



**BIEN VIEILLIR AU PAYS DE
SAINT-FULGENT - LES ESSARTS**

**PROGRAMME
SENIORS**

**JANVIER À
AOÛT 2024**

édito

C'est avec plaisir que je vous invite à découvrir la nouvelle édition du programme seniors, conçue pour aider nos aînés à s'épanouir, à garder la forme et à bien vieillir sur notre territoire.

Proposé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS), aux personnes de 60 ans et plus, ce programme dévoile un panel d'ateliers aux multiples bienfaits tant pour la santé mentale que physique. Ces actions sont accessibles à tous et se déroulent sur les différentes communes du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts.

L'objectif est d'apporter des réponses simples et adaptées aux besoins de nos seniors à travers des ateliers collectifs ou des temps forts. Ces rencontres permettent d'entretenir des relations sociales, d'échanger sur des sujets qui leur sont propres et ainsi envisager l'avenir sereinement.

Bonne lecture !

Jacky Dallet
Président de la Communauté de communes du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts

L'agenda est disponible dans les mairies du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts et sur le site de la Communauté de communes : www.ccfulgent-essarts.fr.



INSCRIPTION :
LUCIE HUCHET, CHARGÉE DE PRÉVENTION SENIORS
Tél. 06 73 71 94 65
l.huchet@ciasfulgent-essarts.fr

Le transport ne doit pas être une difficulté. Un service de covoiturage et de transport solidaire peut être organisé en fonction de vos besoins.



Adresses utiles

MDSF

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ ET DE LA FAMILLE

- Information sur les aides et les services existants
- Évaluation de votre situation

SAINT-FULGENT : 02 28 85 76 00

ESSARTS EN BOCAGE : 02 28 85 75 60

EqAAR

EQUIPE D'APPUI EN ADAPTATION ET RÉADAPTATION

- Diagnostic, information, conseil pour l'adaptation du logement, les aides techniques, l'alimentation, la santé psychologique
- RDV à domicile avec ergothérapeute, diététicienne et psychologue

TÉL. 07 85 92 48 79 ou 07 89 52 20 07

LE NID DES AIDANTS

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT POUR LES AIDANTS

- Écoute, échange, information, orientation, accompagnement

RDV INDIVIDUEL : 06 70 77 28 61

GARDER LA FORME



VITALITÉ

► par l'association Santé éducation et prévention sur les territoires des Pays de la Loire (6 séances)

• Acquérir de nouveaux réflexes pour préserver son capital santé (nutrition, activités physiques, soins, sommeil, mémoire...)

DU 30 JANVIER AU 19 MARS

LA RABATELIÈRE

Mardi : 9h30 - 12h

Groupe de 10 personnes

AQUAGYM ADAPTÉE

► par l'association Siel Bleu (10 séances par trimestre)

► par l'équipe du centre aquatique et de la piscine du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts

• Prévenir et améliorer les pathologies liées à l'âge
• Partager un moment convivial et ressourçant

**CENTRE AQUATIQUE AQUA°BULLES
SAINT-FULGENT**

Lundi : 14h - 14h45 et Mardi : 16h - 16h45

Mercredi : 14h - 14h45 et 15h - 15h45

Jeudi : 16h30 - 17h15

PISCINE OASIS

LES ESSARTS, ESSARTS EN BOCAGE

Mardi : 10h30 - 11h15

10 € le 1^{er} trimestre de découverte

Puis, atelier au trimestre : 76€

GYM ADAPTÉE

► par l'association Siel Bleu

• Maintenir ses capacités cardiaques, respiratoires, musculaires et motrices

Contact : N. GUETTE au 06 63 58 98 27

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

Mardi : 14h - 15h ou 15h - 16h

LES BROUZILS

Vendredi : 14h - 15h

LA COPECHAGNIÈRE

Mercredi : 9h15 - 10h15

LA RABATELIÈRE

Mercredi : 9h15 - 10h15

SAINT-FULGENT

Vendredi : 10h15 - 11h15 et 11h15 - 12h15

LA MERLATIÈRE

Jeudi : 17h - 18h

CHAUCHÉ

Vendredi : 11h - 12h

BOULOGNE, ESSARTS EN BOCAGE

Vendredi : 9h30 - 10h30

SAINTE-FLORENCE

Vendredi : 9h - 10h

BAZOGES-EN-PAILLERS

Mardi : 16h30 - 17h30

► par l'association l'ARSE

Contact : 06 35 95 55 49

LES ESSARTS, ESSARTS EN BOCAGE

Activités physiques adaptées | mardi : 10h - 11h

Gym douce / bien-être | mardi : 8h45 - 9h45



SE RESSOURCER ET PARTAGER

RELAXATION, BIEN-ÊTRE

► par **Hélène JEANNEAU**, *relaxologue (10 séances)*

- Apprendre à placer son corps et son esprit sous le signe de la détente
- Accéder à la détente corporelle profonde
- Relâcher le mental
- Renforcer son état de bien-être

