

L'AGENDA DES SENIORS

SUR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU
PAYS DE SAINT-FULGENT - LES ESSARTS

Année 2021



« LA PREVENTION SENIORS »

Ateliers, après-midis d'échanges,
stages, informations, formations ...



Contact : Lucie HUCHET, Chargée de prévention Seniors
Tél : 06 73 71 94 65
Mail : ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr



LA PRÉVENTION SENIORS sur le pays de St Fulgent - Les Essarts :

Sous la forme d'ateliers collectifs,
d'après-midis, de conférences.

Pour se ressourcer, entretenir ses
relations sociales, se trouver des
réponses à ses difficultés du
moment, avoir des informations pour
envisager sereinement l'avenir.

L'AGENDA DES SENIORS
présente
les ACTIONS DE PREVENTION
proposées aux personnes
de 60 ans et plus.

Ces actions se veulent accessibles à
tous.

Elles sont proposées aux Seniors de la
communauté de communes et se déroulent sur
les différentes communes.

Inscriptions : Lucie HUCHET
Tél : 06 73 71 94 65
ciasfulgentessarts.prevention@orange.fr

Le transport ne doit pas être une
difficulté, Lucie HUCHET, Chargée de
prévention du CIAS, organise le covoiturage
ou le transport solidaire.

Agenda à disposition en mairie, dans
les commerces, les cabinets médicaux
auprès des professionnels médico-sociaux,
à la communauté de communes.



SOMMAIRE

- Garder la forme
- Se ressourcer, partager
- S'informer, se former
- Echanger, trouver un soutien
- Accompagnement à l'informatique
- Des coordonnées



Soutiens financiers :
le Département avec
« la Conférence des financeurs »,
les caisses de retraites : CARSAT, MSA,

GARDER LA FORME

AQUAGYM DOUCE

Atelier « *DECOUVERTE* »

Entretenir ses capacités, quelle que soit la pathologie et aussi un moment convivial de ressourcement, d'échanges, de partage.



11 mars au 4 juin

23 sept au 16 déc

10€ les 10 séances
8 pers

Animateur sportif :



La santé
par l'activité physique
adaptée !

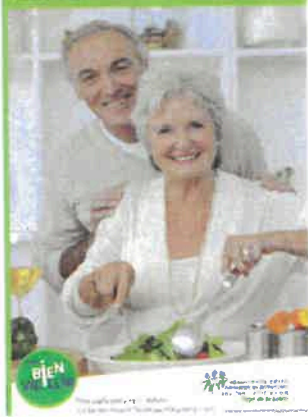
Inscriptions : L. Huchet 06.73.71.94.65



10 jeudis
16h30-17h30
(sauf vac. Scol.)
St FULGENT

Atelier NUTRITION

BIEN SE NOURRIR POUR
RESTER EN FORME



11 mars au 15 avril

6 mardis 9h30 - 12h

40€ ou 60 € si couple

10 à 12 pers

BAZOGES en PAILLERS

Diététicienne : M. REMAUD

Inscriptions : L. Huchet
06.73.71.94.65

Atelier MÉMOIRE

16 mars au 15 avril

* St A. G d'OIE

.... oct au dec.

* CHAVAGNES

10 séances

10 à 12 pers



Notre mémoire
est en pleine forme

Comprendre le fonctionnement de la mémoire, acquérir des stratégies, optimiser son efficacité, avoir confiance en soi

Inscriptions Lucie Huchet
06.73.71.94.65

30€, 45€ si couple

Atelier PRÉVENTION des CHUTES

..sept au .. déc

12 mercredis

9h30 - 11h

10€ les 12 séances

9 à 15 pers

Salle des marronniers
LA MERLATIERE

Inscriptions :
F BABARIT
06.24.82.41.68

1h d'exercices : équilibre ;

confiance en soi ...

30 mn d'échanges :

sommeil ; médicaments ;

logement ; nutrition ...



Faites un P.I.E.D. de nez
aux chutes...

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Atelier VITALITE

.. sept au .. nov

6 séances

Ste FLORENCE

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé, agir
- Nutrition, la bonne attitude
- Equilibre en bougeant.
- Bien dans sa tête

Des 60 ans, j'adopte
les bons réflexes avec
les Ateliers Vitalité



20€, 35€ si couple

SE RESSOURCER - PARTAGER

Prendre du temps pour soi, prendre soin de soi

Atelier RELAXATION – BIEN-ÊTRE

Apprenez à placer votre corps et votre esprit sous le signe de la détente



10 mardis 10h - 11h30 et 2 séances

Carine
SENNEGON
St Hilaire de Loulay
Psychologue,
Hypnose, Relaxation,
Access Bars
07.61.44.25.32

Découvrez comment accéder à la détente corporelle profonde et ainsi relâcher le mental afin de l'aider à s'apaiser, se calmer et vous offrir un état de bien-être.

et

SOINS ESTHETIQUES

S'offrir un moment privilégié de soin et garder une image positive de soi

10 pers. 10€ les 12 séances

26 janv au 13 avril

Les BROUZILS

5 oct au 21 déc

Les ESSARTS

Inscriptions : L. Huchet 06.73.71.94.65



Atelier SORTIES

ENVIES, BESOINS, de sorties !
de rencontres ! de divertissements !



