

#9



**ACTIV'ÂGE  
SENIORS**

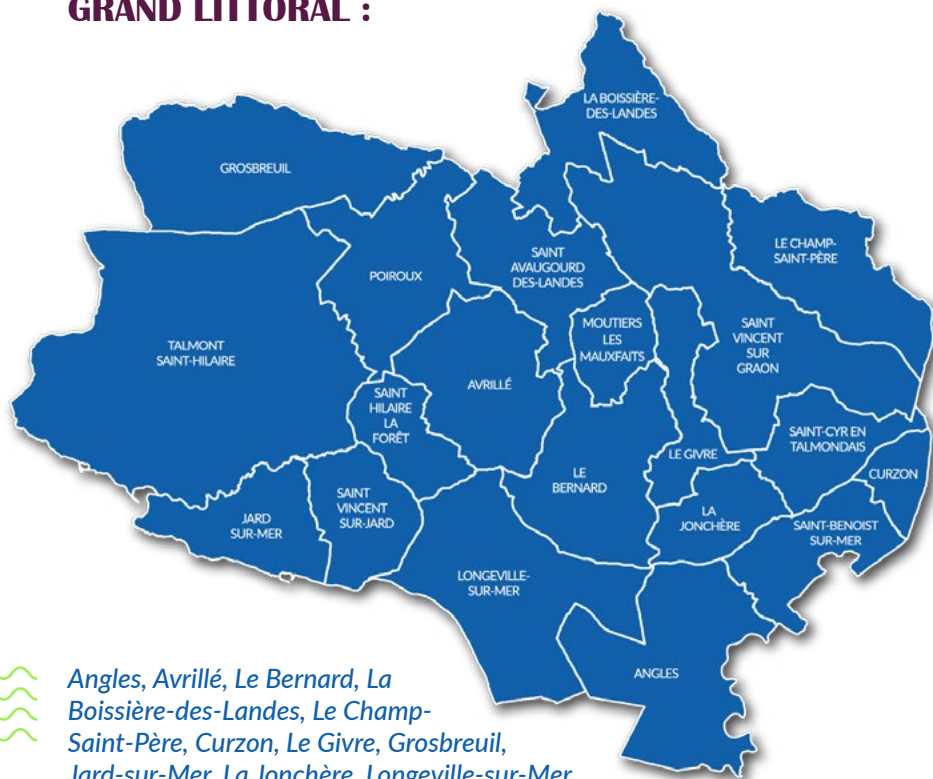
Septembre  
à décembre  
2024



**Ateliers  
+...60... ans**

[www.vendeegrandlittoral.fr](http://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, Le 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

## 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 DE 9H LE 4 SEPTEMBRE 2024
- ✓ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
auprès de Marie Bulteau,  
chargée Prévention Santé
- ✓ **Contact et renseignement :**  
[activage@vendeegrandlittoral.fr](mailto: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 Poiroux

✓ *Salle des associations*

*Le mercredi 16 octobre (présentation et bilan individuel) : 10h*

✓ *Salle du Payré*

*Les jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre : 14h30*



## 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 2 / 1€ la séance*

**Plage des Conches**  
à Longeville-sur-Mer

✓ *Mardi 8 octobre : 10h-11h30*

**Salle omnisports des Minées**  
à Talmont-Saint-Hilaire

✓ *Mardi 22 octobre : 10h-11h30*

**Séance 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 La Boissière-des-Landes**  
Au Club house

✓ Les vendredis 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre : 10h30-12h

## Gym préventive

Vous découvrirez les routines à adopter pour prévenir les douleurs chroniques inhérentes au vieillissement et préserver votre mobilité articulaire. Un kinésithérapeute vous accompagnera dans cette démarche à l'aide d'exercices simples et en vous informant sur le fonctionnement de la douleur.

