# SERVICES

## **DES VACANCES À PETIT PRIX AVEC L'ANCV**

Les vacances sont ces moments uniques pour s'évader, découvrir de nouveaux horizons et rencontrer de nouvelles personnes. C'est un temps nécessaire pour préserver sa santé, garder le moral et avancer sereinement en âge. Il est toujours trop tôt pour y renoncer et jamais trop tard pour commencer ! C'est la raison pour laquelle l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) a créé « SENIORS EN VACANCES », un programme mis en place localement par Ekitour, en partenariat avec la Région Nouvelle-Aquitaine.

# Seniors en Vacances avec Ekitour, c'est quoi ?

- Des séjours tout compris à un tarif préférentiel : hébergement, pension complète, transferts de la gare d'arrivée la plus proche au lieu de séjour, des activités quotidiennes...
- 5 destinations en région Nouvelle-Aquitaine en 2023
- **Des solutions de transport** depuis certaines communes
- **Dans des lieux adaptés** (villages vacances, résidences de tourisme ou hôtels)
- Des animations qui permettent de créer du lien social : découverte du patrimoine des régions, activités sportives (aquagym, yoga, randonnée...) et ludiques (dégustations de spécialités



locales...), soirées animées (cabaret, karaoké, soirée dansante...)

La plaquette de présentation, jointe à ce journal, vous précise les prochaines destinations ainsi que les prix des séjours et les solutions de transport proposés.

# Une aide financière sous condition:

Pour bénéficier des tarifs mentionnés, votre revenu imposable mentionné sur votre dernier avis d'imposition doit être inférieur au montant indiqué dans la plaquette ci-jointe en fonction de votre nombre de parts fiscales.

<u>Bon à savoir</u>: l'aide financière est accordée dans la limite des crédits disponibles, une seule fois par an et par bénéficiaire.

### Comment partir?

Contactez dès maintenant votre Assistante de Clientèle Senior, Laura VERRI, au **05.49.18.55.86** ou par mail à **l.verri@habitatdelavienne. fr** afin de recevoir votre bulletin d'inscription et organiser votre séiour avec Ekitour.

Vous pouvez également la contacter pour tout renseignement complémentaire sur les séjours proposés.



À découvrir !

## Comment nous contacter?

#### • Siège Social :

33 Rue du Planty - **05 49 45 66 76** 86180 Buxerolles

Ouvert de 8h à 12h15 et de 13h30 à 17h, du lundi au vendredi

#### • 11 lieux d'accueil de proximité :

Retrouvez tous nos points d'accueil sur habitatdelavienne.fr dans la rubrique Nous contacter/Nous trouver

#### • Votre interlocutrice privilégiée :

Laura VERRI - Assistante Clientèle Senior 05 49 18 55 86 -06 18 11 38 74 / I.verri@habitatdelavienne.fr

À propos ma vie de senior, la lettre d'information des locataires seniors d'Habitat de la Vienne - 33, rue du Planty - BP 27 - 86180 Buxerolles Direction de la publication : Pascal Aveline - Photographies : Habitat de la Vienne, Adobe Stock-

**Rédaction et mise en page :** Laurent Chaigne/Laure Chabanne/Laura Casanova /Charlotte Dupin Laura Verri - **Maquette** : Habitat de la Vienne - **Impression** : Megatop - Tiré à 3 300 exemplaires

#### Maltraitance des personnes âgées

Vous êtes victime ou témoin de maltraitance, contactez le 3977 ou le 05 49 52 20 27





N°12

# à PAR PLOS Ima vie Person

LA LETTRE D'INFORMATION DES LOCATAIRES SENIORS D'HABITAT DE LA VIENNE



# Édito



En cette période difficile, où l'inflation fait son grand retour, il nous semblait intéressant de pouvoir vous proposer des animations gratuites, près de chez vous. Ainsi, à la rentrée, de nouvelles actions vous sont proposées. Après le succès des 3 rencontres théâtrales menées en 2019, avec près de 100 participants à chaque date, **nous sommes heureux de pouvoir vous proposer une nouvelle rencontre théâtrale en octobre prochain à Loudun,** en collaboration avec la commune et de nombreux partenaires qui seront présents pour vous. Nos traditionnels ateliers numériques Silver Geek

