

#8



ACTIV'ÂGE
SENIORS

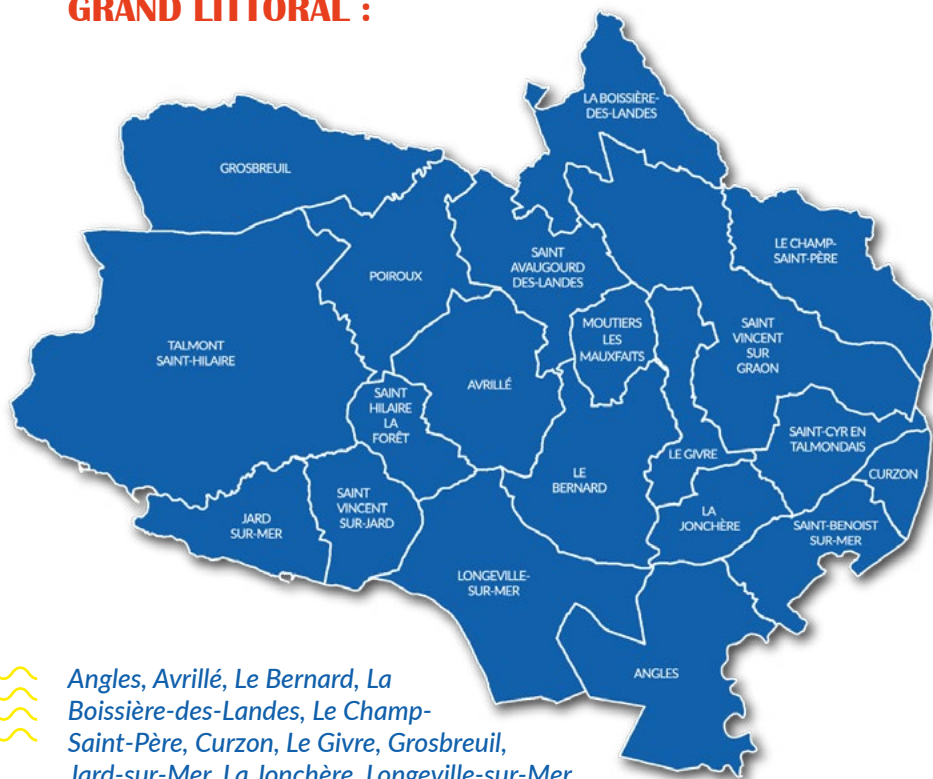
Janvier
à juin
2024



Ateliers
+ 60 ans

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-Talmondais, 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 12 JANVIER 2024**
- ✓ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
auprès de Marie Bulteau,
chargée Prévention Santé
- ✓ **Contact et renseignement :**
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 Angles - Salle de l'Amitié

- ✓ Le mercredi 24 janvier (présentation et bilan individuel) : 10h
- ✓ Les jeudis 1, 8, 15 et 22 février, 7, 14 et 21 mars : 14h30

À St-Vincent-sur-Graon

- ✓ Mairie - Le mercredi 17 avril (présentation et bilan individuel) : 10h
- ✓ Salle de Saint-Sornin - Les jeudis 16, 23, 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin : 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

Lavoir de la Courolle à St-Hilaire-la-Forêt

- ✓ Mardi 14 mai : 10h-11h30

Plage du Veillon à Talmont-Saint-Hilaire

- ✓ Mardi 18 juin : 10h-11h30





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 Moutiers-les-Mauxfaits
Salle de la Mairie

✓ Les vendredis 9, 16 et 23 février, 15, 22 et 29 mars : 14h-15h30

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 Avrillé - Salle à côté de la Mairie

✓ Les vendredis 24 et 31 mai, 7, 14, 21 et 28 juin : 10h-12h



Défi form'santé

Cette matinée alliera activité physique et diététique autour d'un grand jeu de l'oie. Questions sport, questions alimentation, travail de souplesse, de force, d'équilibre. Apprendre et bouger de manière ludique !

Avec le Comité Départemental Olympique et Sportif - Gratuit

À Talmont-St-Hilaire
Salle des Ribandeaux

✓ Le mardi 30 janvier : 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 Talmont-St-Hilaire
Le Veillon - 4 km

✓ Mercredi 31 janvier : 14h30

À Longeville-sur-Mer
Les Conches - 3 km

✓ Mercredi 21 février : 9h30

Au Bernard
4,5 km

✓ Mercredi 27 mars : 9h30

Au Champ-St-Père
4,5 km

✓ Mercredi 29 mai : 14h30

Au Champ-St-Père
La Claye - 4,5 km

✓ Mercredi 26 juin : 14h

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

Détente et relaxation



Stimul'art

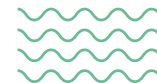
Venez stimuler votre sensorialité et votre créativité en toute convivialité. Ces séances vous permettront de partager des moments surprenants et de vous évader.

