

Activ^âge

Seniors

#5

SEPT.-DÉC.
2022



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-Talmondais, Saint-Hilaire-la-Forêt, Saint-Vincent-sur-Graon, Saint-Vincent-sur-Jard, Talmont-Saint-Hilaire.



UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Carsat
Pays de la Loire



Activi^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.

Vous n'avez pas de MOYEN DE LOCOMOTION ?

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

Comment S'INSCRIRE ?

- ✓ À partir du 1^{er} septembre 2022
- ✓ Inscription obligatoire auprès de Marie Bulteau, chargée Prévention Santé

✓ Contact et renseignements :

activage@vendeegrandlittoral.fr

06 01 61 20 93





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.

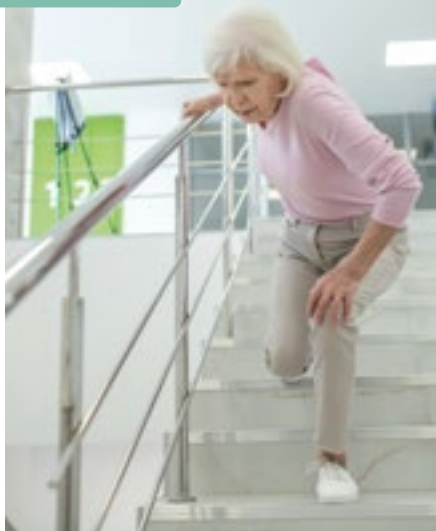
Avec Claire Dupont, ergothérapeute
12€ le cycle des 7 séances

À Jard-sur-Mer - Salle de la Mairie

- ✓ Le mercredi 21 septembre (présentation et bilan individuel) : 10h
- ✓ Les mercredis 28 septembre, 5, 12, 19, 26 octobre, 2 novembre (bilan) : 10h30

À Moutiers-les-Mauxfaits - Salle du Bois Bouquet

- ✓ Le mercredi 9 novembre : 10h (présentation et bilan individuel)
- ✓ Les mercredis 16, 23, 30 novembre, 7, 14, 21 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

- ✓ Jeudi 22 septembre :
10h30-12h

Plage des Conches à Longeville-sur-Mer

- ✓ Jeudi 29 septembre :
10h30-12h

Plage de Ragounite à Jard-sur-Mer

- ✓ Jeudi 6 octobre :
10h30-12h



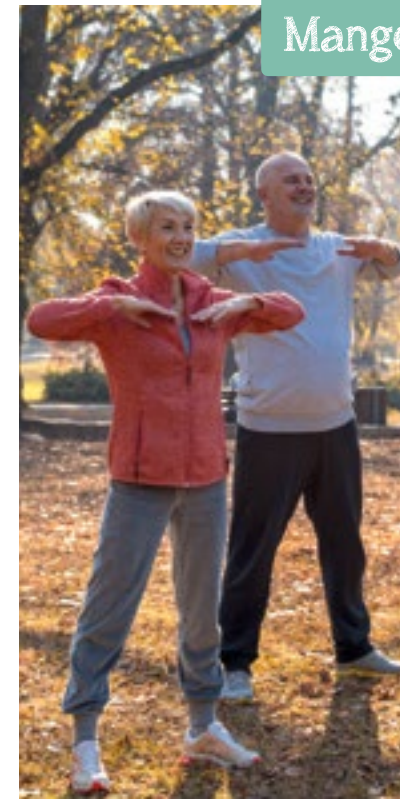
Manger, bouger, c'est la santé

4 matinées ludiques et enrichissantes au service de votre santé ! Elles vous permettront d'échanger, de vous informer sur les effets de l'alimentation au bénéfice du bien vieillir et vous feront découvrir les bienfaits de l'activité physique. C'est le Manger, Bouger EN ACTION !

Avec Teddy Gravelleau, diététicien, et
Adrien Samson, éducateur sportif
12€ le cycle des 4 séances

À La Boissière-des-Landes Salle du Club House

- ✓ Les mardis 8, 15, 22 et 29
novembre : 9h30-12h30



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 Saint-Cyr-en-Talmondais - Salle polyvalente

✓ Les mardis 20, 27 septembre, 4, 11, 18 et 25 octobre : 10h30-12h

À Jard-sur-Mer - Salle de la Mairie

✓ Les vendredis 4, 18, 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre : 10h30-12h



Détente et relaxation



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 Longeville-sur-Mer

Promenade dans les marais : 4,3 km / 2h

✓ Mercredi 21 septembre : 10h

Découverte du Marais (faune et flore)

Histoire et tradition à Longeville

À Saint-Benoist-sur-Mer

Le sentier de la Digue : 5,6 km / 2h30

✓ Mercredi 19 octobre : 9h30

Découverte du Marais

Découverte de la Maison de La Grenouillère

À Saint-Vincent-sur-Jard

Sur les pas de Clemenceau entre terre et mer : 6,5 km / 2h à 2h30

✓ Mercredi 9 novembre : 14h

Découverte de l'estran et du milieu forestier

Histoire de la Maison Clemenceau

À Grosbreuil

Histoire ancienne et bocage : 4 km / 1h30 à 2h30

✓ Mercredi 7 décembre : 14h

Découverte du bourg et des chemins creux

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 Joly, infirmière praticienne du toucher massage

12€ le cycle des 6 séances



À Saint-Hilaire-la-Forêt - Salle polyvalente

✓ Les vendredis 16, 23, 30 septembre, 7, 14 et 21 octobre : 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 *Champ-Saint-Père - Salle polyvalente*

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



Prendre soin de soi

La relaxation par la voix

« *La musique adoucit les mœurs.* »

