



Acti' santé

J'ai plus de
60 ans et alors ?

Mai à Juin 2024

N°1

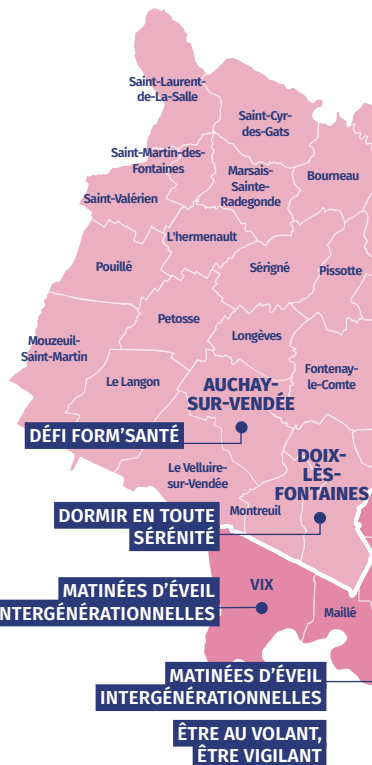
Sport
Numérique
Sommeil
Intergénérationnelle
Prévention routière

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.



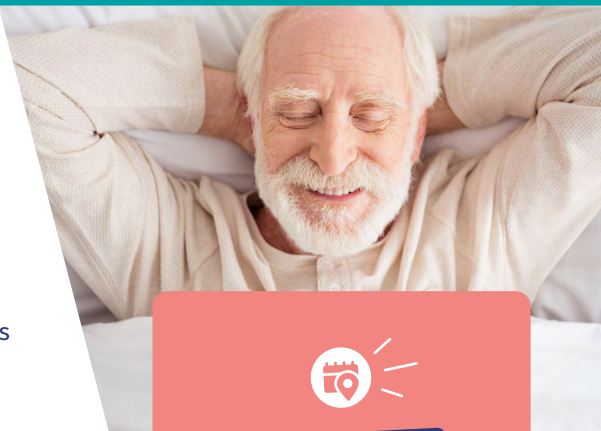
Gratuit



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

