

QU'EST CE QU'ON ATTEND
POUR SE RETROUVER ?



FORUM SENIORS

MARDI 23 NOVEMBRE 2021

GRATUIT - SUR INSCRIPTION

4 LIEUX

12 ATELIERS

4 CONFÉRENCES

La Jonchère

Moutiers les Mauxfaits

Longeville sur Mer

Talmont Saint Hilaire

Programme et infos au 06 01 61 20 93 ou sur
www.vendeegrandlittoral.fr

 Vendée
Grand
Littoral

 Familles
rurales
Vivre mieux !

FONDATION
JM.BRUNEAU
SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION DE FRANCE

UNE ACTION SOCIALE
PRÉPARÉE COMPLICITAIRES
agric-arico

Le matin, profitez d'**un cycle de 3 ateliers thématiques** :
1 activité physique + 1 atelier bien-être + 1 atelier de loisirs-découverte.

Le midi, vous avez la possibilité de pique-niquer sur place.

L'après-midi, c'est une **conférence débat** qui vous est proposée.

**Composez votre journée comme vous le souhaitez
sur le ou les lieux de votre choix**
(vous avez la possibilité de changer de commune pour la conférence)

le matin : 9h à 12h

l'après-midi : 14h à 16h

CYCLE DE 3 ATELIERS

+

CONFÉRENCE

à **LONGEVILLE SUR MER** : salle du Clouzy

à **LA JONCHÈRE** : salle polyvalente

à **TALMONT SAINT HILAIRE** : salle des Ribandeaux

à **MOUTIERS LES MAUXFAITS** : salle du Bois Bouquet



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

pass COVID-19
sanitaire
OBLIGATOIRE

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

**Familles
rurales**
Vivre mieux !
VENDEE

**FONDATION
JM.BRUNEAU**
SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION DE FRANCE

UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arcco

 **CP|S** Plaine
et Marais
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

COMITE NATIONAL
CATHOLIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CDOS
VENDEE

20
**TERRE
DE JEUX**
24

LONGEVILLE

CYCLE DE 3 ATELIERS

Atelier sport-santé
Découverte de sports
avec le *Comité Départemental
Olympique et Sportif*

+

Boostez votre créativité
Ateliers créatifs et travaux
manuels
avec les *clubs loisirs Familles
Rurales*

+

Cultiver sa joie de vivre
Développer un bon état
d'esprit grâce au rire
avec *Sandrina Perrin,
rigologue*

CONFÉRENCE

**Mémoire, sommeil, santé :
les clés du bien vieillir**
*Sophie Picheri, Médecin du centre
du bien vieillir de l'AGIRC-ARCCO*

LA JONCHÈRE

CYCLE DE 3 ATELIERS

Gym douce
Mélange de gym et
sophrologie
avec *Corinne Lequitte,
sophrologue*

+

Seniors et alors ?
Balayer les idées reçues
sur la santé, échanger
avec *des professionnels de
santé de la CPTS Plaine et
Marais*

+

**Découverte de la
réflexologie**
Réflexologie palmaire
avec *Delphine Moreau,
reflexologue*

CONFÉRENCE

**Retrouver un bon sommeil :
enfin des solutions**
*Adeline Bodin, Médecin du centre
du bien vieillir de l'AGIRC-ARCCO*

TALMONT

CYCLE DE 3 ATELIERS

Initiation à la danse en ligne
Travailler la coordination
et la mémoire en musique
avec *Christine Laveime*

+

Se détendre par la voix
Se relaxer en utiliser sa voix
et travailler sa respiration
avec *Sophie Guilbert,
musicothérapeute*

+

Développer l'estime de soi
Travailler sur notre image
et sur l'image que nous
renvoyons aux autres
avec *Laure Caille et Emeline
Cochou, atelier CICEA*

CONFÉRENCE

**Développer l'estime de soi
tout au long de la vie**
*Laure Caille et Emeline Cochou,
atelier CICEA*

MOUTIERS

CYCLE DE 3 ATELIERS

Découverte du Qi Gong
Activité alliant mouvement
lents, postures et respirations
avec *Nathalie Kreuther*

+

Booster votre immunité
Cuisiner des aliments bons
pour la santé
avec les *ateliers culinaires de
Marie-Jo*

+

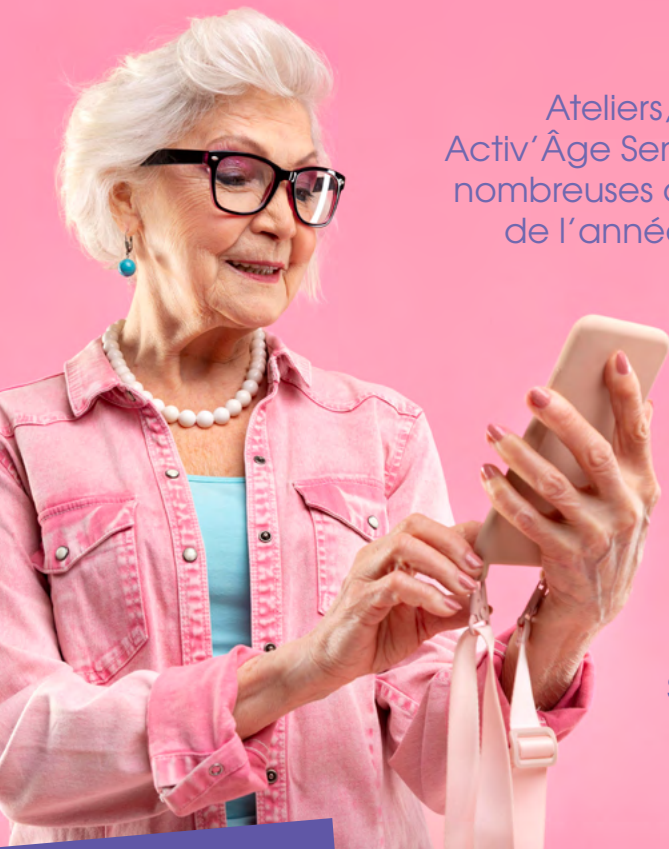
Techniques d'automassage
Prévenir le stress et les
tensions musculaires
avec *Gaëlle Jolly (infirmière)*

CONFÉRENCE

**Renâtrer après la crise
sanitaire**
Yves Clérag, psychologue

ACTIV'ÂGE SENIORS

UN PANEL D'ACTIVITÉS POUR LES 60 ANS ET +



Ateliers, conférences...
Activ'Âge Seniors vous propose de
nombreuses activités tout au long
de l'année pour bien vieillir.



Suivez-nous sur Facebook

Activ'Âge Seniors
Vendée Grand Littoral



Vendée
Grand
Littoral

Retrouvez toutes nos actions dédiées aux
seniors sur la page Seniors de notre site

www.vendeegrandlittoral.fr