

Activ[^]âge

Seniors

#7

DE SEPTEMBRE À
DÉCEMBRE 2023



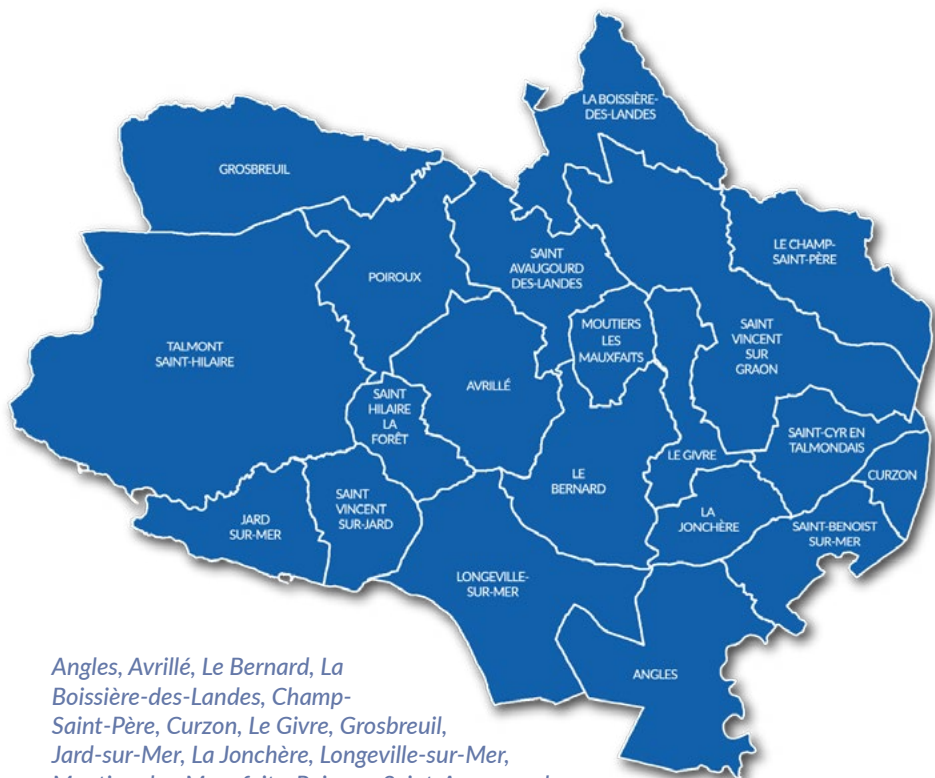
Vendée
Grand
Littoral

ATELIERS + DE 60 ANS

Service Prévention Santé

www.vendeegrandlittoral.fr

Les ateliers sont proposés en partenariat avec les communes du territoire de Vendée Grand Littoral :



Angles, Avrillé, Le Bernard, La Boissière-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-Talmondaise, Saint-Hilaire-la-Forêt, Saint-Vincent-sur-Graon, Saint-Vincent-sur-Jard, Talmont-Saint-Hilaire.



Activ^âge

seniors

C'est pour QUI ?

Pour participer aux ateliers, il est nécessaire de :

- ✓ avoir 60 ans ou plus,
- ✓ résider sur le territoire de Vendée Grand Littoral,
- ✓ s'inscrire car les places sont limitées pour privilégier la convivialité et l'expression de tous.

Comment S'INSCRIRE ?

- ✓ À PARTIR DU 5 SEPTEMBRE 2023
- ✓ INSCRIPTION OBLIGATOIRE auprès de Marie Bulteau, chargée Prévention Santé
- ✓ Contact et renseignement : activage@vendeegrandlittoral.fr
06 01 61 20 93

Vous n'avez pas de MOYEN DE LOCOMOTION ?

Des solutions peuvent vous être proposées : covoiturage, déplacement solidaire...



Activités physiques



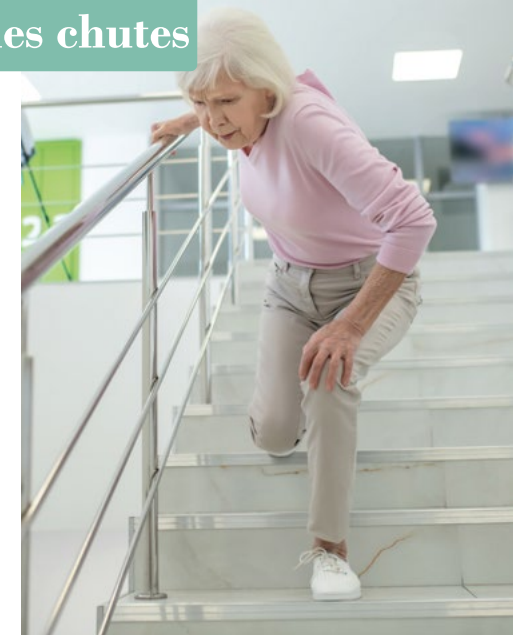
Équilibre et prévention des chutes

L'objectif de cet atelier est d'informer, sensibiliser et conseiller sur les attitudes à adopter pour éviter les chutes. Vous travaillerez votre équilibre, votre tonicité musculaire et vous apprendrez des techniques pour se relever plus facilement du sol.

