

# L'AGENDA DES SENIORS

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

Automne 2022  
Printemps 2023



## « 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 : l.huchet@ciasfulgent-essarts.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  
l.huchet@ciasfulgent-essarts.fr

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

**Agenda distribué** par votre commune  
et aussi à **disposition** en mairie et sur le  
site de la Communauté de communes avec une  
actualisation régulière des dates et lieux



## SOMMAIRE

- Garder la forme p 2
- Se ressourcer, partager p 3
- S'informer, se former p 5
- Trouver un soutien p 6
- S'initier au numérique p 7  
Se faire aider
- Des coordonnées p 7



**Soutiens financiers :**

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

# GARDER LA FORME

## AQUAGYM ADAPTEE

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



à St FULGENT

Merc. : 14h-15h  
ou 15h-16h  
Jeudi : 16h30-15h

à ESSARTS en Bocage

Groupe de 8 à 10 pers

Mardi 10h30-11h30

10€ le 1<sup>er</sup> trimestre de découverte  
Ensuite atelier au trimestre 76€



La santé  
par l'activité physique  
adaptée !



## Atelier MÉMOIRE

3 Oct. au 19 Déc.

10 lundis  
9h30 - 12h

CHAUCHE  
10€ groupe 10 pers

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



Notre mémoire est en pleine forme

## Atelier NUTRITION

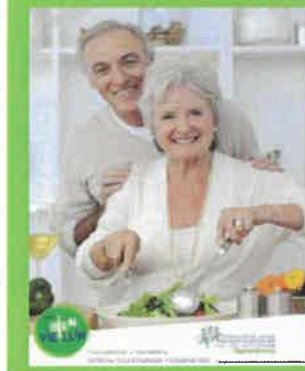
BIEN SE NOURRIR POUR  
RESTER EN FORME

10 Nov au 15 Dec

6 jeudis matin  
dont un repas partagé  
9h30 - 12 h

La COPECHAGNIERE  
10€ groupe 10 pers.

Animatrice :  
Manuella. REMAUD  
Diététicienne



## Atelier GYM ADAPTEE dans les différentes communes



« Ça vaut tous les calmants »  
Pour maintenir ses capacités  
cardiaques, respiratoires,  
musculaires et motrices et  
surtout pour se sentir bien !

Avec SIEL BLEU Contact M ALBERT : 07 62 77 11 51

CHAVAGNES en P.  
Mardi 14h-15h ou 15h-16h

LES BROUZILS  
Vendredi 14h - 15h

LA COPECHAGNIERE  
Mercredi 9h15 - 10h15

LA RABATELIERE  
Mercredi 9h15 - 10h15

SAINT FULGENT  
Vend. 10h15-11h15 ; 11h15 - 12h15

LA MERLATIERE  
Jeudi 17h - 18h

CHAUCHE  
Vendredi 16h45-17h45

BOULOGNE  
Vendredi 9h30 - 10h30

SAINTE FLORENCE  
Vendredi 9h - 10h

BAZOGES en P.  
Mardi 16h30 - 17h30

Avec l'ARSE Contact : Tél 06 30 84 83 60

LES ESSARTS → Section multi activités adaptées,  
Mardi 10h - 11h  
→ Gym douce - bien-être Mardi 8h45 - 9h45

# SE RESSOURCER - PARTAGER

## Atelier RELAXATION – BIEN-ETRE

+

## SOINS-ESTHETIQUES



10 séances



Hélène JEANNEAU  
HYPNOSE et  
RELAOLOGUE

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

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

2 séances



12 mardis  
10h - 11h30

10€ groupe 10 pers.

20 sept au 13 déc.

LES ESSARTS

10 janv au 28 mars

CHAVAGNES  
en PAILLERS

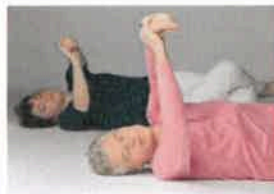
## DÉTENTE CORPORELLE et CHANT

+

## DETENTE SENSORIELLE



10 séances



10€  
groupe 10 pers.

