

Prévention **seniors**



Programme d'animations 2025

Gratuit • Pour les plus de 60 ans

Vie et communauté
Boulogne de communes

Edito

Sur la Communauté de communes Vie et Boulogne, vous êtes plus de 10 000 habitants de 60 ans et plus. Investis sur votre commune, dans le milieu associatif ou auprès de vos proches, vous contribuez au dynamisme de notre territoire et au développement du lien social.

De nombreux services existent pour vous informer sur vos droits, vous accompagner dans votre vie quotidienne à domicile ou en structure, et vous proposer différentes activités. Vous pouvez les retrouver dans le Guide seniors.

Comme chaque année, Vie et Boulogne vous présente un programme d'animations varié sur plusieurs communes du territoire : conférences, actions d'éducation routière, initiations au vélo électrique, balades santé, forum.

À vos agendas pour venir partager des moments conviviaux et accessibles à tous !



Delphine Hermouet

Vice-Présidente en charge des affaires sociales et de la prévention



Guy Plissonneau

Président de la Communauté de communes Vie et Boulogne

“
Une remise
à niveau
indispensable,
avec des animateurs
compétents et
bienveillants.*
”

Les seniors au volant

Stages de sensibilisation à la conduite

Théorie

5 et 6 fév. de 9h à 12h30
à Saint-Étienne-du-Bois

10 fév. de 14h à 17h30

11 fév. de 9h à 12h30
à Aizenay

13 fév. de 14h à 17h30

14 fév. de 9h à 12h
à Bellevigny

Pratique

Une demi-journée
entre le 25 et le 27 fév.
au Poiré-sur-Vie

Le service éducation routière de la Communauté de communes propose des *stages de sensibilisation à la sécurité routière* pour prolonger l'autonomie au volant, en partenariat avec les communes, l'association Prévention routière et la Préfecture (trois demi-journées). Professionnels et bénévoles accompagnent les participants dans leur mobilité, dans une approche conviviale, sans jugement ni examen.

La théorie

- Actualisation des connaissances (réglementation, signalisation...)

La pratique

- Essai d'un simulateur de conduite
- Parcours de sensibilisation aux effets de la somnolence et de l'alcoolémie
- Conduite sur un véhicule boîte automatique en situation réelle
- Contrôle préventif sur les véhicules...

Sur inscription ⓘ

education-routiere@
vieetboulgne.fr
02 51 98 16 13





Tous à vélo

Initiez-vous au vélo à assistance électrique !

Sur une demi-journée, découvrez les atouts de la pratique du vélo à assistance électrique : continuer à bouger et pratiquer de l'exercice avec facilité, vous déplacer en toute sécurité autrement qu'en voiture pour vos petits trajets...

Après une partie théorique sur les règles de circulation et un moment pour prendre en main le vélo, une balade de 45 minutes, accompagnée, vous invite à vous familiariser et à apprécier la pratique !

“
*Une matinée conviviale, avec des conseils et de la pratique**
”

Mercredi 2 avril
9h - 12h30 à Palluau

Mercredi 10 avril
14h à 17h30 au Poiré-sur-Vie



Sur inscription

education-routiere@vietboulogne.fr
02 51 98 16 13

* Témoignage de participant

Conférences

Les clés pour rester en forme



Jeudi 3 avril à 14h30

**Le Carré des Arts
Les Lucs-sur-Boulogne**

Conférence animée par le Dr Wiazzane, médecin de prévention au centre de santé agirc-arrco sur deux facteurs déterminants du bien vieillir : l'alimentation et l'activité physique.

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire et quels sont les besoins nutritionnels après 60 ans ? Comment adopter une alimentation adaptée et gourmande ? Quels sont les bienfaits d'une activité physique régulière ? Comment garder le rythme à la retraite et lutter contre la sédentarité ?



**Accès libre
Tout public
Sans inscription**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco
La retraite à de l'avenir

**Mardi 6 mai
à 14h30**
**Salle du Théâtre
à Maché**

Comprendre la maladie de Parkinson

Avec environ 270 000 personnes concernées, la maladie de Parkinson est la deuxième pathologie neuro-évolutive en France après la maladie d'Alzheimer. Responsable de nombreuses contraintes physiques, elle est la deuxième cause de handicap chez les adultes après les AVC.

Comment se manifeste la maladie ? Quels sont les impacts sur la vie quotidienne et familiale ? Comment accompagner les personnes malades et leur entourage ?

Témoignages et échanges avec la salle.



**Accès libre • Tout public
Sans inscription**



Bien-être

Les balades santé

La marche est une activité qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête. En partenariat avec la Mutualité Française, ces sorties allient la marche et la découverte d'une thématique santé : alimentation, bien-être, jardins et potagers.

Profitez de la convivialité d'un petit groupe et de conseils de professionnels dans un cadre apaisant. Circuits de 3 à 5 km.



Mardi 3 juin
de 10h à 12h30

Grand'Landes

RDV à la médiathèque

Mardi 17 juin
de 10h à 12h30

Apremont

RDV à la mairie

Mardi 1^{er} juillet
de 10h à 12h30

La Genétouze

RDV Salle Prévert



Gratuit • Tout public

Sur inscription

02 51 98 16 13

sante-preventionseniors

@vietboulogne.fr



Forum

Bien vieillir sur Vie et Boulogne



**Vendredi 10
octobre**
Salle La Martelle
Le Poiré-sur-Vie



Gratuit
Tout public

Venez partager un après-midi convivial et vous informer sur les aides, services et établissements présents sur le territoire : stands d'informations, ateliers, tables rondes et nombreuses animations.

Stages seniors au volant

SAINT-ETIENNE-DU-BOIS, AIZENAY, BELLEVIGNY, en février

Tous à vélo

PALLUAU, mercredi 2 avril

LE POIRÉ-SUR-VIE, jeudi 10 avril

Conférence

« Les clés pour rester en forme »

LES LUCS-SUR-BOULOGNE, jeudi 3 avril à 14h30

Conférence

« Comprendre la maladie de Parkinson »

MACHÉ mardi 6 mai à 14h30

Balades santé

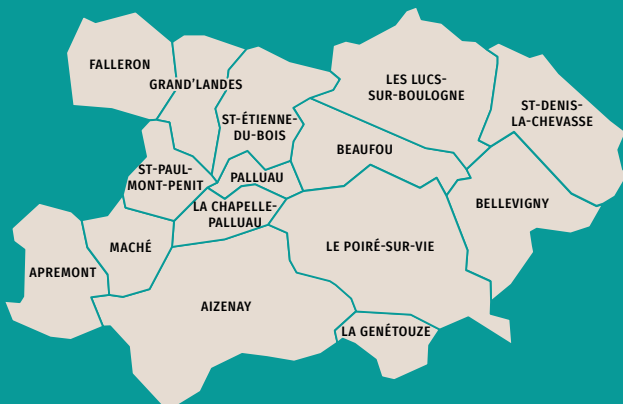
GRAND'LANDES, mardi 3 juin à 10h

APREMONT, mardi 17 juin à 10h

LA GENÉTOUZE, mardi 1^{er} juillet à 10h

Forum Bien vieillir

LE POIRÉ-SUR-VIE vendredi 10 octobre, après-midi



RENSEIGNEMENTS ET/OU INSCRIPTIONS

02 51 98 16 13

sante-preventionseniors@vietetboulagne.fr