

Janvier  
à juin  
2024

# Guide seniors

ATELIERS / RENCONTRES / PARTAGES



BIEN VIEILLIR  
À AIZENAY

# Parole d'élus



Nous avons le plaisir de vous adresser tous nos voeux pour cette nouvelle année.

Être sénior, c'est profiter d'une nouvelle tranche de vie et découvrir d'autres horizons. Une nouvelle édition de ce guide seniors a été réalisée pour vous permettre de trouver toutes les activités du

premier semestre 2024 (de janvier à juin 2024) pour les plus de 60 ans retraités à Aizenay.

N'hésitez pas à faire appel aux organismes qui y sont mentionnés, pour bénéficier de services personnalisés ou partager des moments de rencontre et de convivialité.

Loisirs, déplacements, santé, vie à domicile ou en établissement spécialisé, aides, droits... Ce guide seniors a été conçu pour faciliter votre quotidien.

L'équipe du Centre Communal d'Action Sociale se tient à votre disposition au pôle social (Espace Monseigneur Gendreau 1 rue Monseigneur Gendreau) pour recueillir vos idées, vos attentes sur le prochain programme.

Nous vous souhaitons une lecture agréable et utile.

**Franck ROY,**  
Président du CCAS,  
Maire d'Aizenay,  
Vice-Président de la Communauté de Communes  
Vie et Boulogne

&

**Marcelle TRINEAU,**  
Vice présidente du CCAS  
Adjointe aux affaires sociales et aux solidarités



# Activités proposées par le Centre Communal d'Action Sociale

## Spectacle musical avec «Double effet»

Le duo musical «Double effet» vous présente sa Guinguette Déjantée ! Au programme, chansons françaises en tout genre, humoristiques et décalées. De la chanson qui fait chanter mais aussi danser!

Mardi 14 mai 2024 à 15h, Salle des 4 Rondes

Tarif : Gratuit

Inscription auprès du CCAS :

Tél. : 02 51 94 53 90

ccas@mairie-aizenay.fr

Inscriptions limitées

## Activités physiques adaptées

Animées par Siel Bleu

 **Tous les mardis** de 9h00 à 12h00

Salle de danse

Séances d'essai possible. Pas d'interruption des cours pendant les vacances scolaires.

Tarif : 23€ le trimestre au lieu de 54€ (pour le 1<sup>er</sup> trimestre 2024, tarif ensuite à redéfinir si nécessaire)

 Inscription auprès du CCAS :

Tél. : 02 51 94 53 90

ccas@mairie-aizenay.fr

*Inscription limitée à 10 personnes.*

## Temps Halte-relais

Proposés par l'association France Alzheimer

 **Un jeudi par mois**

**1er et 29 février 2024, 28 mars 2024**

**25 avril 2024, dates à préciser pour juin et juillet, 29 août 2024**

**26 septembre 2024, 24 octobre 2024**

**21 novembre 2024, 19 décembre 2024**

de 10h00 à 12h00

Salle Georges Hillairiteau

Activités spécifiques pour les personnes


souffrant de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées :

- Pour les personnes aidées : Atelier de mobilisation cognitive

- Pour les aidants : Atelier détente & Bien-être

Les deux ateliers se déroulant au même moment et au même endroit, ceci pour faciliter la participation de l'aidé et de l'aidant.

Tarif : gratuit

 Inscription auprès de France Alzheimer Vendée

Tél. : 02 51 43 71 05

contact85@francealzheimer.org

## Ins'temps d'écriture

Ateliers d'écriture animés par Joël Blanchard « Les feuillages des mots »

Cycle de 6 séances

Un programme permettant aux participants une mise en confiance par rapport aux possibilités de chacun-e de re-trouver l'envie, le goût, voire le plaisir de l'écriture.

 **Tous les vendredis après-midis à partir du 12 janvier 2024**

Salle Georges Hillairiteau

Tarif : Gratuit

 Inscription auprès du CCAS :

Tél. : 02 51 94 53 90

ccas@mairie-aizenay.fr


*Inscription limitée à 12 personnes.*

## Musicothérapie

Séances de musicothérapie animées par Sophie GUILBERT, musicienne diplômée

2 cycles indépendants de 6 séances chacun

Temps de « relaxation, musique et voix »

 **Cycle 1 : tous les lundis du 8, 15, 22, 29 janvier 2024 et les 19 et 26 février 2024.**

**ou Cycle 2 : tous les jeudis du 15 février**

**2024 au 28 mars 2024** de 10h00 à 12h00  
Salle Georges Hillairiteau.  
Tarif : Gratuit  
① Inscription auprès du CCAS :  
Tél. : 02 51 94 53 90  
ccas@mairie-aizenay.fr  
Inscription limitée à 12 personnes.

## Une vie devant nous

### Nouveauté !

Vous êtes à la retraite ou presque ?  
Vous souhaitez mieux vous connaître ?  
Vous vous projetez sereinement dans le futur ?

8 séances sont proposées.

