



# Acti'w' santé

J'ai plus de  
60 ans et alors ?

Mai à Juin 2024

N°1

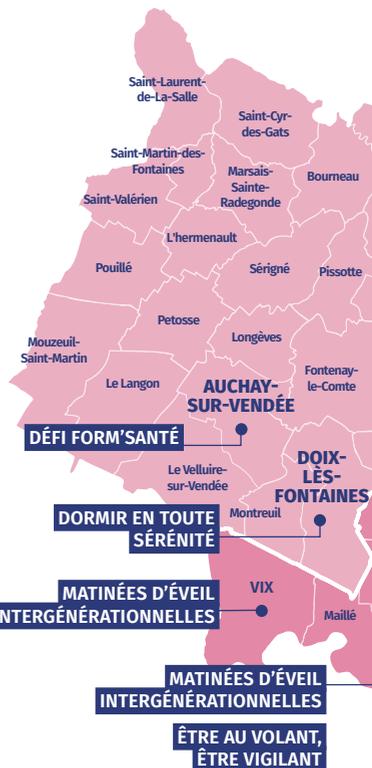
Sport  
Numérique  
Sommeil  
Intergénérationnelle  
Prévention routière

# Acti' santé

## Qu'est-ce que c'est ?

Réalisé par les Communautés de communes Pays de Fontenay-Vendée et Vendée Sèvre Autise, le programme Acti'Santé vous permet de trouver des activités organisées sur le territoire.

Activités sportives, ateliers numériques, prévention des chutes, relaxation... Ce guide recense un panel d'ateliers pour prendre soin de vous et préserver votre capital santé.



3

NUMÉROS  
DANS L'ANNÉE



## COMMENT FAIRE FACE AUX ARNAQUES NUMÉRIQUES ?



## Les conditions d'inscription aux ateliers :

- ▶ Avoir 60 ans et plus
- ▶ Résider sur les communes du Pays de Fontenay-Vendée et Vendée Sèvre Autise
- ▶ Soumis à inscriptions et limités en places
- ▶ S'inscrire auprès des Communautés de communes au



**07 88 62 54 84**

(sauf indications contraires)

## SOMMAIRE

### BIEN DANS SON CORPS

Dormir en toute sérénité .....	p.4
Matinées d'éveil intergénérationnelles .....	p.4
Défi Form'Santé .....	p.5

### BIEN DANS SON ENVIRONNEMENT

Comment faire face aux arnaques numériques? .....	p.6
Être au volant, être vigilant .....	p.6

### INFORMATIONS PRATIQUES

France Services : proche de vous, proche de chez vous! .....	p.7
--	-----



# Bien dans son corps

## ATELIERS

### Matinées d'éveil intergénérationnelles

Venez partager un temps auprès des 3 mois / 3 ans et de leur assistante maternelle, avec sourires, joie et bonne humeur.

*Ateliers animés par une animatrice du Relais Petite Enfance Itinérant.*



Gratuit



Inscriptions **avant le mardi 30 avril** auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.



#### QUAND ET OÙ ?

##### Mardi 7 mai

De 10h à 11h30

##### ST-HILAIRE-DES-LOGES

Salle omnisports (dojo)

Rue Antoine Cardin

##### Mardi 14 mai

De 10h à 11h30

##### VIX

Salle omnisports (dojo)

Place du 8 Mai 1945

##### Jeudi 16 mai

De 10h à 11h30

##### BENET

Salle omnisports (dojo)

30 rue de l'Aumônerie

##### Vendredi 17 mai

De 10h à 11h30

##### MAILLEZAIS

Salle des fêtes

16 rue de l'Eglise



## ATELIERS

# Dormir en toute sérénité

Avec ces ateliers vous pourrez comprendre le fonctionnement de votre sommeil et les astuces qui vous permettront de mieux dormir.

*Ateliers animés par une sophrologue et la Mutualité Française.*



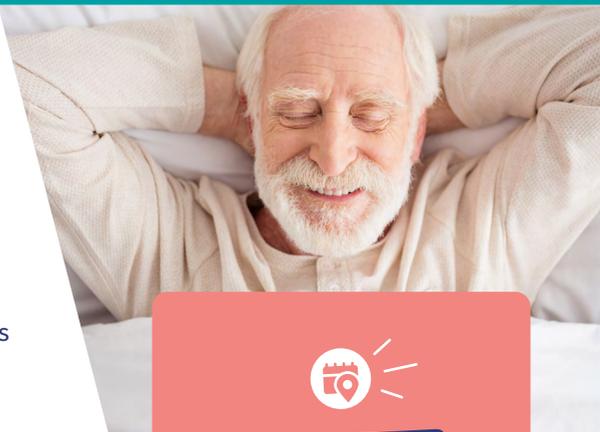
Gratuit



Cycle de 3 ateliers



Inscriptions **avant le mardi 7 mai** auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.



