Programme #3
SEPT-DEC 2021

Seniors

Activ' Âge

Ateliers pour les + de 60 ans

Inscription obligatoire

Vendée Grand Littoral

SERVICE PRÉVENTION SANTÉ

Marie : 06 01 61 20 93

www.vendeegrandlittoral.fr

POUR LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ DE TOUS

Ateliers en groupe restreint - Inscription obligatoire -
Port du masque obligatoire et distanciation physique
Prévoir son propre matériel (bouteille d'eau, crayon...) en fonction des ateliers.

MFR DES ACHARDS

Carsat Retraite & Santé au travail Pays de la Loire

Conférence des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie

msa santé famille retraite services

Les ateliers sont proposés en partenariat avec les communes du territoire
ANGLES, AVRILLÉ, LE BERNARD, LA BOISSIERE DES LANDES, CHAMP SAINT PÈRE, CURZON, LE GIVRE, GROSBREUIL, JARD SUR MER, LA JONCHÈRE, LONGEVILLE SUR MER, MOUTIERS LES MAUXFAITS, POIROUX, SAINT AVAUGOURD DES LANDES, SAINT BENOIST SUR MER, SAINT CYR EN TALMONDAIS, SAINT HILAIRE LA FORÊT, SAINT VINCENT SUR GRAON, SAINT VINCENT SUR JARD, TALMONT SAINT HILAIRE

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les ateliers proposés dans ce guide sont **réservés aux personnes de 60 ans et plus résidant sur le territoire de Vendée Grand Littoral.** Ils sont soumis à inscription et limités en places afin de privilégier la convivialité et l'expression de tous.

Les **inscriptions se font auprès de Marie, chargée de Prévention santé** (sauf mention contraire sur la page). N'hésitez pas à la contacter pour toute question.

Vous souhaitez participer mais vous n'avez pas de moyen de locomotion.

Pas d'inquiétude, des solutions peuvent vous être proposées lors de votre inscription : covoiturage, déplacement solidaire...

PROCHAIN PROGRAMME : Janvier 2022

Osez vous relaxer !

Intervenante : Manuella Guibert, sophrologue

Se détendre et évacuer le stress en pratiquant des techniques issues de la sophrologie.

à Poiroux
salle du Payré
Les jeudis 9, 16, 23, 30 septembre
et 7 et 14 octobre
de 10h à 12h

à Angles
salle de l'amitié
Les jeudis 9, 16, 23, 30 septembre
et 7 et 14 octobre
de 14h30 à 16h30

➲ *6 € le Cycle de 6 Ateliers*

Pensez à vous détendre

Venez partager un moment de détente. Ces séances de bien être vous permettront de découvrir quelques techniques d'automassage, de relaxation et de stretch, afin de prévenir le stress, les tensions musculaires, les troubles de la circulation…

à Talmont
salle Goichon
Les vendredis
8 octobre de 15h à 17h
15, 22, 29 octobre de 10h à 12h
5 novembre de 10h à 12h
12 novembre de 15h à 17h

➲ *6€ le cycle de 6 Ateliers*

Intervenante : Gaëlle Joly,
infirmière praticienne du toucher massage

Intervenante : Alexandra Thevenot, Éducatrice sportive

Tonifiez votre corps

Vous souhaitez améliorer ou préserver votre bien être à travers une activité douce. Dans une atmosphère conviviale, cet atelier d'activités physiques adaptées et ludiques respectera vos possibilités.

➲ *6 € le Cycle de 6 Ateliers*

à Curzon
salle polyvalente
Les mardi 21, 28 septembre et 5, 12, 19 et 26 Octobre
de 14h30 à 16h30

à Jard sur Mer
salle des ormeaux
Les lundis
20, 27 septembre et 4, 11, 18 et 25 octobre
de 14h30 à 16h30

à Talmont
salle des halles
Les mardis
2, 9, 16, 30 novembre et 7 et 14 decembre
de 14h30 à 16h30

Prévention des chutes

30 à 50 % des plus de 65 ans ont chuté et une personne sur deux rechute dans l'année. L'objectif de cet atelier est de sensibiliser, informer et conseiller sur les attitudes à adopter pour éviter les chutes.