Par ailleurs, ceux qui souhaitent participer à des actions tout en restant chez eux, peuvent désormais le faire grâce à notre nouveau service mis en place avec Happy Visio. Vous pouvez participer à de nombreuses activités en visio-conférence pour favoriser votre bien-vieillir. Coaches sportifs, médecins, conférenciers culturels... vous proposent tous les jours des activités en ligne.

Enfin, en lien avec plusieurs partenaires **nous vous proposons également des vacances à petit prix.** Dans le document joint à votre A Propos, **vous trouverez des propositions de séjour à tarifs préférentiels avec des départs près de chez vous.** Comme vous le voyez, nous avons encore mis en ce début d'année beaucoup d'énergie pour vous proposer de nouveaux services et de nouvelles actions.... Alors n'hésitez pas à en profiter!

Bel été et bonne lecture à tous!

reprendront également dès l'automne.

Henri COLIN Président d'Habitat de la Vienne

## Sommaire

Édito P. 1 Nouveau : HappyVisio P. 2 Dans vos agendas P. 3 Rencontre théâtrale P. 3 Vacances à petit prix P. 4

Les numéros utiles P. 4





Rejoignez nous sur www.habitatdelavienne.fr

# **NOUVEAU SERVICE** GRATUIT :

## Des conférences d'information et de prévention en ligne avec HappyVisio

Dans le cadre de son label Habitat Seniors Services®, Habitat de la Vienne vous propose, en partenariat avec HappyVisio et la Carsat Centre-Ouest, un service en ligne pour suivre gratuitement des conférences axées sur la prévention et la vie pratique, accessibles en direct ou en différé sur le site internet happyvisio.com.

Ces conférences, d'une durée de 45 à 60 minutes, sont animées par des professionnels et vous permettront de vous informer confortablement depuis chez vous de façon interactive.

Pour accéder à ces conférences, il vous suffit simplement de :

- 1- Vous rendre sur le site internet : www.happyvisio.com
- **2- Créer votre compte** (cf. plaquette de présentation)
- 3- Vous inscrire gratuitement aux conférences en utilisant le code : TMH2023 (valable jusqu'au 31 décembre 2023)
- 4- Choisir la thématique qui vous intéresse et de regarder la vidéo conférence en direct ou plus tard en différé

Si vous rencontrez des difficultés pour vous connecter sur site HappyVisio, n'hésitez pas à contacter le service technique au 01 76 28 40 84.





## Plus de 700 activités gratuites par an :

Vous trouverez ci-dessous, à titre d'exemple, une liste non exhaustive de conférences proposées par HappyVisio:

- -Etiquetage alimentaire : comment choisir nos aliments ?
- -Soulager le mal de dos
- -Comment cultiver l'estime de soi au guotidien ?
- -Accepter l'aide extérieure
- -Comment faire des économies d'énergie ?
- -Prendre soin de notre mémoire: mémoriser, oublier...
- -Surdité chez l'adulte, causes et prise en charge
- -Démarchages et arnaques, comment se protéger ?





OBJECTIF: participer à maintenir le bien-



**RYTHME:** plus de 700 activités par an

**INTERVENANTS:** experts indépendants ou issus d'organismes reconnus : coachs sportifs, nutritionnistes, médecins, sophrologues, coachs numériques, conférenciers culturels..