4 après-midis pour se retrouver entre Seniors, pour ensemble décider, organiser et vivre des sorties, des visites

Animateurs : uneescapadechezvous@gmail.com
07.83.74.08.23

10 personnes

10€ les 4 séances

4 mardis de 14h30 à 16h30

2 – 16 fév, 9 – 23 mars

La MERLATIERE

18 mai, 2 – 15 – 29 juin

St FULGENT

28 sept, 12 oct, 9 – 23 nov

BAZOGES en P

Inscriptions : L. Huchet 6.73.71.94.65



Atelier DÉTENTE et CHANT

Retrouver le plaisir de chanter, d'oser porter sa voix, d'être écouté, de chanter ensemble



1h de « détente » se connecter à son corps, à sa respiration, les conditions de détente et de sensation idéales pour aller vers la pratique du chant.

1h de « chant » avec des titres du répertoire français : Boris Vian, Brassens, Yves Montand

Animatrice : Valérie PUJOL
Chanteuse, danseuse et praticienne

Groupe de
15 personnes

10€ les 10 séances



22 janv au 19 fév

Les ESSARTS

**Jeudi et vendredi
9h45 à 11h45**

23 avril au 2 juil

L'OIE

1 oct au 17 déc

BAZOGES

vendredis

9h45 à 11h45

Inscriptions

L. Huchet 06.73.71.94.65

SE RESSOURCER - PARTAGER

Atelier RELAXION PAR LE RIRE



Prendre soin de soi et cultiver sa joie de vivre Par la pratique de jeux coopératifs corporels et d'ancrage, découvrir comment lâcher prise, identifier et libérer ses émotions, pour faire jaillir bonne humeur, énergie et joie de vivre.

Animatrice : Corinne MARCHAND

Groupe de:
10 personnes

10€ les 6 séances



21 mai au 25 juin

La RABATELIERE

Vendredi
10h – 11h30

6 janv au 3 mars 22

St FULGENT

jeudi
10h – 11h30

Garder une image positive de soi

Apparence et Image de Soi, pour mieux vivre sa retraite

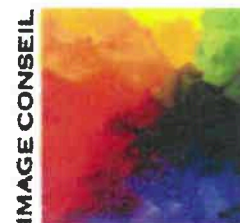
Une coach en image vous guide pour mettre en cohérence votre personnalité et votre apparence pour une image harmonieuse et positive.



Animatrice : Jannick BOISDRON

Groupe de:
10 personnes

10€ les 3 séances



4 – 11 – 18 juin

BOULOGNE

Vendredi
9h30 – 12h

Inscriptions : L. Huchet 06.73.71.94.65

Se ressourcer cet été, comme un air de vacances !!!!!!!

Juillet

Un stage de 3 jours **CHAUCHE**

Avec
Carole
GALISSON



Brûler les planches pour bien vieillir

Un travail de groupe, de mémoire, de créativité. Des moments d'échanges, de fous rires, de partage. 3 jours pour s'initier à la pratique du théâtre, « sans se prendre au sérieux. ... »

Août

Un stage de 3 jours **St FULGENT**

Avec
Valérie
PUJOL

Chanteuse, danseuse
et praticienne



Détente et voix

Se connecter à son corps, à sa respiration pour aller vers la pratique du chant

Inscriptions : L. Huchet 06.73.71.94.65

SE RESSOURCER - PARTAGER

CINÉ Seniors

Lundi
14h 30



→ 8 ou 15 mars

→ 31 mai ou 7 juin .

→ 11 ou 18 oct

→ 6 ou 13 déc .

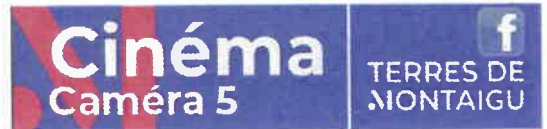
Sur inscription :

→ au club senior de votre commune

→ à Lucie Huchet Tél : 06.73.71.94.65

5 € la séance + convivialité

Le choix du film est communiqué aux clubs, dans la presse ou appeler L.HUCHET tél : 06 73 71 94 65



Lundi ou mardi 15h

→ 1 ou 2 février

Inscriptions : Tél : 02 51 06 39 17

→ Office de tourisme Terre de Montaigu

4 € la séance

S'INFORMER – SE FORMER

Le SOMMEIL

Lundi 17 mai

14h30 – 17h CHAUCHE

Réunion d'information et d'échanges avec un Docteur

Dormir pour bien vieillir,

Comprendre les mécanismes du sommeil, différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil, les techniques pour un meilleur sommeil, les nuisances : écran, alimentation, médicaments ...



