

# INFOS SÉNIORS

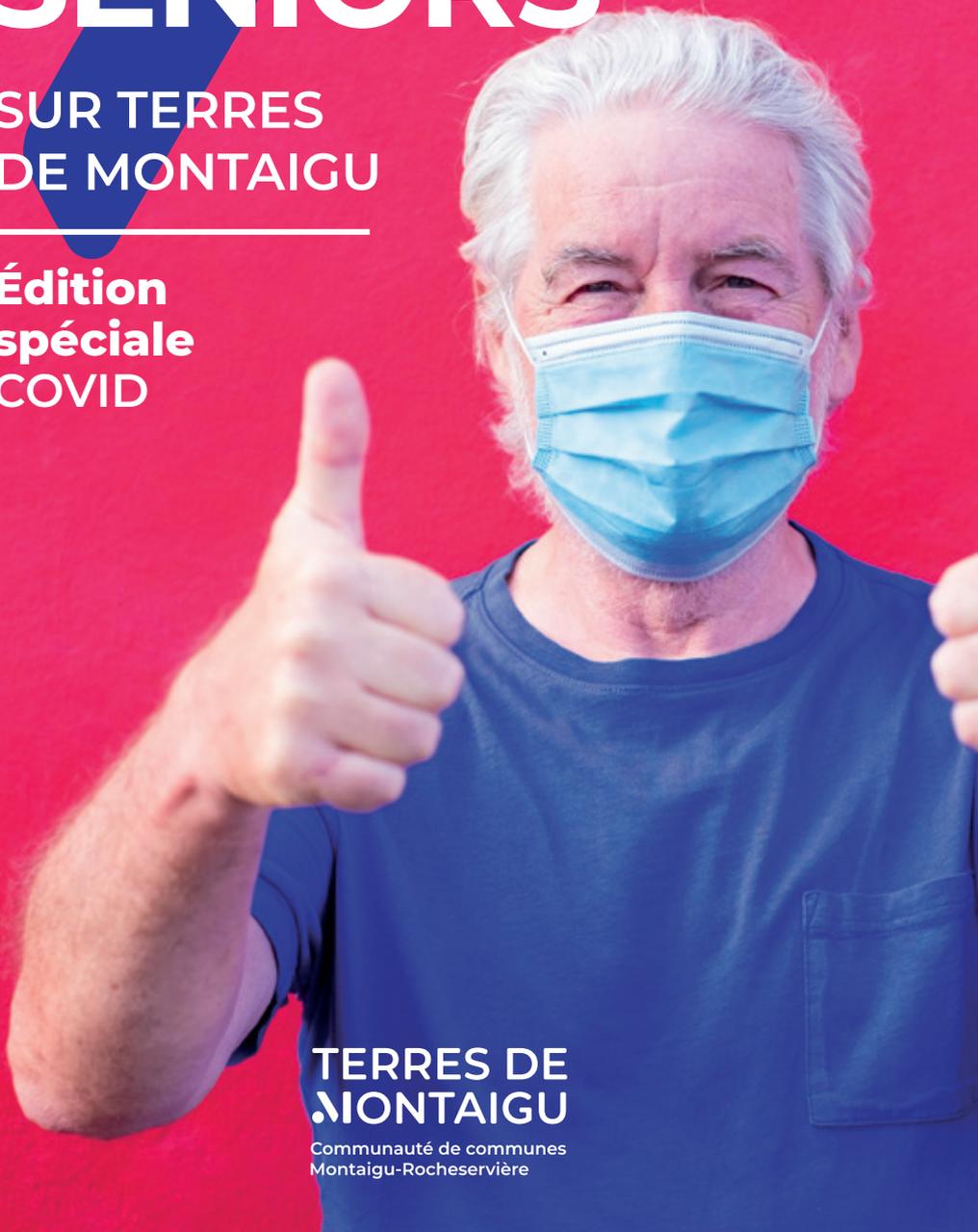
SUR TERRES  
DE MONTAIGU

---

Édition  
spéciale  
COVID

TERRES DE  
MONTAIGU

Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière



# ÉDITO

**En raison de la situation sanitaire actuelle, les sorties culturelles, loisirs et autres activités sont malheureusement suspendus jusqu'à nouvel ordre. Nous avons conscience des conséquences que cela implique pour vous et notamment qu'il est difficile de garder le moral dans ces conditions. Voilà pourquoi nous avons souhaité consacrer cette édition à la préservation de votre santé en vous donnant des informations et conseils.**

Certes, il n'est pas toujours évident de respecter les nombreuses consignes, mais en cette période particulière, tout doit être fait pour nous préserver et préserver les autres du virus. Dans cette édition spéciale, nous vous donnons les clés essentielles pour y parvenir. Nous vous invitons d'ailleurs à vous faire vacciner. Un centre dédié vous accueille à Montaigu-Vendée depuis le 18 janvier 2021. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur **terresdemontaigu.fr**.