📅 Séances de 9h00 à 12h00 :

**Mardi 26 mars 2024**

**Mardis 2, 9 et 16 avril 2024**

**Mardis 14 et 28 mai 2024**

**Mardis 7 et 18 juin 2024**

Ce programme s'appuie sur l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour revisiter et réinventer ses relations familiales.

En groupe, de 6 à 12 personnes, vous serez encadré(e) par Béatrice Ménard, thérapeute familiale pour échanger sur :

- Votre histoire familiale : au passé... au présent...au futur
- La transmission entre générations
- La construction de votre génogramme

Au fur et à mesure des séances, vous ferez des liens entre votre héritage familial et votre histoire de vie.

### Réunion d'information :

**Lundi 18 mars 2024 à 10h30**

**Salle Georges Hillairiteau d'Aizenay**

N'hésitez-pas à venir nous rencontrer pour découvrir ce programme et poser vos questions.

Gratuit pour le cycle (8 séances)

① Renseignements et inscription :

CCAS d'Aizenay au 02 51 94 53 90 ou  
ccas@mairie-aizenay.fr

Parlez-en autour de vous !

Ce programme est accessible à tous !

## Activité proposée par la Communauté de Communes Vie et Boulogne

### Séniors au guidon

Venez découvrir le temps d'une matinée le vélo à assistance électrique.

Prévoir une tenue adaptée et un casque. N'hésitez pas à apporter votre propre vélo électrique si vous en possédez un.

📅 **Mercredi 3 avril 2024 de 9h00 à 12h30.**

Rdv à 8h45 sur le parking bitumé en haut du stade municipal.

Tarif : Gratuit

① Inscription auprès de :

- la CCVB au 02 51 31 60 09
- France services : 02 51 98 51 21

*Inscription limitée*




# Activités proposées par le Club L'Agésinate des retraités

## Pour les adhérents

(cotisation annuelle de 12€) :

### Marche

 **Tous les lundis.** Départ à 14h15 de l'office de tourisme

• 8 à 10 km

📞 Brigitte Brossard : 06 79 07 57 37

• 4 à 5 km

📞 Colette Charrier : 06 36 69 35 82

### Orthographe

 **Tous les mardis** de 10h15 à 11h30

Salle Georges Hillairiteau

📞 Marie-Jo Billier : 06 64 51 03 60

### Bridge

 **Tous les mardis** de 14h00 à 18h00

Salle Georges Hillairiteau

📞 Henri Bertrand : 02 28 15 02 79

### Chorale

 **Tous les mardis** de 16h30 à 18h00

Salle Georges Hillairiteau

📞 Bernadette Jarny : 07 50 84 91 83

### Vélo rando

 **Tous les mardis** départ à 14h00 de l'office de tourisme

📞 Philippe Affichard : 07 81 65 10 23

### Informatique :

 **Tous les mercredis**

de 10h00 à 12h00 : atelier informatique

Salle Georges Hillairiteau

📞 Pascal Personne : 06 32 98 63 78

### Jeux de société/jeux de carte

 **Tous les jeudis** de 14h00 à 18h00

Accueil à partir de 13h45.

Salle Georges Hillairiteau

Aluette, belote, rummikub, scrabble, tarot...  
(Initiations possibles)

Jeux extérieurs quand le temps le permet :

Jeux de boules en bois : responsable Roger

Chevolleau : 02 51 94 70 04

Un goûter est servi vers 16h00.

📞 Brigitte Brossard : 06 79 07 57 37

Bernadette Jarny : 07 50 84 91 83

Mado Martin : 02 51 94 60 43

Colette Charrier : 09 79 24 31 27

### Initiation bridge

 **Tous les vendredis** de 10h00 à 12h00

Salle Georges Hillairiteau

📞 Henri Bertrand : 02 28 15 02 79

### Danse en ligne

 **Tous les vendredis**

de 14h30 à 15h45 (1<sup>er</sup> groupe : nom de A à G)

de 16h00 à 17h15 (2<sup>e</sup> groupe : nom de H à Z)

Salle Georges Hillairiteau

📞 Mylène Grondin : 06 19 33 20 40

Benoît Peraudeau : 07 86 99 68 02

### Ouverts à tous

#### Concours de belote

 **Samédis 20 janvier 2024 et 9 mars 2024**

à partir de 13h30 - début du concours à 14h00

Salle Georges Hillairiteau

#### Après-midis dansants



**Vendredi 02 février 2024**

Orchestre Jean-Marc

**Dimanche 10 mars 2024**

Orchestre Look Musette

**Vendredi 12 avril 2024**

Orchestre Jean-Pierre Rault

**Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2024**

Orchestre Look Musette

**Dimanche 09 juin 2024**

Orchestre Bahamas Musette

à partir de 14h30

Salle Les Quatre Rondes

Bar et Goûter gratuits

Bénéfices reversés au Téléthon

# Structures d'accueil

## Résidence Domicile Services Villeneuve

La résidence Domicile Services se compose de 16 appartements (14 T2 et 2 T3) à proximité immédiate de la Maison de Santé. Ces logements se destinent majoritairement à des personnes âgées ou handicapées pouvant vivre seule en appartement. Elle dispose de deux professionnels « hôtes de maison » sur place en journée.