DU 8 AVRIL AU 24 JUIN

SAINT-FULGENT

Lundi : 10h30 - 12h

10 € • Groupe de 10 personnes

MIEUX VIVRE AVEC SES DOULEURS

► par **Sophie RETAILLEAU**, *sophrologue (6 séances)*

- Découvrir la sophrologie
- Evacuer les tensions physiques et psychologiques, apaiser la douleur
- Se concentrer sur ce qui est agréable
- Savourer les sens et l'instant présent

► par **Françoise BRETAUD**, *clown accompagnante (2 séances)*

- Aborder la sensation émotionnelle qui accompagne la sensation physique « c'est insupportable, c'est angoissant » pour mieux la gérer

DU 5 AVRIL AU 7 MAI

LES BROUZILS

Vendredi : 10h - 11h30

10 € • Groupe de 10 personnes

GARDER UNE IMAGE POSITIVE DE SOI

► par **Jeannick BOISDRON**, *coach en image (4 séances)*

- Retrouver une image valorisante pour une meilleure confiance en soi et une ouverture sur les autres
- Mettre en cohérence sa personnalité et son apparence
- Comprendre et apprendre à choisir les bons vêtements adaptés à sa silhouette
- Des informations, des échanges et un accompagnement en boutique

12 ET 26 AVRIL & 17 ET 31 MAI

CHAUCHÉ

Vendredi :

- 9h30 - 12h (2 séances)
- 9h30 - 16h30 (2 séances)

10 € • Groupe de 10 personnes





ENVIE DE SORTIES

► par l'asso. « Une escapade chez vous » (4 séances)

• Se retrouver entre seniors durant quatre après-midis, pour décider, organiser et vivre deux sorties ou visites

27 FÉVRIER, 12 ET 26 MARS & 2 AVRIL

CHAUCHÉ

Mardi : 14h30 - 16h30

10 € • Groupe de 10 personnes

BONS PLANS SORTIES

► par Marie-Annie, programme/tarifs et inscription gautronmarieannie@gmail.com ou 06 17 23 16 76

• Participer à des journées ou demi-journées organisées à pied, en voiture, en bus ou en train...
Accompagné de Marie-Annie, elle vous donnera les bons plans et astuces pour refaire ces sorties



VITALITÉ ET LÂCHER PRISE

► par Hélène AUDUREAU, rigologue (8 séances)

• Ré-apprendre à rire pour mieux vivre avec ses émotions, son mental

► par Caroline PINEAU, réflexothérapeute (2 séances)

• Apprendre l'auto-massage pour gagner en sérénité et retrouver de la vitalité

DU 1^{ER} OCTOBRE AU 17 DÉCEMBRE

LES ESSARTS, ESSARTS EN BOCAGE

Mardi : 14h30 - 16h

10 € • Groupe de 10 personnes

PRENDRE SOIN DE SOI

► par Marion CLENET, socio-esthéticienne (4 séances)

• Prendre soin de son corps pour une meilleure image de soi et développer sa confiance
• Conseils sur la beauté de vos mains, de vos pieds et de votre visage
• Création de produits : gommage, baume

1^{ER}, 8, 15 ET 22 OCTOBRE

LA COPECHAGNIÈRE

Mardi : 10h - 11h30

10 € • Groupe de 10 personnes

SE RESSOURCER ET PARTAGER

CINÉ SENIORS

CINÉMA LE ROC, LA FERRIÈRE

27 JANVIER OU 5 FÉVRIER

Film : *Les petites victoires*

5 OU 15 AVRIL

Film : *Un petit miracle*

Lundi : 14h30

5 € la séance + goûter

Sur inscription au 06 73 71 94 65

NOUVEAU

CINÉMA, CHAVAGNES-EN-PAILLERS

22 MARS

Film : *5 hectares*

Vendredi : 15h

4 € la séance

Sur inscription au 06 73 71 94 65

LES RDV DE L'ÉTÉ

| AVEC LE NEZ DU CLOWN |

► par **Françoise BRETAUD**, clown accompagnante (3 jours)

- Se détendre, s'évader, retrouver sa vitalité avec des outils et techniques de communication positive
- Vivre l'instant et partager ce bien-être

1, 2 ET 3 JUILLET

CHAUCHÉ

Lundi, mardi, mercredi : 10h30 - 16h30

avec déjeuner sur place

| JOUER AVEC LES MOTS |

► par **Sophie MISSLIN**, animatrice en écriture (3 séances)