*Avec Alexis Freland, kinésithérapeute*  
12€ le cycle des 4 séances

**À Curzon - Salle des Maraîchines**

✓ Les mardis 17 et 24 septembre, 1<sup>er</sup> et 15 octobre : 14h30-16h30



**À Jard-sur-Mer**

Petite salle des Ormeaux

✓ Les mercredis 13, 20 et 27 novembre, 4 décembre : 14h15-16h15

## Bouger en Yoga

Au cours de ces 6 séances vous découvrirez la pratique douce et adaptée du Yoga. Sur chaise ou debout, vous travaillerez l'harmonie du corps et votre respiration tout en douceur. Posture adaptée à chacun en fonction de vos capacités.

*Avec Carine Auxire, enseignante en Vini Yoga*

12€ le cycle des 6 séances

**À St-Vincent-sur-Jard**  
Petite salle Clemenceau

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



**Au Givre - Salle communale**

✓ Les lundis 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre : 10h-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*

**À La Boissière-des-Landes**

8 km

✓ Mercredi 18 septembre : 14h

**À Longeville-sur-Mer**

Les Conches - 4 km

✓ Mercredi 16 octobre : 9h30

**À Saint-Cyr-en-Talmondais**

6 km

✓ Mercredi 13 novembre : 14h30

**À Talmont-St-Hilaire**

3,5 km

✓ Mercredi 4 décembre : 14h30

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

# Détente et relaxation



## Stimul'art

Venez stimuler votre sensorialité et votre créativité en toute convivialité. Ces séances vous permettront de partager des moments surprenants et de vous évader.

*Avec Natacha Bordron*  
10€ le cycle des 5 séances



## À Angles - Salle de l'amitié

✓ Les jeudis 19 et 26 septembre,  
3, 10, 17 octobre : 14h30-16h

## À Poiroux - Salle des associations

✓ Les lundis 4, 18 et 25 novembre,  
2 et 9 décembre : 14h30-16h



## 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

## À Grosbreuil - Pôle culturel

✓ Les lundis 30 septembre, 7 et 14  
octobre : 10h-12h

## À Angles - Salle de l'amitié

✓ Les vendredis 22 et 29 novembre,  
6 décembre : 10h-12h



## 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 Saint-Avaugourd-des-Landes - Maison des associations**

✓ Les vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre : 14h15-16h15

## 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 Talmont-Saint-Hilaire - Salle Harris-Sammon**

✓ Les jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 et 12 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 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*

**Au Champ-Saint-Père - Salle polyvalente**

✓ Les mardis 5, 12, 19 et 26 novembre, 3 et 10 décembre : 10h-12h

# 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 Saint-Cyr-en-Talmondais - Salle municipale

✓ Les vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre : 10h-12h



## Mieux dormir

Selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 22 % des seniors se plaindraient de leur sommeil. Au cours de cet atelier, vous découvrirez des exercices de sophrologie à pratiquer dans votre quotidien pour mieux dormir.

*Avec Gisèle Watbled,  
sophrologue*

*12€ le cycle des 4 séances*

## Au Bernard - Mairie

✓ Les lundis 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre : 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 St-Hilaire-la-Forêt Salle polyvalente

✓ Les mardis 8, 15, 22 octobre, 12, 19, 26 novembre, 10 et 17 décembre : 14h30-16h

### À St-Vincent-sur-Graon Salle Idoine

✓ Les jeudis 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 et 12 décembre : 10h30-12h

## 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 Moutiers-les-Mauxfaits Salle de la mairie

✓ Les mardis 24 septembre, 8 et 22 octobre, 5, 19 et 26 novembre : 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 - 10€ le cycle des 4 séances*