QUAND ET OÙ ?

**Jeudi 16 mai**

**Jeudi 23 mai**

**Mardi 28 mai**

De 9h15 à 11h30

**DOIX-LÈS-FONTAINES**

Salle polyvalente de Fontaines

## ATELIER

# Défi Form'Santé

Venez tester votre souplesse, votre équilibre... et bénéficier d'ateliers et conseils alimentaires.

*Atelier animé par un éducateur sportif.*



Gratuit



Inscriptions **avant le jeudi 30 mai** auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.



QUAND ET OÙ ?

**Mardi 11 juin**

De 10h à 12h

**AUCHAY-SUR-VENDEE**

Salle polyvalente d'Auzay

## ATELIER

# Comment faire face aux arnaques numériques ?

Vous pourrez découvrir les types d'arnaques numériques (faux sites internet, escroqueries, usurpations d'identité, faux conseiller bancaire...). Comment les repérer et s'en protéger ?

*Atelier animé par un conseiller numérique.*



Gratuit



Inscriptions **avant le jeudi 9 mai** auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.

## ATELIER

# Être au volant, être vigilant

Venez vous informer et comprendre comment vous déplacer dans les meilleures conditions de sécurité : . 3 ateliers : réactionmètre, parcours d'alcoolémie et bar pédagogique.

*Atelier animé par un animateur de Prévention Routière.*



Gratuit



Inscriptions **avant le jeudi 20 juin** auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.

# Bien

## dans son environnement



QUAND ET OÙ ?

**Jeudi 16 mai**

De 10h à 12h

**L'ORBRIE**

Salle annexe



QUAND ET OÙ ?

**Jeudi 27 juin**

De 9h30 à 11h30

**MAILLEZAIS**

Salle des fêtes

16 rue de l'Eglise

# Infos pratiques

## France Services : proche de vous, proche de chez vous !

Santé, retraite, droit, logement, impôt, famille, recherche d'emploi, les agents France Services vous accueillent et vous accompagnent dans :

### vos démarches administratives du quotidien

(remboursement de soins, préparation à la retraite, renouvellement de la carte d'identité, déclaration de revenus, demande d'allocations, carte grise...).

### l'utilisation des outils informatiques

(création d'une adresse e-mail, impression ou scan d'un justificatif, création d'identifiant).

OU

OUVERT  
À TOUS



France services est un guichet unique qui donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics :

- les Finances publiques,
- l'Assurance retraite,
- l'Assurance maladie,
- la MSA (Mutualité sociale agricole),
- La Poste,
- France Renov',
- le chèque énergie,
- la CAF (Caisse d'allocations familiales)
- Agence nationale des titres sécurisés...

PERMANENCES  
FRANCE SERVICES

### BENET

26 rue de la Combe  
02 51 50 50 25  
benet@france-services.gouv.fr

Lundi, mercredi : 9h30-12h30 / 14h-17h  
Vendredi : 10h30-12h30 ; 14h-17h  
Mardi, jeudi et samedi : 9h30-12h30

### FONTENAY-LE-COMTE

Espace Jean Jaurès  
32 rue Gaingalet  
02 51 36 61 97  
fontenay-le-comte@  
france-services.gouv.fr

Du lundi au vendredi : 9h30-12h30  
Lundi, mercredi et jeudi : 13h30-16h30

### AUCHAY-SUR-VENDEE

30 route de Fontaines  
Lundi et mercredi : 9h-12h

### POUILLÉ

51 route de Fontenay  
Lundi : 13h30-16h30

### LES VELLUIRE-SUR-VENDEE

13 rue Georges Clemenceau  
Mardi et jeudi : 9h-12h

### L'ORBRIE

21 rue du Dr Audé  
Jeudi : 14h-17h

### FOUSSAIS-PAYRÉ

3 rue du Prieuré  
Vendredi : 9h-12h et 14h-17h

### ODDAS

06 41 98 07 91  
pays-fontenay-vendee@  
france-services.gouv.fr

PROCHAIN PROGRAMME

Acti' santé **+** Focus Quinzaine Bleue

N°2

Septembre 2024



Renseignements et inscriptions auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84** (sauf indications contraires)



PARTENAIRES