Avec Claire Dupont, ergothérapeute et Caroline Segura, éducatrice sportive
12€ le cycle des 8 séances

À Longeville-sur-Mer - Salle des Tulipes

- ✓ Le mercredi 18 octobre (présentation et bilan individuel) : 10h
- ✓ Les mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre : 10h30



Ma santé en jeux

Il n'y a pas d'âge pour s'amuser ! Cet atelier encourage l'activité physique par la découverte de jeux originaux conviviaux et ludiques.

Avec la Fédération Sportive et Culturelle

Inscription pour 1 séance ou pour les 3 / 3€ la séance



Plage de la Guittière à Talmont-Saint-Hilaire

- ✓ Mardi 26 septembre : 10h30-12h

Plage des Conches à Longeville-sur-Mer

- ✓ Mardi 17 octobre : 10h30-12h

Plage de Ragounite à Jard-sur-Mer

- ✓ Mardi 26 octobre : 10h30-12h

Cette séance est ouverte aux petits-enfants âgés de 5 ans et + !



Se relaxer par Le mouvement

Cet atelier mixe à la fois la gym douce et la sophrologie. Vous travaillerez votre respiration, votre souplesse, votre tonicité musculaire tout en vous relaxant. L'objectif de ces 6 séances est de retrouver confiance en vous et en vos capacités.

Avec Corinne Lequitte-Lavaux, éducatrice sportive et sophrologue
12€ le cycle des 6 séances

À Talmont-Saint-Hilaire
Salle des Halles de Saint-Hilaire

✓ Les mardis 7, 14, 21 et 28 novembre,
5 et 19 décembre : 10h30-12h

Randos et balades guidées

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

Avec les médiateurs du Patrimoine du Préhisto'site du CAIRN - Gratuit

Prévoir : Gilet jaune, chaussures de marche obligatoires, de l'eau et un petit encas sucré



À Grosbreuil - 4,5 km

✓ Mercredi 27 septembre : 9h

À St-Hilaire-la-Forêt - 7 km

✓ Mercredi 15 novembre : 14h

À St-Vincent-sur-Graon - 7,5 km

✓ Mercredi 11 octobre : 14h

À Curzon - 4 km

✓ Mercredi 6 décembre : 14h30

Détente et relaxation





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...

Avec Gaëlle Jolly, infirmière praticienne du toucher massage

12€ le cycle des 6 séances

À Moutiers-les-Mauxfaits - Salle de la Mairie

✓ Les vendredis 10, 17 et 24 novembre, 1^{er}, 8 et 15 décembre : 14h30-16h30

Respirez et vivez

Venez acquérir des techniques simples à mettre en place dans votre quotidien pour vous détendre, évacuer le négatif et vous concentrer sur le positif. Ces séances de sophrologie vous donneront les outils pour lâcher prise et vivre votre retraite plus sereinement.

Avec Manuella Guibert, sophrologue

12€ le cycle des 6 séances



À St-Avaugourd-des-Landes - Salle des associations

✓ Les lundis 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre : 14h30-16h30

La relaxation par la voix

La majorité des personnes aime la musique, elle peut nous calmer, nous faire pleurer, nous faire nous souvenir ou tout simplement nous rendre heureux.

Par le biais de différents exercices (vocaux, respiration, mouvement...), vous apprendrez à être plus à l'écoute de vos émotions, à vous détendre physiquement et psychiquement tout en vous amusant.

Au programme : « Plaisir, bien-être et convivialité autour de la musique. »



Avec Sophie Guilbert, musicienne - 12€ le cycle des 6 séances

À St-Benoist-sur-Mer Salle à côté de la mairie

✓ Les jeudis 21 et 28 septembre, 5, 12, 19 et 26 octobre : 14h30-16h30

À St-Vincent-sur-Jard Petite salle Clemenceau

✓ Les jeudis 9, 16, 23 et 30 novembre, 7 et 14 décembre : 10h-12h

Découvrez l'auto-stimulation



Une reflexologue vous initiera à des gestes d'auto-stimulation qui peuvent vous aider à vous relaxer, à mieux dormir ou encore à soulager votre dos.