### Au Bernard - Mairie

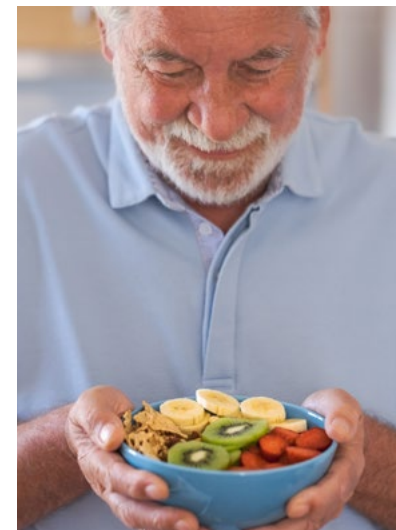
✓ Jeudi 17 octobre : 9h15-12h  
✓ Vendredi 18 octobre : 9h-12h

✓ Lundi 21 octobre : 14h30-16h30  
✓ Jeudi 24 octobre : 10h-12h

## Prendre soin de son alimentation

Equilibre alimentaire, manger local, fer, cholestérol, nutriscore... Beaucoup de ces mots nous entourent mais peut-être qu'ils vous interrogent.

Au travers de jeux interactifs, à chaque séance vous trouverez des informations sur l'alimentation et les effets sur votre santé. Alors venez vite découvrir ces réflexes favorables à votre bien-être.



*Avec Charlotte Lavie, nutritionniste diététicienne  
Gratuit - Inscription pour la session comprenant 3 séances*

### À Saint-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau

✓ Les mercredis 6, 13 et 20 novembre : 10h-12h





# Échange et découverte



## **Matinée intergénérationnelle avec les enfants du Relais Petite Enfance sur le thème de la médiation musicale**

Venez partager un atelier participatif autour de la médiation musicale avec les enfants du Relais Petite Enfance (enfants âgés de moins de 3 ans) et leur assistantes maternelles. Ces matinées animées sont l'occasion de partager un moment convivial, ludique et agréable autour de la musique.

*Avec Sophie Guilbert, médiatrice musicale - Gratuit - Inscription à la séance  
Pour chaque jour, deux créneaux au choix : 9h45 à 10h30 et 10h45-11h30*

**À St-Benoist-sur-Mer**  
Salle polyvalente

✓ Jeudi 19 septembre

**À Grobreuil - Pôle culturel**

✓ Mardi 15 octobre

**À Moutiers-les-Mauxfaits**  
Salle de la mairie

✓ Jeudi 7 novembre

**À St-Hilaire-la-Forêt**  
Salle polyvalente

✓ Jeudi 21 novembre

**À St-Vincent-sur-Graon**  
Salle polyvalente de Saint-Sornin

✓ Mardi 17 décembre

UNE ACTION FINANÇÉE PAR  
 



## Remue ménéges

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-Avaugourd-des-Landes**  
Maison des associations

✓ Vendredi 20 septembre : 14h30

À **Grosbreuil**  
Maison du patrimoine

✓ Jeudi 10 octobre : 14h30

**Spécial dictée et calcul**  
En partenariat avec la Maison du patrimoine de Grosbreuil

À **St-Vincent-sur-Graon**  
Mairie

✓ Vendredi 25 octobre : 14h30

À **Jard-sur-Mer**  
Maison des associations

✓ Mardi 12 novembre : 10h

À **Talmont-St-Hilaire**  
Salle des Halles

✓ Lundi 25 novembre : 10h

À **St-Cyr-en-Talmondais**  
Salle polyvalente

✓ Lundi 2 décembre : 14h30

## Présentation d'ICOPE

Développé par l'OMS, le programme ICOPE a pour objectif de maintenir l'autonomie des personnes de plus de 60 ans en repérant précocement les facteurs susceptibles de fragiliser leur santé. La démarche est expérimentée sur le territoire par des professionnels de santé de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) Littoral Vendéen. Nous vous proposons de découvrir le contenu de ce programme puis de l'expérimenter si vous le souhaitez.

