

L'actu Santé

ON PREND SOIN DE VOUS



Les clés pour bien vivre chez soi

👁️ Rester actif tout en écoutant son corps

Continuer ses activités ou en réaliser de nouvelles maintient en forme. Cependant, restons capables de cerner nos limites afin de réduire les risques d'accidents. Pensons à solliciter un peu d'aide pour créer du lien. Un équilibre nécessaire à trouver pour savoir dire «stop» à temps !

👁️ Parler, c'est essentiel

Garder un contact humain en participant à des activités ou en discutant avec sa famille, ses voisins, ses amis, des bénévoles ou des professionnels, favorise le bien-être et stimule le cerveau.

👁️ La nécessité de s'adapter

À tout âge, l'adaptation est nécessaire en fonction de notre environnement, de notre parcours de vie, de notre santé et de facteurs divers. Se documenter est fondamental pour réaliser nos meilleurs choix. Alors, réservez votre mardi 25 février pour vous informer au forum Bien vieillir à Fontenay-le-Comte (infos en page 4).

Le zoom

Adapter son domicile pour bien vivre chez soi

➤ Page 2

Conseils

Les transitions dans notre vie : pas toujours simple !

➤ Pages 2-3

Accès aux droits et à la santé

Besoin d'être informé, guidé ou accompagné

➤ Page 3

Prévention santé

Le rendez-vous du Bien vieillir à domicile

➤ Page 4



Agenda
Activ'santé :
tout un programme

Toutes les dates à retenir en page 4





Le zoom

Adapter son domicile pour bien vivre chez soi

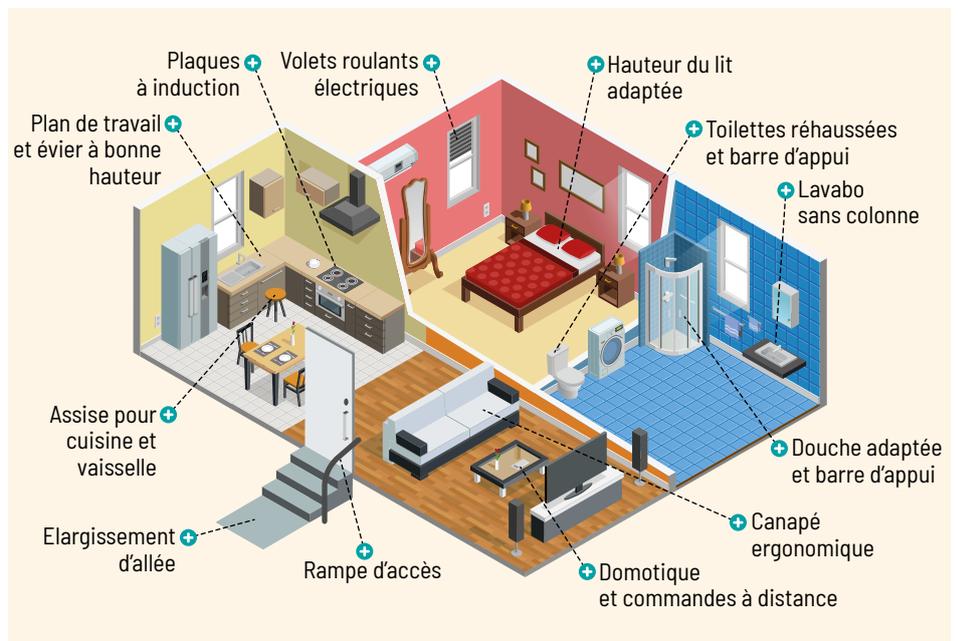
Bien vivre chez soi se traduit par le maintien de son autonomie et de sa qualité de vie. Pour nos proches ou nous-même, propriétaire ou locataire, s'assurer que l'endroit où l'on vit est adapté et sécurisé est essentiel.

Pourquoi adapter son domicile ?

L'adaptation de son domicile permet d'assurer sa sécurité et sa qualité de vie. Elle est essentielle pour maintenir son autonomie chez soi, conserver son indépendance et sa liberté. En adaptant son domicile, nous pouvons réduire les obstacles physiques et ainsi prévenir les risques, mais également faciliter les activités quotidiennes et ainsi gagner en confort de vie. Cet environnement sécurisé, confortable et fonctionnel permettra aussi de favoriser l'intervention d'éventuels professionnels à votre domicile.

Quand se préoccuper de l'aménagement de son logement ?

Dès que possible, pensez à l'aménagement de votre logement, et surtout avant que cela devienne une urgence. L'anticipation vous permettra d'étaler les travaux dans le temps et de les mener en étant plus serein.



Quelles pièces aménager ?