Avec Ludivine Locteau, réflexologue

9€ le cycle des 3 séances

Au Champ-Saint-Père Salle Saint-Exupéry aux Tilleuls

✓ Les lundis 6, 13 et 20 novembre : 10h-11h30



Prendre soin de soi

Prendre soin de soi

Prendre soin de son corps contribue à avoir une meilleure image de soi et à développer sa confiance. Au cours de ces séances, une socio-esthéticienne vous conseillera sur l'entretien et la beauté de vos mains, pieds et de votre visage. Elle vous proposera également de créer vos produits de beauté (gommage, baume à lèvres...).

*Avec Charlotte Michaud,
socio-esthéticienne*

12€ le cycle des 6 séances

À La Jonchère
Salle à côté de la mairie

✓ Les vendredis 22 et 29
septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre :
10h-12h



À Avrillé
Salle à côté de la mairie

✓ Les vendredis 10, 17 et 24
novembre, 1^{er}, 8 et 15 décembre :
10h-12h



Dormir pour bien vieillir

Selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 22 % des seniors se plaindraient de leur sommeil. La sophrologie peut être un moyen de retrouver un sommeil réparateur. Au cours de cet atelier, vous découvrirez des exercices à pratiquer au quotidien pour mieux dormir.

Avec Gisèle Watbled, sophrologue
12€ le cycle des 4 séances

À La Boissière-des-Landes - Club house du stade de foot

✓ Les lundis 2, 9, 16 et 23 octobre : 14h-17h

La méthode Feldenkrais



Selon Mr Feldenkrais « Quand on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut ». La méthode Feldenkrais doit permettre de vous rendre progressivement l'action facile sans effort. Ces séances vous permettront d'avoir une meilleure connaissance et utilisation de votre corps, de diminuer vos tensions musculaires, de gagner en détente et d'améliorer votre mobilité.

Apporter un tapis de sol et un plaid.

Avec Valérie Pujol - 12€ le cycle des 8 séances

À Angles - Salle de l'Amitié

✓ Les jeudis 12 et 19 octobre, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7 et 14 décembre : 14h30-16h

Cultiver sa joie de vivre

Le rire c'est la santé ! Venez stimuler votre enthousiasme et votre joie de vivre à travers des exercices de rigologie et de psychologie positive. Ce seront des moments riches en bonne humeur.

Avec Sandrina Perrin, « Souffles positifs »

12€ le cycle des 6 séances

À Poiroux

Salle des Associations

✓ Les lundis 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre : 10h-12h



Prendre soin de son alimentation

Information et présentation du Projet Alimentaire Territorial. Atelier d'échanges et de conseils sur l'alimentation.

> 1^{er} atelier : visite du Champ des Alouettes et de la Ferme du Lorient pour la session à Moutiers-les-Mauxfaits

> 2nd atelier : visite de la production d'œufs Monsel'œuf pour la session à St-Avaugourd-des-Landes

Avec Charlotte Lavie, nutritionniste diététicienne

Gratuit - Inscription pour 1 session de 2 dates (une visite + une matinée)



À Moutiers-les-Mauxfaits

✓ Mercredi 13 septembre : 9h-12h

✓ Jeudi 28 septembre : 10h-12h

Salle de la Mairie

À St-Avaugourd-des-Landes

✓ Lundi 27 novembre : 9h-12h

✓ Mercredi 6 décembre : 10h-12h

Salle des associations





Echange et découverte

Écriture partagée



Sous forme de jeux d'écriture, vous partagerez des moments d'émotions, de joie et de plaisir. Cet atelier ne nécessite pas de compétence particulière en écriture seulement l'envie de partager, de rire et de s'évader.

Avec Frédérique Couillard
12 € le cycle des 6 séances

À Jard-sur-Mer - Salle des Ormeaux

✓ Les mardis 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre : 10h-12h

Au Givre - Salle communale

✓ Les mardis 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre : 14h30-16h30

Café-échanges

Venez vivre un moment simple et positif autour d'une boisson chaude, tout en apprenant à mieux vous connaître et en partageant avec d'autres.

Avec Sandrina Perrin, « Souffles positifs » / Gratuit

Au Bernard - Médiathèque

✓ Mardi 19 septembre : 10h30-12h

À Grosbreuil - Médiathèque

✓ Mardi 26 septembre : 14h30-16h
Sur le thème du bonheur

À St-Avaugourd-des-Landes - Médiathèque

✓ Vendredi 6 octobre : 14h30-16h

Au Champ-St-Père - Espace des Tilleuls

✓ Jeudi 12 octobre : 10h30-12h
Sur le thème de l'optimisme



À Talmont-St-Hilaire - Médiathèque

✓ Vendredi 17 novembre : 10h30-12h

À St-Benoist-sur-Mer - Médiathèque

✓ Mardi 21 novembre : 14h30-16h
Sur le thème du rire

À Avrillé - Médiathèque

✓ Mardi 19 décembre : 14h30-16h



Les gestes éco-responsables

Trier ses déchets pour permettre leur recyclage, réduire sa production de déchets au quotidien, réussir son compost... C'est possible ! Deux après-midis d'échanges et de pratique pour agir tous responsables.