Des exercices de **détente** pour libérer ses tensions **musculaires**, des jeux de **chants** pour savourer ces instants de plénitude, retrouvés

Valérie PUJOL praticienne  
Chanteuse, danseuse



Feldenkrais  
www.feldenkrais-france.org

12 jeudis  
9h45 – 11h45



2 séances

Une nouvelle dimension à la **relaxation**, le lâcher prise avec les **huiles essentielles**, la **musicothérapie**,

Pour mieux se connaître, être plus serein, se réconcilier avec soi ..

Amelia

www.o-centredesoi.fr  
06.19.48.15.73

23 sept au 16 dec

BAZOGES

12 janv au 30 mars

ESSARTS

## CINE SENIORS

Lundi 14h 30

26 sept ou 10 oct

5 dec ou 12 dec



4.60 € sur inscription,  
information sur le choix  
du film :  
L Huchet 06.73.71.94.65



15h

Dates - Inscription :  
Contacter l'office du tourisme  
Tél :02 51 06 39 17

# SE RESSOURCER - PARTAGER

Envie de SORTIR

27 sept - 18 oct, 8 - 22 nov

LES BROUZILS



**4 après-midis** pour se retrouver entre Seniors, pour ensemble **décider, organiser et vivre 2 sorties ou visites.**

**4 mardis**  
**14h30-17h**

[uneescapadechezvous@gmail.com](mailto:uneescapadechezvous@gmail.com)  
07.83.74.08.23

10€  
groupe 10 pers.



Envie de SORTIR *avec Marie- Annie*

Lors de ces sorties, Marie - Annie

vous expliquera les bons plans pour refaire ces excursions ou autres, en autonomie

**Jeudi 1<sup>er</sup> sept,**

*l'après-midi  
peu de marche*

**Les Lucs sur Boulogne :** *l'Historial de Vendée et exposition sur l'Egypte ; le Mémorial de Vendée*



**Jeudi 8 sept.**

*La journée  
peu de marche*

**St Gilles Croix de Vie :** *Le port de pêche ; le port de plaisance ; la plage ; visite de l'atelier de la sardine .*



**Mardi 13 sept.**

*La journée  
marche moyenne*

**Le Croisic :** *le port de pêche ; la maison de sauvetage ; la plage ; visite du musée du marais salants à Batz sur mer.*



**Mardi 27 sept**

*La journée  
marche importante*

**Angers :** *le château et la visite guidée sur la tapisserie de l'Apocalypse ; la cathédrale et autres lieux emblématiques en centre ville*



**Mercredi 5 oct.**

*La journée  
marche importante*

**Nantes :** *museum. d'histoire naturelle, île Versailles, serres du Grand-Blottereau ...*



**Détails, tarifs, inscription :** Marie-Annie Gautron  
par mail de préférence : [gautronmarieannie@gmail.com](mailto:gautronmarieannie@gmail.com)  
Tél : 06.17.23.16.76

Atelier RELAXATION PAR LE RIRE

24 janv au 28 mars



Prendre soin de soi et **cultiver sa joie de vivre** Par la pratique de jeux coopératifs corporels et d'ancrage, découvrir comment lâcher prise. Se reconnecter à sa joie de vivre ...



**8 mardis**  
**14h30 - 16h**

**St ANDRE-GOULE-D'OIE**

**Animatrice : Corinne MARCHAND**

10€ groupe 10 pers.

# S'INFORMER – SE FORMER

## SE FAIRE AIDER à domicile



Lundi 26 Sept.

LES ESSARTS

14h30 – 17h

Lundi 20 Mars 23

St FULGENT

### Réunion d'information et d'échanges

« S'informer pour mieux anticiper »,

*quelles aides possibles ? où s'adresser ? les aides financières ? qui peut accompagner pour la mise en place ?*

## Le SOMMEIL

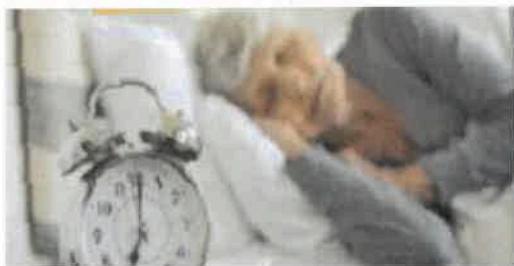
Lundi 14 Nov.