Inscriptions : L. Huchet

06.73.71.94.65

S'initier aux gestes de 1ers SECOURS

Lundi 15 février

CHAUCHE La journée 8h30 – 16h30

10 pers 5 €

Savoir agir à tout moment face à un accident de la vie quotidienne, est rassurant,

lorsque que vous gardez vos petits-enfants, êtes avec vos amis, votre conjoint ...



Lundi 31 mai

Ste FLORENCE

Lundi 8 nov.

BOULOGNE

ECHANGER, TROUVER UN SOUTIEN

Soutien aux AIDANTS



Animatrice :
FRANÇOISE HOEVE
Consultante en relations humaines
Méthode ESPERE®

Temps d'échanges, de partages, d'exemples de situations concrètes vécues avec des proches fragilisés qui seront l'occasion de trouver des clés, des repères, des outils pour tenter de **communiquer dans la bienveillance, avec soi et les proches.**

et

UN ATELIER DISTRACTION pour les « PERSONNES AIDEES »

En même temps que l'atelier pour l'Aidant, Animé par le service « une escapade chez-vous »



07.83.74.08.23

23 fev, 2 – 16 – 30 mars, 13 avril

6 mardis : 14h30 – 17h St FULGENT

10€ pour le couple Aidant – Aidé

Inscriptions Lucie Huchet 06.73.71.94.65

Être Grand - Parent



**28 sept, 12 oct,
9 – 23 nov, 7 dec**

6 mardis : 14h30 – 17h

10€, 10 personnes

Les ESSARTS

La grande parentalité, nouvelles identité, relations, nouveau positionnement. Des clés, outils pour favoriser la communication, prendre du recul, déculpabiliser, se ressourcer.

Animatrice :
FRANÇOISE HOEVE
Consultante en relations humaines
Méthode ESPERE®

Être bien en société

Améliorer sa communication pour améliorer ses relations
Les relations à l'autre, ses émotions, la confiance en soi, les peurs ...



**15 – 29 nov,
13 dec**

3 lundis

14h30 – 16h30

10€, 10 personnes

La RABATELIERE



Ecoute Interieure
Bien-être et éveil de Soi
Bénédicte BERNARD

Après-midis d'échanges

La solitude

Choisie, subie, s'adapter, vivre avec ...

Lundi 12 avril

**14h30 – 17h
CHAUCHE**

Bien vivre sa retraite

Appréhensions, euphories ... imaginer en confiance des perspectives, des projets valorisants

Lundi 4 octobre

**Inscriptions Lucie Huchet
06.73.71.94.65**

Animatrice :
Isabelle THAREAU
Psycho-sociologue
CEAS

Accompagnement à l'INFORMATIQUE

ATELIERS NUMERIQUES

*Découvrir les outils numériques :
téléphone, tablette, ordinateur
se familiariser, s'améliorer*

**Des outils pour communiquer,
pour faire des recherches,
pour faire des démarches, pour se divertir**



Partenaire



Des « réseaux d'entraide » se mettent en place dans chaque commune, pour vous faire découvrir les outils numériques ou vous accompagner dans votre pratique.

***Vous souhaitez y participer, fiche d'inscription en mairie
ou contact : L Huchet 06.73.71.94.65***

Des coordonnées :

Group des PARKINSONIENS 85

- Groupes de paroles
- Conférence
- La revue trimestrielle
- Les animations pour des dons

Tél : 06 32 61 65 27
La Roche/Yon



France PARKINSON 85

Antenne de la R/Yon
07.66.25.88.03



FRANCE
PARKINSON
Chaque pas est une conquête

<https://www.franceparkinson.fr>

- permanence juridique
- ligne d'écoute
- atelier de sophrologie

La LIGUE CONTRE LE CANCER

- Activités bien-être
- Soins de support
- Permanence écoute
- Ateliers créatifs
- Visites individuelles



VENDÉE

Tél : 02 51 44 63 28
Cd85@ligue-cancer.net

France Alzheimer

- Cafés mémoire
- Groupes de parole
- Sorties conviviales



La R/YON – BOUFFERE
MONTAIGU - LES HERBIERS

Tél : 02.51.43.71.05
France-alzheimer-vendee@orange.fr