à 13h30

Atelier « Ma santé dans mon assiette » : théorie et pratique, suivi d'un repas partagé.

- de 14h à 15h

Atelier « Bouger pour rester en forme ».

- Maison de la Vie rurale, Sèvremont

**Inscriptions au 06 26 01 40 15,  
12 personnes maximum.**

GRATUIT

## SOIRÉE D'INFORMATION

**« L'adaptation du logement »**

**Vendredi 4 octobre**

Avec l'avancée en âge et la fragilité qui l'accompagne parfois, les habitants sont amenés à **repenser leur lieu de vie**, à y réaliser les aménagements nécessaires pour une meilleure adaptation à leurs besoins, pour qu'il soit encore plus confortable et sécurisant.

Des dispositifs peuvent vous **aider dans l'adaptation de votre logement** pour y vivre en toute autonomie le plus longtemps possible !

- 15h
- Salle Mooréa, La Meilleraie-Tillay

GRATUIT

## RASSEMBLEMENT DES CHORALES

**Mardi 8 octobre**

Les risques de repli sur soi et d'isolement relationnel augmentent considérablement avec l'avancée en âge. Des actions sont mises en œuvre pour **lutter contre l'isolement des personnes âgées**.

Les événements festifs et culturels sont autant de prétextes pour permettre aux personnes de sortir de chez elles et se retrouver.

- à partir de 15h
- L'Échiquier, Pouzauges

**Inscriptions au 06 26 01 40 15**

GRATUIT

**Pensez au covoiturage !**

Vous êtes invités à covoiturer afin de ne pas saturer le parking de L'Échiquier.