Nous comptons donc sur l'implication de tous pour endiguer cette épidémie et pouvoir enfin nous retrouver dans les meilleures conditions. »

**Bonne lecture et prenez soin de vous !**



**Antoine CHÉREAU**

Président de Terres de Montaigu,  
Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière



**Francis BRETON**

Président de la commission Santé,  
Grand âge et Insertion  
Maire de Saint-Philbert-de-Bouaine

## ON COMPTE SUR VOUS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS !

**En cette période sanitaire délicate, tous les spécialistes du corps médical s'accordent à dire qu'il est primordial de continuer à se rendre chez son médecin généraliste. Sarah Fortannier, infirmière à l'Hébergement et référente de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé souhaitait s'adresser à vous à ce sujet :**

Actuellement, nous voyons beaucoup de personnes qui n'osent pas prendre rendez-vous chez leur médecin ou consulter un professionnel de santé par peur de déranger en quelque sorte. Ils se disent qu'ils ne sont pas prioritaires face aux personnes atteintes du virus de la COVID-19. Il est de notre devoir de les alerter car cela peut devenir très dangereux.

Même si la situation sanitaire est particulière, il est important de ne pas négliger votre santé, surtout si vous suivez un traitement par exemple. Vous ne devez en aucun cas interrompre votre traitement sans avis médical. De même, si vous oubliez votre médicament un jour, ne prenez pas une double dose le lendemain. Ne prenez pas non plus le traitement de votre conjoint. Enfin, si vous ressentez des effets secondaires, contactez immédiatement votre médecin généraliste ou votre pharmacien.

Par ailleurs, si vous êtes souffrant, évitez l'automédication et une fois de plus demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Afin de préserver votre santé, essayez de pratiquer une activité physique régulière comme la marche à pied par exemple, lavez-vous les mains régulièrement, aérez votre logement quotidiennement pendant au minimum 15 minutes et bien entendu portez votre masque dès que vous sortez ou que vous êtes en contact avec d'autres personnes.



**Sarah  
FORTANNIER**

Pour toute question, contactez  
le professionnel de santé  
qui vous suit habituellement.

# 10 ASTUCES



## POUR MIEUX VIVRE CETTE PÉRIODE

Des conseils pour votre santé  
et votre bien-être...



### 1 Organisez et planifiez votre journée

Conservez un rythme régulier :  
sommeil, activités,  
heure des repas.



### 2 Mangez équilibré

Privilégiez les fruits et légumes  
et buvez de l'eau à volonté !  
Pour votre santé, l'alcool c'est  
maximum 2 verres par jour,  
et pas tous les jours.



### 3 Gardez le contact social et humain

Gardez du lien et communiquez  
avec vos proches (téléphone,  
mail ...). **C'est important  
pour votre équilibre !**



### 4 Offrez-vous des moments de détente

De la lecture, des jeux  
(mots fléchés, mots croisés),  
de la couture, de la cuisine,  
méditation...



### **Tenez-vous informé de l'actualité**

Une fois par jour et pas plus de 30 minutes. Attention, évitez l'excès d'information et limitez le temps d'exposition aux écrans



### **Soyez bienveillant avec vous-même**

Acceptez les émotions négatives mais ouvrez-vous à des émotions positives (des images positives, un bon souvenir avec un proche)



### **Pratiquez une activité physique régulière**

Sortez, marchez si possible au moins 30 minutes par jour.



### **N'hésitez pas à demander de l'aide ou des conseils**

Après de votre mairie, de la Maison Départementale des Solidarités et de la Famille\* ou des associations de solidarité.



### **Continuez à vous rendre chez votre médecin généraliste**

Notamment pour un suivi médical et/ou paramédical (séance de kiné).



### **Prenez soin de votre maison**

N'oubliez pas d'aérer 10 minutes, matin et soir (en été comme en hiver) tous les jours votre logement.