Avec un professionnel de santé - Gratuit

À **Talmont-Saint-Hilaire**

Centre technique communautaire de Vendée Grand Littoral (ZI du Pâtis 1)

✓ Vendredi 4 octobre : 10h30



## 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 **Talmont-St-Hilaire**  
Salle Harris-Sammon

✓ Les jeudis 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre : 10h-12h



À **St-Avaugourd-des-Landes**  
Médiathèque

✓ Les jeudis 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 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

À **Talmont-Saint-Hilaire**  
Médiathèque

✓ Vendredi 27 septembre : 10h30-12h

Thème : tes souvenirs positifs

À **Avrillé - Médiathèque**

✓ Vendredi 18 octobre : 14h30-16h

Thème : la musique, source d'inspiration

À **St-Benoist-sur-Mer**  
Médiathèque

✓ Lundi 18 novembre : 10h30-12h

Thème : le jeu des qualités

À **St-Avaugourd-des-Landes**  
Médiathèque

✓ Mardi 10 décembre : 14h30-16h

Thème : spécial Noël



# 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 réactionmètre, le contrôle des véhicules des stagiaires...

Gratuit

À La Jonchère - Salle des Glycines

- ✓ Les mardis 17 et 24 septembre, 1<sup>er</sup> octobre : 9h-12h
- ✓ Mardi 8 octobre : 8h30-18h
- ✓ Vendredi 11 octobre : 10h30-12h



# 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 - 10 € la formation de 7h

À Moutiers-les-Mauxfaits - Centre de secours

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



## BESOIN D'AIDE DANS VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ?



RENDEZ-VOUS À  
l'Espace France Services  
à Moutiers-les-Mauxfaits

02 44 41 80 30

[www.vendeegrandlittoral.fr](http://www.vendeegrandlittoral.fr)

France  
services



# Ateliers de nos partenaires



## Tous aidants : un théâtre-forum humoristique, interactif et informatif à destination des familles apportant une aide à un proche

« Tous Aidants » est un spectacle très interactif qui aborde de manière ludique, ce sujet sensible et crucial du répertoire et de l'aide aux aidants familiaux. Il fait également intervenir des représentants des structures et services présents sur le territoire concerné, afin d'apporter des informations pratiques utiles au public. Spectacle de la compagnie « Casus Délirés », organisé par le Nid des Aidants, en partenariat avec AGIRC ARRCO et la ville de Saint-Vincent-sur-Graon

*Entrée gratuite*



**À Saint-Vincent-sur-Graon - Salle de la Marzelle**

✓ **Mardi 26 novembre - 14h15**

## Groupe de Parole des Aidants

Le Groupe de Parole des Aidants réunit des personnes qui souhaitent échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée. Il permet de diminuer l'angoisse et la culpabilité grâce à une meilleure compréhension des comportements dû à la maladie, de prévenir les situations d'épuisement qui affecte le psychique et entraînent des répercussions sur la vie sociale et familiale, d'apporter du soutien et de rompre le sentiment de solitude par l'échange des familles sur leur expérience personnelle à la fois semblable et singulière.

*Gratuit - Animé par Louise Bourge, psychologue*

**Inscription obligatoire 8 jours avant la date auprès de France Alzheimer Vendée : 02 51 43 71 05 ou [contact85@francealzheimer.org](mailto:contact85@francealzheimer.org)**

**Au Bernard - Médiathèque**

✓ **Les mercredis 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 11 décembre : 10h-12h**



## Ateliers Peps Eurêka

Des exercices ludiques et pratiques pour entretenir votre mémoire avec pour objectifs de :

- 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 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-Vincent-sur-Graon - Mairie**

✓ **Vendredi 20 septembre (entretien individuel)**

✓ **Les jeudis 26 septembre, 3, 10, 17 et 24 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 décembre : 9h30-12h**

# LA MARCHÉ BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

**Jeudi 3 octobre 2024**

**À partir de 14h30**

A'TANTÔT  
au port de  
Jard-sur-Mer !



Vendée  
Grand  
Littoral

Animation musicale à 15h15 avec Peluches et  
Grandes Oreilles, sur le parvis du Moulin

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

Renseignements auprès de Marie Bulteau,  
chargée Prévention Santé : 06 01 61 20 93