Plusieurs pièces de votre domicile peuvent bénéficier d'aménagements spécifiques pour répondre à vos besoins de confort, de sécurité et d'autonomie. La salle de bain, par exemple, est l'une des pièces les plus importantes à aménager, car elle présente des risques élevés de chutes et d'accidents. Des barres d'appui bien placées, des tapis antidérapants, le remplacement d'une baignoire par une douche et l'installation de sièges peuvent contribuer à rendre cet espace plus sûr et accessible.

Toutes les pièces peuvent être aménagées en libérant et en éclairant les lieux de passage, en rangeant vos affaires à portée de main,

en réhaussant votre lit, en installant des mains courantes et en assurant des surfaces stables, etc.

Selon votre situation, un équipement spécifique peut aussi être envisagé : éclairage à détecteur de mouvement, rampe, fauteuil monte-escalier... Cependant, veillez à choisir un professionnel qualifié pour effectuer ces travaux d'aménagement.

En savoir plus auprès de

- votre Communauté de communes
- l'Équipe d'Appui en Adaptation-Réadaptation (EqAAR) au 02 51 62 41 26
- anil.org
- pourbienvieillir.fr
- pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Comment bénéficier d'aides et de conseils ?

Aidant, en situation de handicap, senior..., venez rencontrer les professionnels de l'habitat. Rendez-vous le 25 février pour trouver les réponses à vos questions, adaptées à votre besoin et à votre situation. (infos détaillées en page 4)

**entente
santé**

vous conseille



Les transitions dans notre vie : pas toujours simple !

Nous ne sommes pas tous égaux face aux transitions qui nous font évoluer tout au long de notre vie. Cependant, nous pouvons agir pour faciliter ces moments sommeils. Cela peut être aussi une activité physique comme la marche ou le jardinage, avoir des loisirs, se relaxer, rire, garder une vie sociale, etc.

Vrai ou faux ?



Il n'y a pas d'âge pour débuter une activité physique ?

VRAI Pratiquez au moins 30 minutes par jour d'activité physique et idéalement deux fois par semaine du renforcement musculaire, de l'assouplissement et de l'équilibre. Pensez aussi à réduire votre temps passé assis.

En vieillissant, nous avons moins besoin de manger ?

FAUX L'assimilation des aliments et l'utilisation des nutriments (protéines, minéraux...) se font moins bien. Il est nécessaire de compenser pour répondre aux besoins de l'organisme.



Avec les années, la structure même du sommeil change ?

VRAI La quantité et le rythme du sommeil se modifient. Peuvent apparaître des problèmes d'endormissement ou de réveils nocturnes fréquents. Privilégier un rythme régulier, une luminosité adaptée, une courte sieste (20 min), bouger la journée, se relaxer le soir, vous aidera à trouver et garder le sommeil.

Besoin d'être informé, guidé ou accompagné

Guichet unique et accessible à tous les Vendéens, la Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) vous écoute, vous informe et peut vous accompagner. Rendez-vous au 9 rue de l'Ouillette à Fontenay-le-Comte ou au 02 51 53 67 00.

Enfance

Consultation de nourrissons, suivi médical des moins de 6 ans et soutien à la parentalité

Protection Maternelle et Infantile (PMI)



Accompagnement des jeunes en danger

Aide Sociale à l'Enfance (ASE)

MDSF à chaque étape de la vie



Personne en difficulté sociale ou familiale

Accompagnement financier, RSA*, aide au logement ou accès aux droits et la santé

Service de l'Insertion, de la Prévention et de l'Accompagnement Social (SIPAS)

*Revenu de Solidarité Active



Senior et handicap

Conseil pour les démarches administratives et mise en place de services d'aide à domicile

Maison Vendée Autonomie (MVA)

Focus sur la Maison Vendée Autonomie

Concerné par le handicap ou par la perte d'autonomie ? Vous aidez un proche ? La Maison Autonomie vous informe sur les droits, les aides financières, les structures d'hébergements et les dispositifs existants en faveur des personnes âgées ou les personnes en situation de handicap. Elle pourra aussi évaluer les besoins et soutenir la mise en œuvre d'un plan d'aide pour le maintien à domicile.

Exemples d'accompagnement :

Demande de carte de stationnement handicapé, conseils sur les protections juridiques, soutien aux aidants, aide-ménagère, aide à la toilette, allocation, aide sociale, etc.

Plus d'infos :

Maison Vendée Autonomie au 0 800 85 85 01 (numéro gratuit)

Mon Espace Santé : prenez la main !



Mon Espace Santé est un espace numérique individuel, sécurisé et confidentiel. Il permet de stocker vos documents et vos données de santé utiles : ordonnances, résultats d'analyses, traitements, vaccinations, allergies, antécédents médicaux, maladies et autres sujets. En plus de l'alimenter, les professionnels de santé peuvent partager et échanger avec vous.



En savoir plus

monespacesante.fr
ou composez le 3422
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Le rire diminue le stress et la douleur ?