➲ *12€ le cycle de 8 Ateliers*

à Talmont - *salle des halles*
Les mercredis 22, 29 Septembre, 6, 13, 20, 27 Octobre, 3, 10 Novembre à 10h30

à St Vincent/ Jard - *salle Clemenceau*
Les mercredis 3, 10, 17, 24 Novembre et 1, 8, 15, 22 Décembre à 15h

Intervenante : Claire Dupont, ergothérapeute

ALIMENTATION

Prendre soin de son alimentation

Information et présentation du Projet Alimentaire Territorial.

Visite d'une ferme du territoire proposant des produits laitiers.

Conseils d'une nutritionniste diététicienne, Adeline Jaulin.

➲ *Gratuit*

au Bernard
rdv à la salle du bois plaisant

Le jeudi 18 Novembre à 14h
Le Jeudi 25 Novembre à 14h

Mangez sain, vivez bien

Ces séances ludiques (idées menus, atelier dégustation, quizz nutrition, poker gourmand, jeux de rôles, jeux de société) vous informent sur les effets de l'alimentation au bénéfice du « Bien vieillir » pour acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable. Venez partager un moment convivial autour de la table.

Intervenant : Teddy Graveleau, Diététicien

➲ *6€ le cycle de 6 Ateliers*

au Bernard - salle du Bois plaisant
Les lundis 27 Septembre et
4, 11, 18, 25 Octobre
et 8 Novembre - 15h à 17h

à Grosbreuil - pôle culturel
Les mardis 2, 9, 16, 30 Novembre
7 et 14 décembre - 10h à 12h

Resituez votre histoire

Des moments importants de votre vie sont en lien avec des évènements historiques. Quels souvenirs gardez-vous de cette époque ? Si vous aussi vous avez envie de partager un moment ensemble, alors participez !

Intervenante : Sylvette Fuseau, Animatrice en gérontologie

➲ 4€ le cycle de 4 Ateliers

à St Vincent / Jard
salle Clemenceau
Les vendredis
5, 19, 26 novembre et
3 Décembre
de 10h à 12h

à La Jonchère
salle polyvalente
Les lundis
22, 29 Novembre et
6, 13 Décembre
de 15h à 17h

à Talmont
salle Goichon
Les jeudis
18, 25 Novembre et
2, 9 Décembre
de 10h à 12h

Réveillez votre beauté

Prendre soin de soi n'est ni futile, ni inutile. Cependant pas toujours facile de maîtriser sa crinière ou de parfaire son vernis ou maquillage. Cet atelier vous propose des conseils et astuces de professionnels de la coiffure et de l'esthétisme.

Intervenants : Sébastien Bonniven, Coiffeur et Sandra Ponthoreau, Socio-esthéticienne

à St Vincent sur Graon
salle de la mairie
Le vendredi 19 Novembre de 15h à 17h
Le lundi 22 Novembre de 10h à 12h
Le vendredi 26 Novembre de 15h à 17h
Le lundi 29 Novembre de 10h à 12h

➲ 4 € le Cycle de 4 Ateliers

Journée vélo électrique

Intervenants : l'association de Prévention Routière et 2 vélocistes du territoire

Le vélo à assistance électrique peut être un moyen de pratiquer une activité physique régulière tout en réalisant un geste éco-citoyen. Durant cette journée, vous serez sensibilisés aux règles de circulation à vélo à assistance électrique puis, une balade en groupe vous sera proposée pour vous familiariser avec ce type de vélo. L'aide à l'achat vous sera également présentée.

à Longeville
espace du Clouzy
Le jeudi 14 Octobre à 14h

➲ *3€ l'Atelier*

D-march

➲ *12€ le cycle de 4 Ateliers*

En vieillissant l'activité physique peut se réduire par manque de motivation, peur de la chute ou suite à une mobilité réduite. Etre guidé par un professionnel et soutenu par un groupe peut motiver à augmenter petit à petit son nombre de pas au quotidien et avoir une démarche positive pour sa santé.

Intervenant : Guillaume Menuet, association ADAL

à Talmont
Vendée Grand Littoral, ZI du Pâtis
Le lundi 11 octobre de 9h30 à 12h30
Le lundi 25 octobre de 10h à 12h

+ 2 séances de marche collective

MSA Vitalité

A travers des thèmes comme la place des seniors dans la société, la nutrition, le bien-être ou le logement, ces ateliers vous invitent à identifier les points clés à prendre en compte pour préparer son vieillissement.