- Atelier accessible à tous, sous forme de jeux d'écriture dans une ambiance conviviale

9, 10 ET 11 JUILLET

LES ESSARTS, ESSARTS EN BOCAGE

Mardi, mercredi : 14h - 16h

Jeudi : 12h - 16h avec déjeuner sur place

| ATELIER NATURE ET LIENS |

► par **Jacky GOUBAND**, animateur en atelier de vannerie

- Découvrir le tressage de l'osier
- Réaliser des objets dans une ambiance conviviale

23, 25, 30 JUILLET & 1^{ER} AOÛT

SAINT-FULGENT

11h30 - 16h30 avec déjeuner sur place

Les 3 RDV sont à 10 € • Groupe de 10 pers.





ÉCHANGER ET TROUVER UN SOUTIEN

CAP BIEN-ÊTRE !

► par l'association *Santé Éducation et Prévention sur les Territoires des Pays de la Loire* (4 séances)

- Mieux se connaître, prendre conscience de ses émotions et de leur importance
- Mieux vivre avec les autres et saisir l'importance de la vie sociale
- Échanger, partager ses expériences et expérimenter des activités de relaxation qui génèrent des émotions positives

16, 23 ET 30 MAI & 6 JUIN

LES ESSARTS, ESSARTS EN BOCAGE

Jeu. : 9h30 - 12h

Groupe de 10 personnes

ÊTRE GRAND-PARENT

► par *Laure CAILLE & Emilie COCHOU, coach de vie* (5 séances)

- Réfléchir, échanger sur sa place de grand-parent
- Se questionner sur les bonnes postures et les limites à poser
- Composer avec les principes éducatifs de ses enfants, beaux-enfants et des usages des autres grands-parents. Et tout cela dans la bienveillance... Pas si simple...

17, 24 ET 31 MAI & 7 ET 14 JUIN

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

Vend. : 14h - 17h

10 € • Groupe de 10 personnes

SURMONTER LE DEUIL

► par l'association *JALMALV Vendée* • **GRATUIT SANS INSCRIPTION**

- Vous traversez ou vous avez traversé un deuil et vous avez besoin d'en parler, d'être écouté et de partager ce que vous vivez ?

25 JANVIER, 21 MARS ET 30 MAI

**LES HERBIERS • salle 1 Ardelay,
24 rue Monseigneur Macé**

Jeu. : 10h - 11h30

Tél. 02 51 91 29 78

22 FÉVRIER, 18 AVRIL ET 27 JUIN

**SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE • salle de réunion
de la mairie, 13 rue de la Madone**

Jeu. : 10h - 11h30

Tél. 06 73 71 94 65

SE FAIRE AIDER À DOMICILE

► par *le Conseil Départemental*

- S'informer sur les aides existantes (quels organismes, les aides financières, quel accompagnement, CESU (chèque emploi service))

11 MARS

LES ESSARTS, ESSARTS EN BOCAGE

Lun. : 14h30 - 17h



S'INITIER & APPRENDRE L'INFORMATIQUE

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Être accompagné dans votre pratique simple du numérique
- ▶ dans votre commune, contactez votre mairie
- Service gratuit, assuré par des seniors bénévoles et adapté à la demande
- ▶ par le réseau d'entraide du CIAS : 06 73 71 94 65

FRANCE SERVICES

- Être accompagné dans vos démarches administratives numériques
 - Accéder à l'espace informatique
- Sur RDV : 02 51 43 81 61
Communauté de communes du
Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts
2 rue Jules Verne, Saint-Fulgent

INVITATION

Le CIAS et les communes du territoire s'associent à nouveau, pour diffuser le spectacle « Suzanne », interprété par le collectif l'Improbable.

Une pièce de théâtre tout public et gratuite, qui interroge sur les relations intergénérationnelles.

La représentation aura lieu le mercredi 21 février 2024 aux Brouzils.

Vous n'avez pas pu le voir l'année passée ou vous souhaitez le revoir ? Alors n'hésitez plus !

INSCRIPTION POSSIBLE DÈS JANVIER, DANS VOTRE MAIRIE.



 **Spectacle SUZANNE**
par le collectif l'Improbable

*Une rencontre entre deux générations que tout oppose,
mise en scène dans un spectacle rempli d'humour, de poésie et de tendresse !*

**MERCREDI 21 FÉVRIER 2024
À 15H
SALLE LA PASTOURELLE
LES BROUZILS**

GRATUIT • TOUT PUBLIC
SUR RÉSERVATION AU 06 73 71 94 65