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



À St-Hilaire-la-Forêt - Salle polyvalente

✓ Les jeudis 16, 23 et 30 mai, 6 et 13 juin : 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 Poiroux Salle des associations

✓ Les vendredis 5, 12 et 19 avril :
10h-12h

Au Givre Salle communale

✓ Les jeudis 20 et 27 juin, 4 juillet :
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-Benoist-sur-Mer - Salle des fêtes

✓ Les vendredis 17, 24 et 31 mai, 7, 14 et 21 juin : 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

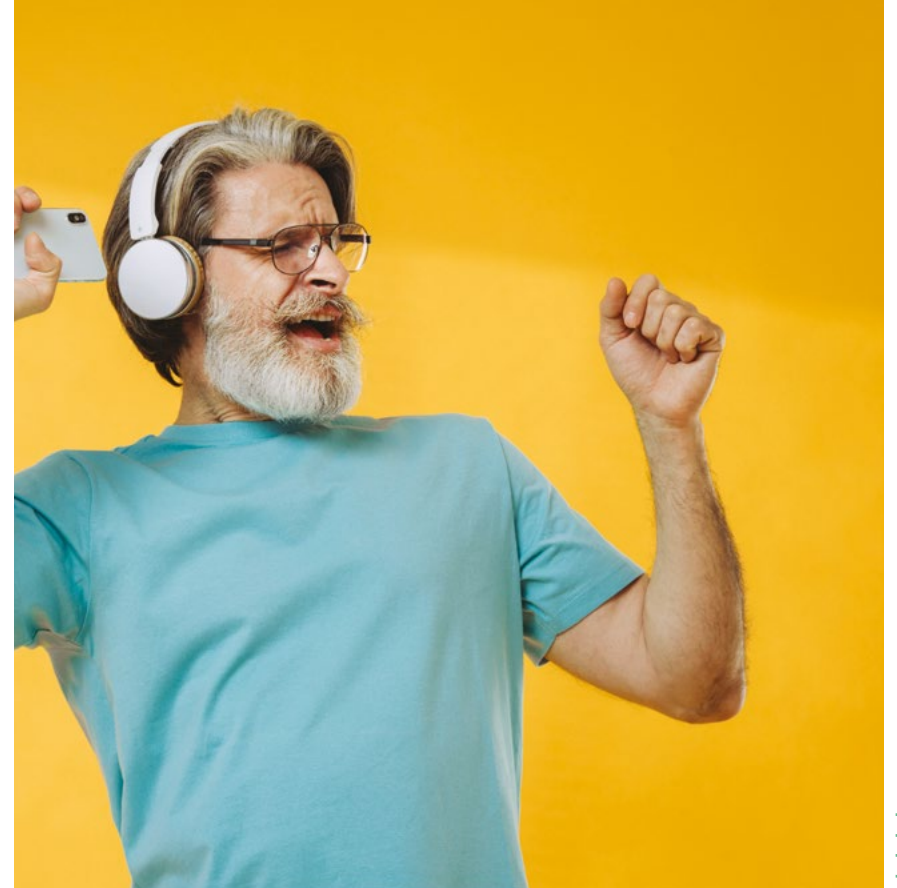


À St-Vincent-sur-Jard
Petite salle Clemenceau

✓ Les jeudis 25 janvier, 1, 8, 15, 22 et 29 février : 14h30-16h30

À Curzon
Salle des fêtes Les Maraîchines

✓ Les lundis 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin, 1^{er} juillet : 10h-12h



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

À Longeville-sur-Mer - Espace du Clouzy

✓ Les jeudis 23 et 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin : 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 St-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau

✓ Les vendredis 17, 24 et 31 mai, 7, 14 et 21 juin : 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

À St-Hilaire-la-Forêt - Salle polyvalente

✓ Les lundis 30 janvier, 6, 13 et 20 février : 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-Cyr-en-Talmondais Salle polyvalente

✓ Les lundis 22 et 29 janvier, 5, 12 et 19 février, 11, 18 et 25 mars : 14h30-16h

