

# L'AGENDA DES SENIORS

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

**Printemps - Eté 2022**



## « 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](mailto: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 à disposition en mairie et sur  
le site de la Communauté de communes avec  
une actualisation régulière des dates et lieux



**Soutiens financiers :**

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

Sur l'année dans les  
différentes communes



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



# GARDER LA FORME

## AQUAGYM ADAPTEE

### Atelier « DECOUVERTE »

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



St FULGENT

Merc. 14-15h ou 15-16h

Jeudi 16h30-17h15

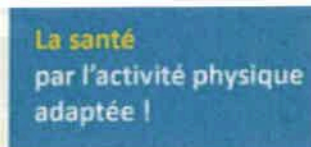
ESSARTS

Mardi 10h30-11h30

10€ les 10 séances de découverte

Groupe de 8 à 10 pers.

Suite : atelier au trimestre



## Atelier NUTRITION

BIEN SE NOURRIR POUR RESTER EN FORME



### A l'automne

6 séances dont un repas partagé  
St FULGENT

10€ groupe 10 pers.

Animatrice :  
Manuella. REMAUD  
Diététicienne

## Atelier MÉMOIRE

10 mars au 2 juin

10 jeudis  
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 GYM ADAPTEE

Avec SIEL BLEU Contact M ALBERT : 17 62 77 11 51

CHAVAGNES en P. Mardi 14h-15h ou 15h-16h	LA MERLATIERE Jeudi 17h - 18h
LES BROUZILS Vendredi 14h - 15h	CHAUCHE Vendredi 16h45-17h45
LA COPECHAGNIERE Mercredi 9h15 - 10h15	BOULOGNE Vendredi 9h30 - 10h30
LA RABATELIERE Mercredi 9h15 - 10h15	SAINTE FLORENCE Vendredi 9h - 10h
SAINT FULGENT Vend. 10h15-11h15 ; 11h15 - 12h15	BAZOGES en P. Mardi 16h30 - 17h30

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

LES ESSARTS  
→ Section multi activités adaptées, Mardi 10h30 - 11h30  
→ Gym douce - bien-être Mardi 9h15 - 10h15

## Atelier VITALITE

15 mars au 3 mai

6 mardis  
9h30 - 12h  
Ste FLORENCE

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

10€  
10 pers



# SE RESSOURCER - PARTAGER

## Atelier RELAXATION PAR LE RIRE

6 janv - 24 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.



Animatrice : Corinne MARCHAND

6 jeudis  
10h30 – 12h  
St FULGENT

10€ groupe 10 pers.

## Atelier RELAXATION – BIEN-ETRE

## et SOINS-ESTHETIQUES



Hélène JEANNEAU  
HYPNOSE et  
RELAXOLOGUE

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



11 janv - 29 mars

St A. G. D'OIE

5 avril – 21 juin

St FULGENT

20 sept – 13 déc.

Ste FLORENCE

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

12 mardis 10h - 11h30 10€ groupe 10 pers.

## DÉTENTE CORPORELLE et CHANT

## et DETENTE SENSORIELLE



www.o-centredesoi.fr  
06.19.48.15.73

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

Pour mieux se connaître, être plus serein..

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

12 vendredis  
9h45 – 11h45

10€ groupe 10 pers.

7 janv – 25 fév

BROUZILS

1 avr. – 24 juin

RABATELIERE

23 sept – 16 dec

CHAUCHE

Valérie PUJOL Chanteuse, danseuse et praticienne



## CINE SENIORS



21 ou 28 janv

2 ou 9 mai

4.60 € sur inscription  
L Huchet 06.73.71.94.65



21 et 22 fev

15h

Inscription :  
T :02 51 06 39 17  
Office du tourisme



# SE RESSOURCER - PARTAGER

## Garder une image positive de soi

12-19 mai, 2-9 juin

4 jeudis  
9h30 - 12h

CHAVAGNES

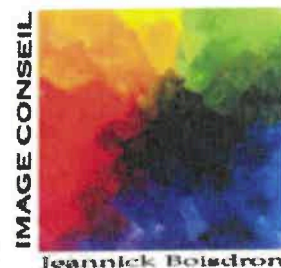
Apparence et Image de Soi, pour mieux vivre sa retraite

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



10€  
groupe 10 pers.

Animatrice :  
Jannick BOISDRON



## Envie de SORTIR

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

10€ groupe 10 pers.

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

25 jan-22 fev-, 8-22 mars

27 sept 18 oct, 8 - 22 nov

4 mardis  
14h30-17h

ESSARTS

BROUZILS

1 RDV pour s'informer, envisager des sorties

lundi 14 mars

15h CHAUCHE

1 RDV avec l'office du tourisme pour s'informer

lundi 20 juin

14h St FULGENT

## Se ressourcer CET ÉTÉ, comme un air de VACANCES !

10€ groupe 10 pers.



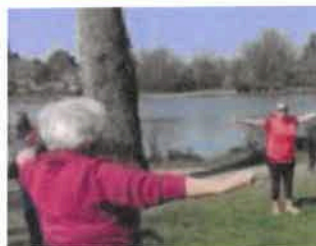
« S'amuser avec les mots »  
Exprimer sa créativité, stimuler ses capacités,  
Ecrire pour se faire plaisir,  
dans une ambiance d'écoute et d'échange, bienveillante.  
Se ressourcer par l'écriture ...