CHAVAGNES en PAILLERS

14h30 – 17h

Lundi 13 Fév.

ESSARTS en Bocage



### Réunion d'information et d'échanges

« 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 ...*

Animée par **B Minoza Pharmacienne et Docteur Pujol**

## S'initier aux gestes de 1ers SECOURS

Mercredi 2 Nov.

BOULOGNE



**PROTECTION CIVILE**

AIDER · SECOURIR · FORMER

| VENDÉE

La journée 8h30 – 16h30

5 € Groupe de 10 pers



### Formation PSC1 pour devenir un citoyen actif

**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 ...

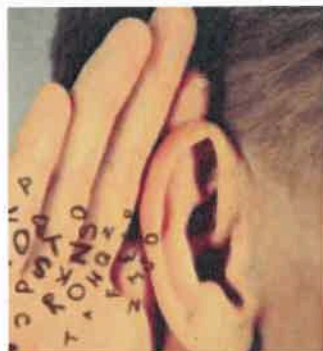
## Rester à l'écoute *de ses oreilles*

Lundi 21 Nov.

Les BROUZILS

Bien entendre pour améliorer sa qualité de vie

14h30 – 17h



- **Des informations** : tout savoir sur le fonctionnement de l'oreille et ses pathologies

- **Des échanges** sur les accompagnements possibles : prise

en charge, moyens de compensation, soutiens

- **Des mises en situation (tests auditifs)** et alors aide et conseils

ÉCOUTER VOIR

OPTIQUE & AUDITION MULTISPECIALISTES

GRUPE  
**vyv**

Entrepreneur du  
mieux-vivre

# ECHANGER, TROUVER UN SOUTIEN

## Être GRAND - PARENT



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

17 Oct 7 – 21 Nov 5 – 20 Déc

St ANDRE GOULE D'OIE

5 lundis  
14h30 – 17h

FRANÇOISE HOEVE  
Consultante en relations humaines  
Méthode ESPERE ®

## Être BIEN dans SES RELATIONS

28 nov 12 déc 9 – 23 janv 6 – 27 fev

Améliorer son bien-être pour améliorer ses relations.

Les relations à l'autre, les émotions, la confiance en soi, les peurs ...

Un atelier « MANDALA »



Ecoute intérieure  
Bien-être et éveil de soi

Bénédicte BERNARD

BOULOGNE

6 lundis  
14h30 – 16h30

## S'initier au NUMERIQUE, se faire aider

Vous ne pratiquez pas encore, vous voulez découvrir ...

→ Un atelier d'initiation à la tablette, au téléphone.



7 Oct. au 16 Déc

St FULGENT

10 vendredis  
14h30 – 16h30

10€  
10 personnes

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

Vous pratiquez déjà mais vous avez des difficultés ...

→ De l'accompagnement à la pratique sur les communes.

Pour vous accompagner dans votre pratique simple du numérique sur : **ordinateur, tablette, téléphone.**

- Les communes d'Essarts en bocage, ,
- Chavagnes, → St Fulgent,
- Les Brouzils → La Copechagnière
- La Merlatière → Chauché
- St André Goule D'Oie

Contact : - votre mairie,  
- le CIAS L.Huchet : 06.73.71.94.65

## Des coordonnées :

### Groupe 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

<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



Tél : 02 51 44 63 28

[Cd85@ligue-cancer.net](mailto: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](mailto:France-alzheimer-vendee@orange.fr)

### Ass des Diabétiques 85 - 49

Informations – animations  
La ROCHE/YON

Tél 02.51.37.17.84  
[afd.8549@orange.fr](mailto:afd.8549@orange.fr)

### Réseau 85 DIABETE Nutrition

Tél : 02.51.37.89.46  
[contact@vendeediabete.com](mailto:contact@vendeediabete.com)