Les résidents bénéficient de prestations privilégiées :

- un espace de vie partagé,
- une visite de sécurité est effectuée tous les matins,
- un repas maison est proposé une fois par semaine,
- des animations sont organisées tous les après-midi (jeux de société, sorties...),
- mise en relation avec les services de soins extérieurs (médecin,...)
- soutien administratif, moral et relationnel.

**i** 2 rue Malpartida de Cacères - Aizenay  
Tél. : 02 51 31 24 58

## La Saisonale d'Aizenay

Cet hébergement temporaire pour seniors est conçu pour favoriser le maintien ou retour à l'autonomie des personnes âgées. Les pensionnaires sont accueillis de une semaine à 3 mois :

- pour partager une vie collective : rompre l'isolement, changer d'air, affronter l'hiver
  - après une hospitalisation : repos, retrouver son autonomie
  - pour découvrir la vie en collectivité : tester un environnement de vie nouveau.
- C'est aussi une solution de répit pour l'aidant pour prendre du temps pour soi, se ressourcer, partir en vacances.

**i** 47 route de Challans - Aizenay  
Tél. : 02 44 51 02 71

## Association Le Ruleau et résidence autonomie

Une complémentarité de parcours, un lieu de vie et une équipe pluridisciplinaire.

L'association Le Ruleau propose six prestations différentes :

- EHPAD Charles Marguerite
  - un accueil de jour (6 places),
  - une unité Alzheimer (12 places),
  - un hébergement temporaire (6 places),
  - un hébergement permanent (80 places),
  - un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) (14 places)

**i** EHPAD Charles Marguerite - 2 route de Nantes - Aizenay  
Tél. : 02 51 94 60 79

- Une résidence autonomie (24 places)
- i** Résidence autonomie - 7 rue des parcs à Aizenay - Tél. : 02 51 94 60 79


## Services de maintien à domicile

### ADMR

Réseau associatif de services à la personne : services et soins aux seniors et aux personnes handicapées, entretien de la maison...

 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.

 1 bis rue Monseigneur Gendreau - Aizenay

Tél. : 02 51 31 82 42

paysvietboulogne@admr85.org

### Bien dans sa maison

Réseau d'aide dans différents domaines pour répondre aux besoins des familles : aide-ménagère, aide à la personne, jardinage et petits travaux, livraison de repas à domicile...

 19 rue de l'hôtel de ville - Aizenay

Tél. : 06 75 29 09 02

### Junior Senior

Réseau d'aide aux personnes âgées et/ou handicapées, ménage et repassage, jardinier à domicile...

 20 rue du Maréchal Foch - Aizenay

Tél. : 02 51 48 30 84

### Maison et services

Maison et Services est un réseau d'aide dans différents domaines de services à domicile aux besoins des familles :

- Aide-ménagère : ménage, repassage et rangement du linge

- Gros travaux de nettoyage : après travaux, déménagement, nettoyage haute pression

- Jardinage : tonte de gazon, ramassage de feuilles, jardinage, potager

- Vitrierie : vitres, volets, véranda

Maison et Services - 12 rue du Maréchal Foch à Aizenay - Tél : 02 72 69 46 84

## Déplacement et accompagnement solidaires

Le déplacement et accompagnement solidaires est un service de déplacement à la demande à vocation sociale basé sur le bénévolat. Ce service s'adresse aux habitants d'Aizenay (personnes âgées de 65 ans et plus, personnes handicapées) ne disposant pas de moyens de locomotion ou ne pouvant pas momentanément ou durablement conduire.

Le principe est de mettre en relation des conducteurs bénévoles et des passagers qui ne peuvent pas ou plus se déplacer pour les aider dans leurs déplacements du quotidien (rendez-vous administratifs, rdv médicaux non pris en charge par la caisse d'assurance maladie, course...).

C'est l'occasion de faire de nouvelles rencontres, de rompre l'isolement des personnes âgées et de créer du lien social.

Vous souhaitez utiliser ce service ? Vous souhaitez devenir conducteur bénévole ?

Faites vous connaître auprès du CCAS (Pôle social – Espace Monseigneur Gendreau).

La ville d'Aizenay et le CCAS proposent :

**DÉPLACEMENT**

**&**

**ACCOMPAGNEMENT**

**SOLIDAIRES**

**DES BÉNÉVOLES VOUS ACCOMPAGNENT  
POUR VOS RENDEZ-VOUS  
DU LUNDI AU VENDREDI**



Pour des déplacements...

administratifs,  
médicaux\*,  
de loisirs...



Accessible...

- ✓ À toute personne âgée de + de 60 ans habitant Aizenay
- ✓ À toute personne handicapée habitant Aizenay



VILLE D'AIZENAY  
www.aizenay.fr

Rens. : 02 51 94 53 90 - ccas@mairie-aizenay.fr - AIZENAY

\*non pris en charge par la caisse d'assurance maladie

**Contact :**

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)  
Pôle social - Espace Monseigneur Gendreau - 85190 Aizenay  
Tél. : 02 51 94 53 90 - ccas@mairie-aizenay.fr

Horaires d'ouverture :  
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.