Par le biais de différents exercices vocaux et de respiration, vous apprendrez à être plus à l'écoute de vos émotions et à vous détendre physiquement et psychologiquement, 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 *La Jonchère - Salle polyvalente*

✓ Les jeudis 15, 22, 29 septembre, 6 et 20 octobre : 14h30-16h30 / Le jeudi 13 octobre : 10h-12h

À *Grosbreuil - Salle polyvalente*

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

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, 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 *Angles - Salle du Champ de Foire*

✓ Les vendredis 23, 30 septembre, 7, 14, 21 et 28 octobre : 10h-12h



Entretenir sa mémoire

Le fonctionnement de la mémoire vous sera tout d'abord expliqué par une neuropsychologue. Une ergothérapeute vous apportera ensuite des outils et des exercices quotidiens pour faire travailler celle-ci régulièrement. Puis vous stimulerez vos capacités cognitives en groupe à l'aide de plusieurs exercices et jeux ludiques qui vous seront proposés dans la bonne humeur.

Avec Pauline Gobet, neuropsychologue, Floriane Miesh, ergothérapeute et Gérald Bouriez, animateur musical

12€ le cycle des 5 séances

À Talmont-Saint-Hilaire - Espace Le Manoir, salle Harris-Sammon

✓ Jeudi 24 novembre : 9h15-12h / Mardi 29 novembre : 14h-17h / Lundi 5 novembre : 10h-12h / Lundi 12 novembre : 14h30-16h30 / Lundi 19 novembre : 14h30-17h

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
9€ le cycle des 3 séances



À La Jonchère - Salle polyvalente

✓ Les lundis 19, 26 septembre et 3 octobre : 14h-17h

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 Saint-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau

✓ Les vendredis 7, 21 octobre, 4, 18 novembre, 2 et 16 décembre : 10h-12h



Prendre soin de son alimentation

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

- > Visite des Jardins de Corinne pour la session sur Grosbreuil.
- > Visite des Viviers de la Guittière pour la session sur Talmont.

Avec Adeline Jaulin, nutritionniste diététicienne

Gratuit - Inscription par session de 2 séances (une matinée + une visite)

À Grosbreuil - Pôle culturel

✓ Lundi 26 septembre : 9h ✓ Mardi 4 octobre : 10h

À Talmont-Saint-Hilaire - Espace Le Manoir, salle Harris-Sammon

✓ Lundi 21 novembre : 9h ✓ Lundi 28 novembre : 10h



Échange et découverte



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 27 septembre : 14h30-16h

À Talmont-St-Hilaire Médiathèque

✓ Lundi 10 octobre : 10h-11h30

À St-Vincent-sur-Graon Médiathèque

✓ Jeudi 3 novembre : 14h30-16h

À Longeville-sur-Mer Médiathèque

✓ Vendredi 25 novembre : 10h-11h30

À St-Avaugourd-des-Landes - Médiathèque

✓ Lundi 5 décembre : 14h30-16h

À Avrillé Médiathèque

✓ Jeudi 15 décembre : 14h30-16h

La retraite, tout un sujet !

La retraite et le vieillissement sont des étapes de la vie qui amènent questionnements et changements. S'il peut y avoir des bouleversements et difficultés, il y a aussi des gains, du plaisir et de la créativité. Nous vous proposons 3 séances pour partager, échanger ensemble sur ce moment de la vie.

Avec Fanélie Front, psychologue

9€ le cycle des 3 séances



À Talmont-Saint-Hilaire - Espace Le Manoir, salle Goichon

✓ Les vendredis 18, 25 novembre et 2 décembre : 14h30-16h30

Remue méninges

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

Gratuit



À Champ-St-Père Salle polyvalente

✓ Vendredi 16 septembre : 10h

À Moutiers-les-Mauxfaits Salle de la Mairie

✓ Mardi 20 septembre : 14h30

À St-Vincent-sur-Jard Salle Clemenceau

✓ Lundi 17 octobre : 10h

À Angles Salle du Champ de Foire

✓ Jeudi 3 novembre : 10h

À St-Avaugourd-des-Landes Salle Léon Boursereau

✓ Lundi 14 novembre : 14h30

À Poiroux Salle du Payré

✓ Vendredi 9 décembre : 10h

Écriture partagée

Au cours des séances, vous irez à la rencontre de vous et des autres grâce à l'alternance de propositions simples et ludiques d'écriture et de lecture. Cet atelier ne nécessite pas de compétence particulière en écriture, seulement l'envie de partager et de s'évader

Avec *Frédérique Couillard*
12 € le cycle des 6 séances

À Longeville-sur-Mer - Médiathèque

✓ Les mardis 11, 25 octobre, 8, 22 novembre, 6 et 13 décembre : 10h30-12h

À Saint-Vincent-sur-Graon - Médiathèque

✓ Les mardis 11, 25 octobre, 8, 22 novembre, 6 et 13 décembre : 14h30-16h



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 Talmont-Saint-Hilaire - Centre de secours

✓ Les lundis 7 et 14 novembre : 8h30-12h



Ateliers numériques

Tout niveau
GRATUIT

SUR ORDINATEUR

SUR TABLETTE/SMARTPHONE

Espace France Services
à Moutiers-les-Mauxfaits
02 44 41 80 30

www.vendeegrandlittoral.fr

LA MARCHÉ BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

Jeudi 13 octobre 2022

À partir de 14h30

C'EST BENAISE
au port de
Jard-sur-Mer !



Marche musicale avec le groupe folklorique
Les Nocurs dos Umias

Gratuit → Inscription auprès de Marie Bulbeau,
chargée Prévention Santé

06 01 61 20 93 / activage@vendeegrandlittoral.fr