➲ *10€ le cycle de 6 Ateliers*

à Champ St Père
salle polyvalente
Les jeudis 23, 30 septembre
7, 14, 21 et 28 octobre
de 14h à 17h

à St Hilaire la Forêt
salle de la mairie
Les mardis 9, 16, 30 novembre
7, 14, 21 décembre
de 9h30 à 12h

MSA Pep's Eureka

➲ *10€ le cycle de 10 Ateliers*

Le programme PEPS Eurêka vous permettra de comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire et de prendre conscience qu'il existe des facteurs susceptibles d'optimiser l'efficacité de celle-ci, ou au contraire de l'entraver. A travers des exercices ludiques, PEPS Eurêka permet d'améliorer sa mémoire au quotidien tout en se divertissant.

à Moutiers - salle de la mairie

➲ Entretien individuels avant la 1ère séance : mercredi 22 Septembre

➲ Ateliers : les Mardis 28 Septembre, 5, 12, 19, 26 Octobre, 9, 16, 30 Novembre, 7, 14 Décembre
de 9h30 à 12h

msa santé famille retraite services
Loire-Atlantique - Vendée

Inscription auprès du Pôle Prévention MSA
par téléphone au 02 40 41 30 83
ou par mail : prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr

FORMATION SECOURS

Les gestes qui sauvent

Se former à la connaissance des gestes qui sauvent pour agir.

Au programme de cette formation :

- protéger la victime et se protéger
- alerter
- arrêter une hémorragie externe
- installer une victime en position de sécurité
- réaliser une réanimation cardiaque
- surveiller

à Angles
Le lundi 27 Septembre de 10h à 12h
Le lundi 27 Septembre de 14h à 16h

à Talmont
Le lundi 13 Septembre de 10h à 12h
Le lundi 13 Septembre de 14h à 16h

à Longeville
Le vendredi 19 Novembre de 10h à 12h
Le vendredi 19 Novembre de 14h à 16h

à Moutiers
Le jeudi 2 Décembre de 10h à 12h
Le jeudi 2 Décembre de 14h à 16h

à Champ St Père
Le lundi 18 Octobre de 10h à 12h
Le lundi 18 Octobre de 14h à 16h

➲ *5€ l'Atelier de 2h*

Les formations sont dispensées par les pompiers dans les centres de secours.

Stage prévention routière

GARDER SON AUTONOMIE

Pour que vous puissiez garder une autonomie au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions pour votre confort, votre sécurité et celle des autres, participez à un stage prévention routière.

Au programme :

- 3 séances théoriques,
- 1 séance pratique d'une journée,
- 1 réunion de bilan avec remise des diplômes.

Le stage permet notamment de réaliser un audit de conduite, un atelier code de la route, un atelier réactiomètre, le contrôle des véhicules des stagiaires...

à St Cyr
salle polyvalente

Théorie
de 9h à 12h
-vendredi 10 Septembre
-mardi 14 Septembre
-Vendredi 17 Septembre

Pratique
de 8h30 à 18h
-vendredi 24 Septembre

Bilan
de 10h à 12h
-mercredi 29 Septembre

à St Avaugourd
salle polyvalente

Théorie
de 9h à 12h
-mardi 2 Novembre
-jeudi 4 Novembre
-lundi 8 Novembre

Pratique
de 8h30 à 18h
-lundi 15 Novembre

Bilan
de 10h à 12h
-jeudi 18 Novembre

association PRÉVENTION ROUTIÈRE

GRATUIT

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DE LA VENDÉE

SPORT ET DÉCOUVERTES

Balades et Randos

Guidés par un médiateur, partagez une activité physique tout en découvrant des sites naturels et patrimoniaux du territoire.

Deux types de visites sont proposés :

- Les randos « découverte »
- Les balades « découverte »

➲ *Sur Inscription*

GRATUIT

A prévoir :

- ➲ Gilet jaune
- ➲ Chaussures de marche obligatoires
- ➲ Prévoir de l'eau et un petit encas sucré

Préhisto'site du CAIRN
un site Vendée Grand Littoral

Visites guidées par les médiateurs du Patrimoine du Préhisto'site du CAIRN.