6 - 7 - 8 juillet

3 après-midis  
14h - 16h  
St FULGENT



Sophie Misslin  
[atelier.auclairdelaplume@gmail.com](mailto:atelier.auclairdelaplume@gmail.com)  
06.26.26.75.06



Charly RIGAUDEAU  
Educateur sport adapté

Gardez la forme cet été, au « lac de la Bultière ».  
4 après-midis pour vivre des activités adaptées de plein-air et découvrir les soins par les plantes

26 - 28 Juill 2 - 4 août



10€ groupe 10 pers.

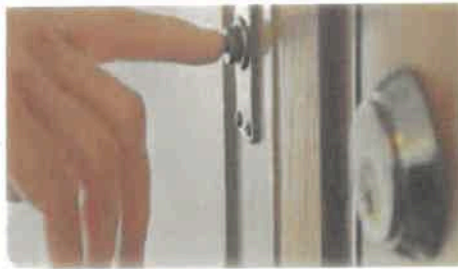
CHAVAGNES 14h30-17h

06.19.48.15.73  
[www.o-centredesoi.fr](http://www.o-centredesoi.fr)

## La SECURITE à DOMICILE

### Un après-midi d'échanges

- Les situations à risques,
- Les gestes de prudence,
- Vos déplacements à l'extérieur,
- Ne pas rester isolé ...



Lundi 25 avril

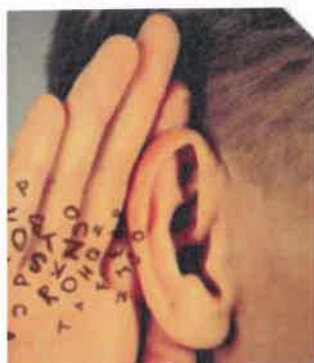
14h30 – 17h  
Les ESSARTS

Gendarmerie  
Essarts en bocage



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

### Bien entendre pour améliorer sa qualité de vie



**Des informations** 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

Lundi 28 mars

14h30 – 17h  
Les ESSARTS

ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

GRUPE  
**vyv**

Entrepreneur du  
mieux-vivre

## ACHATS par INTERNET

### Un après-midi d'échanges

« Comment éviter les mauvaises surprises »

- les règles du e-commerce
- les conseils pour éviter les problèmes lors des achats en ligne
- les recours en cas de problèmes : livraison, produits défectueux ...



Lundi 23 Mai

14h30 – 17h  
St FULGENT

CLCV  
CONSOMMATION  
LOGEMENT ET  
CADRE DE VIE  
*de la vie au quotidien*

| [vendee@clcv.org](mailto:vendee@clcv.org)

02 51 62 59 19

## S'initier aux gestes de 1ers SECOURS

### Formation PSC1 pour devenir un citoyen actif



 **PROTECTION CIVILE**  
AIDER · SECOURIR · FORMER  
| VENDÉE

CHAUCHE

Lundi 30 mai

BOULOGNE

Mercredi 2 nov

La journée 8h30 – 16h30  
5 € Groupe de 10 pers

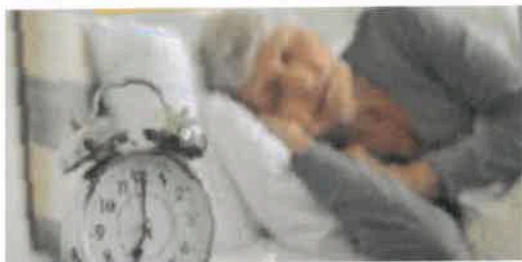
**Savoir agir à tout moment face à un accident de la vie quotidienne, est rassurant,**

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



# S'INFORMER – SE FORMER

## Le SOMMEIL



14h30 – 17h CHAVAGNES

Lundi 14 nov

### 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**

## SE FAIRE AIDER à domicile



14h30 – 17h LES ESSARTS

Lundi 26 sept

### 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 ?*

## ECHANGER, TROUVER UN SOUTIEN

### La RESILIENCE



ou la capacité à continuer à se projeter dans l'avenir, en présence d'événements déstabilisants :

-passage à la retraite, - deuil  
- déménagement, - départ des enfants – maladie ...



Ecoute Intérieure  
Bien-être et éveil de Soi

Bénédicte BERNARD

4 – 25 avril - 16 mai

3 lundis 14h30 – 16h30  
CHAUCHE

10€, 10 personnes

### 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 dec

5 mardis 14h30 – 17h  
CHAVAGNES en PAILLERS  
10€groupe 10 personnes

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

6 lundis  
14h30 – 16h30  
BOULOGNE  
10€, 10 personnes

# Accompagnement à l'INFORMATIQUE

## ATELIERS NUMERIQUES

*Pour découvrir, pour être accompagné sans sa pratique quotidienne : téléphone, tablette, ordinateur.*



**Partenaire**



*Des « réseaux d'entraide » se mettent en place dans les communes,*

*Vous souhaitez y participer,*

*Contact : 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



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



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

### Ass des Diabétiques 85 - 49

Informations – animations Tél 02.51.37.17.84  
La ROCHE/YON afd.8549@orange.fr

### Réseau 85 DIABETE Nutrition

Tél : 02.51.37.89.46  
contact@vendeediabete.com