Avec Guillaume Fabvre, animateur de prévention des déchets à la Communauté de communes / Gratuit

À Moutiers-les-Mauxfaits - Salle de la Mairie

✓ Les mardis 10 et 17 octobre : 14h30-16h30

Remue méninges

Dans une atmosphère conviviale, vous stimulerez vos neurones et rencontrerez d'autres seniors du territoire. Partage, réflexion et bonne humeur au programme !

Gratuit

À St-Vincent-sur-Jard
Petite salle Clemenceau

✓ Lundi 18 septembre : 10h

À Poiroux
Maison des associations

✓ Jeudi 28 septembre : 14h30

Au Champ-St-Père
Salle Saint-Exupéry aux Tilleuls

✓ Vendredi 13 octobre : 14h30

À Grosbreuil - Salle polyvalente

✓ Lundi 23 octobre : 10h



Au Bernard - Salle du Conseil

✓ Mardi 7 novembre : 14h30

À Angles - Salle de l'Amitié

✓ Vendredi 24 novembre : 10h

À Talmont-St-Hilaire
Salle Harris

✓ Jeudi 7 décembre : 10h

À St-Vincent-sur-Graon
Mairie

✓ Jeudi 21 décembre : 10h



Garder son autonomie

Stage prévention routière

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 et 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... Gratuit



À St-Vincent-sur-Graon

✓ Les jeudis 14 et 21 septembre : 9h-12h
Salle de la Mairie

✓ Jeudi 28 septembre : 9h-12h
Salle Delavergne

✓ Jeudi 5 octobre : 8h30-18h
Salle Idoine à Saint-Sornin

✓ Vendredi 6 octobre : 10h30
Salle de la Mairie

LE NID DES AIDANTS 85

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque...) ou en perte d'autonomie à domicile ?

Soyez accompagné par le Nid des Aidants !



Sandra EVEN
Coordinatrice PPAR
Littoral
animationpfr.olonne@lna-sante.com
06 29 39 83 09
leniddesaidants.fr



Apprentissage premier secours

*La formation prévention et secours
civique de niveau 1 (PSC1)*

Formez-vous aux gestes qui sauvent ! Un proche qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une brûlure, un accident de la route... Nombreux sont les risques dans notre vie quotidienne. Face à une personne en danger, avoir les bons réflexes peut parfois sauver une vie. Vous devez agir mais vous ne savez pas comment ? Formez-vous aux gestes de premiers secours (PSC1) avec les sapeurs-pompiers. Pour mieux anticiper l'urgence et savoir réagir !

Cette formation simple et courte vous permettra d'apprendre les bons réflexes pour sauver des vies à travers des mises en situation.

Avec l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers - 20 € la formation de 7h

À Angles
Centre de secours

✓ Les lundis 9 et 16 octobre :
8h30-12h

À Moutiers-les-Mauxfaits
Centre de secours

✓ Les jeudis 23 et 30 novembre :
8h30-12h



Entretenir sa mémoire

MSA Peps Eurêka

Les ateliers Peps Eurêka se composent de 10 séances hebdomadaires de 2h30 et comportent des exercices ludiques et pratiques pour entretenir votre mémoire. Leurs objectifs :

- Vous faire prendre conscience que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs et mettre en place des stratégies de mémorisation
- Vous faire agir sur ces facteurs et améliorer votre mémoire
- Vous apporter des informations et agir au quotidien, vous enrichir et vous divertir

10 € le cycle des 10 séances

Inscription auprès du Pôle Prévention MSA : 02 40 41 30 83

À Saint-Cyr-en-Talmondais - Salle polyvalente

✓ *Entretien individuel* : mercredi 4 octobre

✓ *Séances* : les mercredis 11, 18 et 25 octobre, 8, 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre - De 9h30 à 12h



**Ateliers numériques
individuels**
tout support

TOUS LES VENDREDIS MATINS

AVEC VOTRE MATÉRIEL

GRATUIT / SUR INSCRIPTION

Espace France Services à Moutiers-les-Mauxfaits

02 44 41 80 30

www.vendeegrandlittoral.fr

**France
services**


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

LA MARCHÉ BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

Jeudi 5 octobre 2023

À partir de 14h

ÇA RACASSE
au port de
Jard-sur-Mer !



Animation musicale à 15h avec le groupe
FORCE 5, sur le parvis du Moulin

GRATUIT → OUVERT À TOUS, DE 0 À 120 ANS !

Inscription jusqu'au 25 septembre auprès de Marie
Bulteau, chargée Prévention Santé : 06 01 61 20 93