LES BALADES

2-3 Km

à Avrillé
Le mercredi 15 septembre à 10h

à Moutiers
Le mercredi 17 novembre à 10h

à St Vincent sur Jard
Le jeudi 9 décembre à 10h

LES RANDOS

6-10 Km

à La Jonchère
Le mercredi 13 octobre à 9h30

à St Cyr
Le mercredi 24 novembre à 9h30

Ateliers numériques sur tablette

NOUVELLES TECHNOLOGIES

France Services vous propose des cours d'informatique sur tablette près de chez vous. Gratuits et accessibles à tous, ils vous permettront d'acquérir les bases en informatique pour jouer, communiquer ou réaliser vos démarches administratives.

Des ateliers sur ordinateur sont également proposés.

N°1 : DÉCOUVRIR LA TABLETTE

N°2 : SE CONNECTER AU WIFI, FAIRE UNE RECHERCHE SUR INTERNET

N°3 : CHOISIR ET CRÉER UNE BOÎTE MAIL

N°4 : UTILISER MA BOÎTE MAIL

N°5 : TÉLÉCHARGER UNE APPLICATION ET COMMUNIQUER À DISTANCE

N°6 : JEUX DE SOCIÉTÉ, JOUER ET PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL

- *Gratuit*
- *Ouvert à tous*
- *Sur inscription*
- *Matériel fourni*

Cours proposés dans plusieurs communes.
Les dates et les lieux vous seront donnés lors de votre inscription.

France Services
Proche de vous au quotidien

Inscription auprès de France Services
par téléphone au 02 44 41 80 30
ou par mail : franceservices@vendeegrandlittoral.fr

SERVICES

VOUS AIDEZ UNE PERSONNE ATTEINTE D'UNE MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVE OU EN PERTE D'AUTONOMIE

(ALZHEIMER, PARKINSON, SCLÉROSE EN PLAQUES...) ?

85 LE NID DES AIDANTS
ACCOMPAGNEMENT ET RÉPIT DES AIDANTS

NOTRE MISSION ?
VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS SOUTENIR AU QUOTIDIEN !

PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS :

À MOUTIERS-LES-MAUXFAITS
FRANCE SERVICES - 2 RUE DU CHEMIN DE FER
le lundi : de 8h30 à 12h30
(les semaines paires)

À TALMONT-SAINT-HILAIRE
PÔLE SOLIDARITÉ - 482 AVENUE DE LUÇON
le lundi : de 8h30 à 12h30
(les semaines impaires)

CHARLINE VINET
COORDINATRICE DE LA PFR (PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT - VENDÉE)

contact@leniddesaidants.fr - leniddesaidants.fr
06 29 39 83 09

LNA SANTÉ Soigner et prendre soin
ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire
Vendée Grand Littoral
VENDÉE LE DÉPARTEMENT

Déplacement Solidaire

DES BÉNÉVOLES VOUS ACCOMPAGNENT POUR VOS RENDEZ-VOUS

Pour qui ?

Les personnes résidant sur la Communauté de communes Vendée Grand Littoral, dépourvues de moyen de locomotion, ne pouvant pas conduire et assurer leurs déplacements.

Pour quoi ?

Des déplacements occasionnels dans un rayon limité : visites médicales (déplacement non pris en charge par les Caisses de Sécurité Sociale) ;
démarches administratives, courses, visites familiales ou amicales, loisirs ou autres (coiffeur, cimetière, gare routière, SNCF...).

Par qui ?

Des chauffeurs bénévoles inscrits à l'association.

Comment ça marche ?

1- Contactez-nous pour vous inscrire à l'association (signature de la charte + règlement intérieur et cotisation annuelle).

2- Quand vous avez besoin de vous déplacer, appelez-nous et nous organiserons votre trajet avec un chauffeur bénévole. Une participation aux frais sera demandée.

Recherche chauffeurs bénévoles

Vous souhaitez devenir chauffeur bénévole dans l'une des 20 communes de Vendée Grand Littoral ? **Contactez-nous !**

Information auprès de France Services
02 44 41 80 30
franceservices@vendeegrandlittoral.fr

SERVICE PRÉVENTION SANTÉ

VOTRE CONTACT :

Marie BULTEAU, Chargée Prévention Santé
06 01 61 20 93
activage@vendeegrandlittoral.fr

À noter dans vos agendas :

FORUM DES SENIORS
le mardi 23 novembre

à Talmont, Longeville, Moutiers, la Jonchère

Suivez Activ'Age sur Facebook
www.facebook.com/ActivAgeSeniorsVGL

Vendée Grand Littoral

www.vendeegrandlittoral.fr