

Ateliers Nutrition

par Marine VOISIN, diététicienne-nutritionniste

Nouvelle formule cette année pour approfondir les notions théoriques et les échanges autour du « **bien manger** ».

Venez participer aux 5 séances proposées par Marine pour devenir incollable sur la thématique alimentaire et finissez le cycle par la préparation et le partage d'un repas commun dans la bonne humeur caractéristique de ces ateliers.

5 ateliers théoriques

⌚ Jeudi matin de 10h à 12h
📍 Escale (Noirmoutier)

- **13 novembre**
L'équilibre alimentaire
- **27 novembre**
Lecture des étiquettes et nutriscore
- **11 décembre**
Hygiène alimentaire (stockage, cuisson, conservation)
- **15 janvier**
À vos menus ! Composez des menus équilibrés à petits budgets
- **5 mars**
Alimentation et santé : que faire quand la maladie est là ? Diabète, ostéoporose, arthrose, digestion....

1 atelier pratique

- ⌚ de 9h30 à 13h30
📍 La Salicorne (La Guérinière)
- **10 mars**
À vos fourneaux !
Préparation et partage du déjeuner

Gratuit sur inscription au cycle complet :

06 23 74 58 38

maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org

Soutien aux aidants

L'aide vient en aide dans la vie quotidienne de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, à une personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. Cet accompagnement peut perturber la relation que l'on avait avec son proche et entraîner un risque pour la propre santé de l'aide, physique et/ou psychologique.

L'aide peut être le/la conjoint(e), un frère, une sœur ou un enfant.

Groupes de paroles

par France Alzheimer

France Alzheimer propose un temps d'échange avec une psychologue spécialisée pour accompagner les aidants dont le proche est atteint d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

⌚ Les premiers mardis du mois de 10h à 12h
📍 Escale (Noirmoutier)

Gratuit sur inscription auprès de France Alzheimer :
02 51 43 71 05 ou contact85@francealzheimer.org

Actions Nid des aidants Nord-Ouest Vendée

Programme d'actions disponible à l'adresse mail suivante :
pfr.nordouest@lna-sante.com
ou au 06 77 39 09 06

Nouveauté Sport

Nouvelle offre Sport santé à La Piscine

Activités sportives adaptées proposées par La Piscine pour la saison 2025/2026

Infos et tarif sur le site cdc-iledenoirmoutier.com

Ne pas jeter sur la voie publique. CC île de Noirmoutier. Septembre 2025.

Création : Graffocean.

AUTOMNE/HIVER 2025/2026

Programme Séniors

PLUSS

PLAN LOCAL UNIQUE
SANTÉ SOCIAL
de l'Île de
Noirmoutier

Vitalité

Santé

Autonomie

Bien-être



Activités gratuites



ÎLE DE
Noirmoutier

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Conférence psy

par Roger OUTA, psychanalyste à Barbâtre

ENTRÉE LIBRE

⌚ Jeudi 9 octobre à 18h30
📍 Espace Hubert Poignant (Noirmoutier)

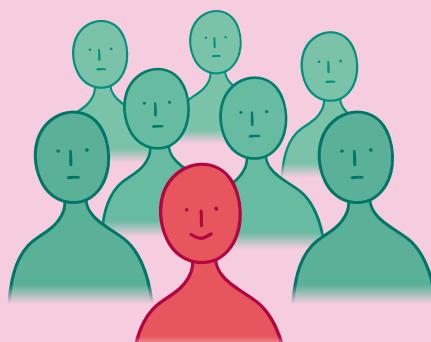
Sommes-nous tous (a)normaux ?

La pathologie de la normalité

Soyez normaux. Voici l'injonction à la merci de laquelle nous vivons.

Cette injonction produit une peur qui prolifère silencieusement et qui à un instant ou à un autre se manifeste sous la forme de cette interrogation : Suis-je normal.e ou non ? Précédée par l'angoisse, suivie par une sorte de repli sur soi, l'interrogation domine et tourmente.

Ce que cette conférence propose c'est d'aborder cette interrogation depuis une perspective clinique en essayant de présenter quelques aspects pathologiques de la normalité.



Conférence

sur les AVC

par la Filière AVC du CHD Les Oudairies
Mmes FRAPPIER Andréa et BOSSARD Alexia,
infirmières de la filière AVC 44-85

ENTRÉE LIBRE

⌚ Mardi 14 octobre à 10h
📍 Espace Hubert Poignant (Noirmoutier)

AVC : ne perdez pas une minute !



140 000 personnes atteintes d'AVC tous les ans, ce qui en fait la 2ème cause de mortalité et la première cause de handicap acquis.

1 AVC toutes les 4 minutes en France

Pour lutter contre l'Accident Vasculaire Cérébral, agir vite c'est important pour une meilleure prise en charge et pour avoir plus de chances de récupération.

Ateliers

Une Vie Devant Nous

proposés par l'ASEPT Pays de la Loire

→ Réunion d'info

⌚ Jeudi 16 octobre à 10h30
📍 Salle Ganachaud (impasse Jules Métier,
l'Herbaudière)

→ Ateliers

⌚ Les jeudis matin du 6 novembre au 12 février
📍 1 jeudi sur deux salle Ganachaud



Inscription et renseignements :

02 40 41 38 53 ou contact@aseptpdl.fr