À Talmont-St-Hilaire Salle Saint-Joseph

✓ Les mardis 9 et 16 avril, 14, 21 et 28 mai, 11, 18 et 25 juin : 14h30-16h

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 La Jonchère Salle à côté de la mairie

✓ Les vendredis 26 janvier, 2, 16 et 23 février, 15 et 22 mars : 10h-12h

À Jard-sur-Mer Maison des associations

✓ Les mardis 7, 14 et 28 mai, 4, 18 et 25 juin : 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



À St-Avaugourd-des-Landes

✓ **Salle Léon Boursereau**
Jeudi 15 février : 9h15-12h

✓ **Maison des associations**
Vendredi 16 février : 9h-12h

✓ **Salle Léon Boursereau**
Jeudi 22 février : 10h-12h

✓ **Maison des associations**
Vendredi 23 février : 10h-12h

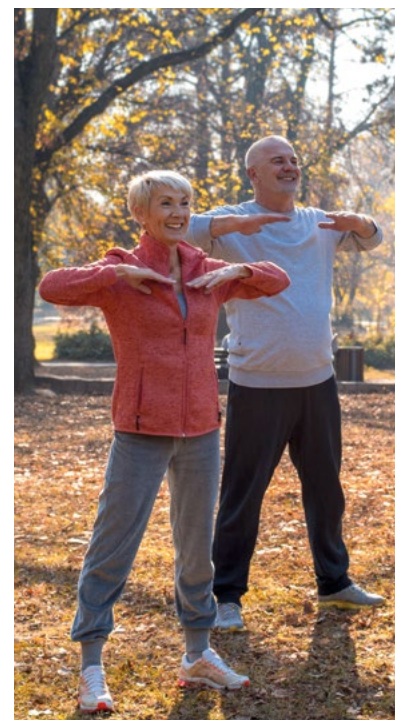
Manger, bouger, c'est la santé

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. Elles seront l'occasion de bouger en s'amusant. C'est le Manger, Bouger EN ACTION !

*Avec Teddy Gravelleau, diététicien, et un éducateur sportif
6€ le cycle des 2 séances*

À Talmont-St-Hilaire Salle du Moulin des Landes

✓ Les mardis 9 et 16 avril : 9h30-12h30



Nouvelle formule



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-Cyr-en-Talmondais - Salle polyvalente

✓ Les mercredis 13, 20 et 27 mars : 10h-12h



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

À Grosbreuil - Médiathèque

✓ Jeudi 18 janvier : 10h30-12h

Thème : qu'est-ce qui nous/vous anime ?

À St-Benoist-sur-Mer Médiathèque

✓ Lundi 29 janvier : 10h30-12h

Thème : le rire

À Longeville-sur-Mer Médiathèque

✓ Jeudi 8 février : 14h30-16h

Thème : quelles sont vos réussites ?

Au Bernard - Médiathèque

✓ Lundi 19 février : 14h30-16h

Thème : l'humour

À Poiroux - Médiathèque

✓ Mardi 12 mars : 10h30-12h

Thème : qu'est-ce qui vous rend heureux ?

À Avrillé - Médiathèque

✓ Vendredi 12 avril : 14h30-16h

Thème : chacun ses qualités

À Talmont-St-Hilaire Médiathèque

✓ Lundi 13 mai : 14h30-16h

Thème : se souvenir de...

À St-Avaugourd-des-Landes Médiathèque

✓ Mardi 11 juin : 10h30-12h

Thème : dans la nature, j'aime...

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.

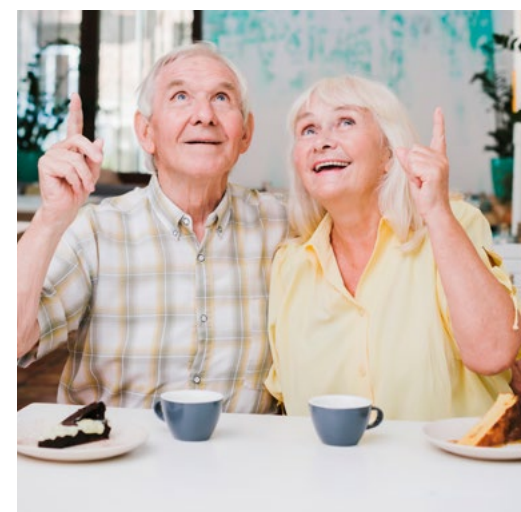
Avec Frédérique Couillard
12 € le cycle des 6 séances

Au Bernard - Mairie

✓ Les mardis 16 et 30 janvier, 6 et 20 février, 5 et 19 mars : 10h-12h

À Angles - Salle de l'Amitié

✓ Les vendredis 12 et 19 avril, 3, 17 et 31 mai, 14 juin : 10h-12h



Goûter culture

Venez partager une expérience ludique et interactive pour mettre votre esprit d'équipe à l'épreuve et enrichir vos connaissances sur de multiples thèmes (géographie, sport, culture générale...)