#### **\*MDSF Montaigu**

1 esplanade de Verdun

02 28 85 75 75

[mdsf.montaigu@vendee.fr](mailto:mdsf.montaigu@vendee.fr)

# ET SI C'ÉTAIT LA COVID-19 ?

## UN SEUL DE CES SIGNES DOIT VOUS ALERTER :

- Fièvre (même modérée à 38°C et seulement quelques heures)
- Toux
- Rhume
- Mal de gorge
- Perte d'odorat et du goût
- Douleurs abdominales
- Vomissements et nausées
- Diarrhée
- Courbatures
- Mal de tête
- Fatigue
- Frissons (pendant quelques heures)

Si l'un de ces symptômes apparaît,  
dès le premier jour et sans attendre :

**1 – JE M'ISOLE**

**2 – J'APPELLE LE MÉDECIN**

**LA RAPIDITÉ D'ACTION DIMINUE LE RISQUE  
DE TRANSMISSION DU VIRUS.**



Attention, si vous avez du mal à respirer  
ou une douleur thoracique,  
**appelez directement le 15.**

# CENTRE DE VACCINATION

Le centre de vaccination est ouvert depuis le 18 janvier 2021.

La première phase est destinée uniquement aux personnes de 75 ans et plus et aux personnes à risque. Ces conditions d'accès seront amenées à évoluer en fonction des directives gouvernementales. Plus d'informations sur [terresdemontaignu.fr](http://terresdemontaignu.fr)

Il est impératif de venir muni d'une **pièce d'identité**, de votre **carte vitale** et de votre **ordonnance** des traitements en cours.



## \\ OÙ ?

### SALLE DOLIA

Allée des Cressonnières  
MONTAIGU-VENDEE

## \\ QUAND ?

### DU LUNDI AU VENDREDI

de 9h30 à 18h30

### LE SAMEDI

de 9h30 à 13h30

## \\ COMMENT ?

### SUR INSCRIPTION

#### - EN LIGNE

Accès direct sur  
[terresdemontaignu.fr](http://terresdemontaignu.fr)

#### - OU PAR TÉLÉPHONE

02 51 48 24 88

## RAPPEL DES GESTES BARRIÈRES CORONAVIRUS, pour se protéger et protéger les autres



Lavez-vous très  
régulièrement les  
mains.



Toussez ou éternuez  
dans votre coude ou  
dans un mouchoir.



Saluez sans serrer  
la main et évitez  
les embrassades.



Utilisez un mouchoir à usage  
unique et jetez-le aussitôt  
après utilisation.



Portez un masque dès que  
vous sortez de chez vous ou  
que vous êtes en contact avec  
des personnes extérieures  
à votre foyer.

Vous avez des questions sur le coronavirus ? **0 800 130 000**

# ATELIER REMUE-MÉNINGES

au coin du feu

[www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)

	9	1	3		6			7
	3	4						9
6			1					
1	8				7			
	6	5				3	8	
			6				2	5
					1			3
9						8	4	
4			2		3	5	1	

1			4		8			3
6	9	3				8	4	5
		9	5		6	1		
2								8
		1	7		3	2		
7	6	5				3	2	1
4			1		2			7

ÎLE DES ANTILLES PAYS D'OcéANIE		PRIX IMPOSÉ PAYS D'EUROPE		PAYS D'AMÉRIQUE PÉNIBLE		ENTRE 3 ET 4 JEU DE CONSTRUCTION		UN TRIMESTRE
PAS UNE SEULE PETITE SÉRÉNADE							ASSOCIER	
			POIGNARD PIERRE PRÉCIEUSE					
COUVERTURE VARIÉTÉ DE FROMAGE								ÂNERIES
				MARGINAL		SUR LA TILLE MORCEAUX DE MINÉRAI		
PAYS DU MAGHREB		ACTION DE SCOUT BOISSON DIVINE			EXPERT			
							DISCIPLE	
DEVISE DU MEXIQUE APRE					GAZ EN PANNE			
			PAYS D'AMÉRIQUE ANCIENNE ALLEMAGNE					
ENFUIT (S')	MOROSES METS-TOI EN MARCHÉ							
					CROQUEUSE DE POMME			
MER INTÉRIEURE D'ASIE CENTRALE					POSSESSIF			