SUJETS: activités physique adaptées, conférences santé et bien-être, numérique, activités ludiques et conférences culturelles





Santé et bien-être





Conférences culturelles

Cuisine et nutrition

#### Ils ont testés..

« J'ai trouvé que ce n'était pas très compliqué pour s'inscrire. Cela me permet de me détendre, c'est une activité divertissante, qui change les idées. » Eva - 93 ans (locataire Habitat de la Vienne)



HappyVisio, c'est aussi de nombreux autres rendez-vous réguliers à découvrir :

- -Gardez la forme : tous les matins à 9h du lundi au vendredi
- -Les lundis du numérique : tous les lundis à 15h30
- -Pilates, Qi Gong, Shiatsu, Stretching, Taï chi : tous les matins à 10h du lundi au vendredi
- -Culture: une fois par semaine

Alors, n'hésitez plus et inscrivez-vous dès à présent!

# À NOTER DANS VOS AGENDAS

# Ateliers numériques Cité





Habitat de la Vienne renouvellera ses ateliers numériques « Silver Geek » sur 5 nouveaux territoires à compter du mois de **novembre 2023.** Ces ateliers permettront de vous initier ou de vous perfectionner à l'usage des outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone) sur différentes thématiques (faire des recherches sur Internet, communiquer avec ses proches, accéder aux sites des services publics, protéger ses données personnelles...)

Une initiation au « Wii Bowling » vous sera également proposée afin de participer, si vous le souhaitez, à une compétition de Esport ludique et conviviale : le Trophée des Seniors!

NOUVEAUTÉ : à l'issue des ateliers, **des temps conviviaux réguliers** seront organisés pour vous permettre de participer à des activités et de jouer à des jeux de société de votre choix.

Les communes et dates retenues pour cette nouvelle saison vous seront communiquées de façon détaillée en septembre 2023.

### Un cycle d'atelier « équilibre et prévention des chutes »



Habitat de la Vienne est partenaire de l'association Le Centre et du Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire de la Vienne (EPGV 86) dans le cadre d'un programme dédié à la prévention des chutes organisé à Scorbé-Clairvaux.

Celui-ci se composera:

- -D'une conférence animée par un ergothérapeute.
- -D'un atelier « Équilibre » de 12 séances, organisé à partir du 12 septembre 2023.



#### Rencontre théâtrale à LOUDUN

Comme en 2019, l'office vous propose à l'automne prochain un nouveau spectacle théâtral gratuit avec la troupe « Entrées de Jeu »

La pièce intitulée « Du côté de la vie » sera jouée le jeudi 12 octobre 2023 après-midi à l'Espace Culturel René Monory (1 boulevard du Maréchal Leclerc) à Loudun

Cette pièce aborde différents sujets sur le bien-vieillir de façon ludique et interactive.

Par ailleurs, au cours de cet après-midi, vous pourrez également rencontrer nos partenaires qui tiendront des stands dans la salle (CCAS, Resanté-Vous, CIF-SP, Vienne Autonomie Conseils...) afin de vous permettre d'échanger avec des professionnels sur des questions en lien avec le maintien à domicile.

Enfin, pour les locataires qui auraient des difficultés pour se déplacer jusqu'à la salle, l'Office organisera des navettes gratuites pour vous permettre de venir au spectacle en toute

Des informations pratiques vous seront données à la rentrée sur cet événement.

Notez d'ores et déjà la date dans vos agendas!!



#### Programme de prévention TaPaS (Temps d'Accompagnement NOUVEAU **Prévention Action Santé)**

Ce nouveau programme à la consonance espagnole et conviviale vise à proposer des temps d'informations et d'échanges réguliers autour de sujets de la vie quotidienne choisis par les participants, en fonction de leurs envies et de leurs besoins.

Cette animation, proposée en partenariat avec la Fédération ADMR de la Vienne et Re-Santé-Vous, aura lieu au sein de l'Espace de l'Auxance, 13 Rue de la Tour du Poile à Vouillé, au second semestre 2023.

Le contenu et les dates de ce programme vous seront communiqués prochainement.

Pour plus de renseignements concernant ces animations, contactez votre Assistante de Clientèle Senior, Laura VERRI au 05 49 18 55 86.



Toutes ces actions gratuites vous sont proposées grâce au soutien financier de la Conférence des Financeurs.