Avec la Fédération Sportive et Culturelle - 1 € la séance

Au Bernard Mairie

✓ Lundi 15 avril : 14h30

À Grosbreuil Pôle culturel

✓ Lundi 6 mai : 10h30

À St-Vincent-sur-Graon Mairie

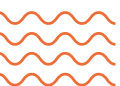
✓ Mardi 4 juin : 10h30



Remue méninges

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

Gratuit



Au Bernard - Mairie

✓ Mardi 23 janvier : 14h30

À Angles - Salle de l'Amitié

✓ Vendredi 2 février : 10h

À Grosbreuil

Maison du patrimoine

✓ Jeudi 8 février : 10h30

Spécial dictée

En partenariat avec la Maison du patrimoine de Grosbreuil

À St-Vincent-sur-Graon

Mairie

✓ Mardi 13 février : 14h30

À Jard-sur-Mer

Maison des associations

✓ Jeudi 14 mars : 10h

À Grosbreuil - Pôle culturel

✓ Lundi 18 mars : 10h

À Poiroux - Salle des associations

✓ Jeudi 21 mars : 10h

À Moutiers-les-Mauxfaits

Salle de la Mairie

✓ Jeudi 18 avril : 14h30

Au Givre - Salle communale

✓ Mardi 7 mai : 14h30

À Talmont-St-Hilaire

Salle Goichon

✓ Mardi 28 mai : 10h

À St-Avaugourd-des-Landes

Maison des associations

✓ Mardi 4 juin : 14h30

À St-Vincent-sur-Jard

Petite salle Clemenceau

✓ Lundi 10 juin : 14h30

À Curzon

Salle des fêtes Les Maraîchines

✓ Lundi 24 juin : 14h30



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 Moutiers-les-Mauxfaits

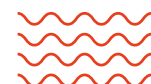
Centre de secours

✓ Les lundis 5 et 12 février :
8h30-12h

À Grosbreuil

Pôle culturel

✓ Les lundis 8 et 15 avril :
8h30-12h



Ateliers numériques individuels tout support

TOUS LES VENDREDIS MATINS

AVEC VOTRE MATÉRIEL

GRATUIT / SUR INSCRIPTION

Espace France Services à Moutiers-les-Mauxfaits

02 44 41 80 30

www.vendeegrandlittoral.fr

France
services


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Ateliers de nos partenaires



Cap bien-être

Cet atelier apprend comment mieux gérer son stress et ses émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne, avec des temps d'échanges où chacun peut partager ses expériences. L'atelier permet aussi d'expérimenter des activités de relaxation qui génèrent des émotions positives.

10 € le cycle des 4 séances

Inscription auprès du MSA Loire-Atlantique-Vendée :
02 40 41 30 83

À Saint-Cyr-en-Talmondais - Salle polyvalente

✓ Les jeudis 14, 21 et 28 mars, 4 avril - De 9h30 à 12h



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

Au Bernard - Médiathèque

✓ Les mercredis 17 janvier, 14 février, 13 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin
De 10h à 12h

LE NID DES AIDANTS 85

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque...)
ou en perte d'autonomie à domicile ?

Soyez accompagné par le Nid des Aidants !



Sandra EVEN
Coordinatrice PFAR
Littoral
animationpfr.olonne@lna-sante.com
06 29 39 83 09
leniddesaidants.fr



VENDÉE
LE DÉPARTEMENT

FORUM BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Jeudi 11 avril 2024 de 13 h 30 à 18 h 30

Complexe des Ormeaux - Jard-sur-Mer

**ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE**



**VENEZ À LA RENCONTRE DES PROFESSIONNELS
ET DES ACTEURS DU TERRITOIRE**

NOMBREUSES ANIMATIONS • EXPOSITION



**Forum organisé par le Département de la Vendée et
la Communauté de communes Vendée Grand Littoral**

Renseignements et informations : **vendee.fr** et **vendeegrandlittoral.fr**