VRAI Votre corps va sécréter des endorphines qui stabilisent votre rythme cardiaque et agiront comme un anti-dépresseur en détendant vos muscles et en permettant une meilleure oxygénation du cerveau. Le rire atténue aussi la douleur et stimule le système immunitaire pour lutter contre les maux de tête, la dépression et l'insomnie.



LECTURE

- **Activité physique et alimentation :** mangerbouger.fr
- **Les bienfaits du rire :** ensemble.aesio.fr/aesio-mag/les-5-bienfaits-du-rire
- **Droits et conseils :** lassuranceretraite.fr

Le rendez-vous du Bien vieillir à domicile

Le 25 février, l'Entente Santé en collaboration avec le Département, vous donnent rendez-vous au forum Bien vieillir à domicile. Dédié au bien-être et à l'autonomie des seniors, cette journée sera l'occasion d'échanger et de découvrir des solutions pour mieux vivre chez soi en toute sérénité.

Comment être accompagné au quotidien ? Adapter mon logement ? Prévenir les chutes ? Sortir ? Se faire dépister ? Utiliser Internet ?

Venez trouver vos réponses auprès d'une cinquantaine de professionnels sur de nombreux thèmes : logement, mobilité, numérique, santé, bien-être, accès aux droits et aux démarches, soutien aux aidants, services à domicile, vie associative, gestes de premiers secours, conduite, mémoire...

Mardi 25 février de 9h30 à 17h

Espace Culturel René Cassin - Avenue de la Gare à Fontenay-le-Comte
Forum gratuit et ouvert à tous - www.fontenayvendee.fr - www.cc-vsa.fr

C'est au programme !

Temps d'informations

- 9h45 à 10h45 : Comment se protéger et protéger son proche ?
- 14h30 à 15h30 : Comment être accompagné et rester acteur de ses choix ?

Ateliers

Activité physique

- 10h45 à 11h15 : Ensemble, expérimentons la gym douce !

Santé / Bien-être

- 11h30 à 12h : Testez la relaxation !
- À partir de 14h : Comprendre et créer ses comptes Ameli & Mon Espace Santé (CPAM).
- 14h30 à 15h : Découvrez le bien-être du rire !
- 11h45 puis 15h15 : Quels sont les signes et

facteurs de risques de l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ?

- 9h30 à 17h : Prévenir les chutes : trouvez le bon équilibre !

Dépistage

- 10h à 12h30 : Restez à l'écoute de vos oreilles !
- 9h30 à 17h : Dépister et prévenir l'hypertension artérielle (HTA) et le diabète.

Mobilité

- 16h à 16h30 : Médicaments & conduite.
- 9h30 à 17h : Initiez-vous au vélo électrique.

Stands d'informations

- 9h30 à 17h : Trouvez la réponse adaptée à vos situations et à vos besoins auprès de nombreux professionnels locaux spécialisés sur des sujets dédiés : droits, numérique, soutien à domicile,

adaptation du logement, activités sportives, ateliers prévention seniors, activités culturelles et de loisirs, services publics, etc.

Et bien d'autres animations : déambulations théâtrales, exposition photos, borne photo...

Infos pratiques

 Espace de convivialité avec café et brioche offerts.

 Besoin d'un transport pour venir ? Contactez votre mairie ou le centre social l'Odds au 02 51 69 26 53 (Pays de Fontenay-Vendée) ou le Kiosque au 02 51 87 37 76 (Vendée Sèvre Autise).



Découvrez le programme Activ'Santé

Vous avez 60 ans et plus, et vous souhaitez agir pour bien vieillir chez vous, en bonne santé, de façon autonome et le plus longtemps possible ? Toute l'année, des activités physiques adaptées, des ateliers thématiques (numérique, alimentation, mémoire, relaxation...), des spectacles, des cinés-débats ou encore des conférences, vous sont proposés, près de chez vous, par les Communautés de communes Pays de Fontenay-Vendée et Vendée Sèvre Autise, via le Contrat Local de Santé.

Pour recevoir ce programme Activ'Santé, c'est simple et gratuit ! Complétez le formulaire disponible sur le site Internet des Communautés de communes - rubrique vie quotidienne puis santé ou appelez au 07 88 62 54 84.

Après c'est à vous de jouer : choisissez parmi les activités, inscrivez-vous, participez et appréciez ses bienfaits sur vous !

Dépôt légal : Janvier 2025 / n°ISSN : 2777-8754 / Directeurs de publication : Michel Bossard, Président de Vendée Sèvre Autise, Ludovic Hocbon, Président Pays de Fontenay-Vendée. Rédaction : Entente Santé. Conception graphique et mise en page : Agence Les Connambules - Crédits photos-illustrations : Adobe Stock. Impression : Imprimerie Belz / Tirage : 25 100 exemplaires.

Avec le soutien de



+ D'INFOS : www.fontenayvendee.fr OU www.cc-vsa.com