# LES RÉPONSES

	G		T		C		P		
A	U	S	T	R	A	L	I	E	
	A	U	C	U	N	E		T	
O	D	E		D	A	G	U	E	
	E	D	R	E	D	O	N		
B	L	E	U		A		I	S	
	O		B	A		P	R	O	
T	U	N	I	S	I	E		T	
	P	E	S	O		P	E	T	
S	E	C		C	H	I	L	I	
			T	R	I	S	T	E	S
E	V	A	D	A		E	V	E	
	A	R	A	L		S	E	S	

8	9	1	3	4	6	2	5	7
5	3	4	8	7	2	1	6	9
6	2	7	1	5	9	4	3	8
1	8	2	5	3	7	6	9	4
7	6	5	9	2	4	3	8	1
3	4	9	6	1	8	7	2	5
2	5	6	4	8	1	9	7	3
9	1	3	7	6	5	8	4	2
4	7	8	2	9	3	5	1	6

1	2	7	4	5	8	6	9	3
8	5	4	6	3	9	7	1	2
6	9	3	2	1	7	8	4	5
3	8	9	5	2	6	1	7	4
2	7	6	9	4	1	5	3	8
5	4	1	7	8	3	2	6	9
7	6	5	8	9	4	3	2	1
9	1	2	3	7	5	4	8	6
4	3	8	1	6	2	9	5	7

# TRANSPORT SOLIDAIRE

## Comment se déplacer ?



*Rendez-vous administratif, médical ou courses ...*

*Pour vos déplacements occasionnels sur le territoire, vous pouvez faire appel au transport solidaire si vous n'avez pas de moyen de locomotion. Les réservations doivent être effectuées au moins 48h à l'avance.*

En fonction de votre lieu d'habitation, vous pouvez faire appel à plusieurs organismes :

### MONTAIGU- VENDÉE

#### Association

« Réseau d'échange solidaire »

Réservation au parc des Rochettes, le dernier vendredi de chaque mois de 10h à 12h, par téléphone au **07 82 17 46 23**

Adhésion annuelle à l'association de 10€

#### Commune déléguée

de Saint-Hilaire-de-Loulay

Inscriptions et réservations à la mairie déléguée de Saint-Hilaire-de-Loulay, au **02 51 48 92 92**

### LA BOISSIÈRE-DE-MONTAIGU

#### Mairie de la Boissière-de-Montaigu

Inscriptions à la mairie de la Boissière-de-Montaigu par téléphone au **02 51 41 61 08** ou par mail à [buxia@boissieredemontaigu.fr](mailto:buxia@boissieredemontaigu.fr)  
Réservations auprès des référentes, Colette Bourasseau : **06 98 70 71 05**  
ou Michelle Champain : **06 16 59 53 37**

### CUGAND

#### CCAS de Cugand

Inscriptions à la mairie de Cugand au **02 51 43 70 70**

### LA BRUFFIÈRE

#### Familles Rurales

Inscriptions et réservations auprès des référents :

Monique Boutet : **02 51 42 52 06**

Claudine et Joël Pineau : **02 51 46 40 93**

Jacques et Marie-Ange Petit : **02 51 42 53 11**

Gilles Rambaud : **02 51 42 51 82**

Françoise Audiat : **06 71 23 03 02**

### L'HERBERGEMENT

#### CCAS de l'Herbergement

Inscriptions à la mairie de l'Herbergement ou par téléphone au **02 51 42 81 74**  
Réservations auprès de la référente, Claudine GUENEAU : **02 51 42 81 74**

### MONTRÉVERD

#### CCAS de Mormaison

Inscriptions et réservations, à la mairie de Mormaison ou par téléphone au **02 51 43 91 66**

### ROCHESERVIÈRE

#### CCAS de Rocheservière

Inscriptions et réservations, à la mairie de Rocheservière ou par téléphone au **02 51 94 90 35**

### TREIZE-SEPTIERS

#### CCAS de Treize-Septiers

Inscriptions et réservations, à la mairie de Treize-Septiers ou par téléphone au **02 51 41 72 07**

# TERRES DE MONTAIGU, COMMUNAUTÉ DE COMMUNES MONTAIGU-ROCHESERVIÈRE

35 avenue Villebois Mareuil  
85607 Montaigu-Vendée Cedex

## Pôle Cohésion Sociale

Marie Michaud  
Coordinatrice du Contrat Local de Santé  
02 51 46 36 38  
m.michaud@terresdemontaigu.fr

---

[WWW.TERREDEMONTAIGU.FR](http://WWW.TERREDEMONTAIGU.FR)



**TERRES DE  
MONTAIGU**

Communauté de communes  
Montaigu-Rocheservière