

L'AGENDA DES SENIORS

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

Printemps - Eté 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 p 3 – 4 - 5
- S'informer, se former p 5 - 6
- Trouver un soutien p 6
- S'initier au numérique p 7
- Invitation au théâtre
« SUZANNE » p 7



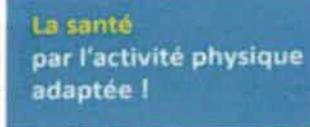
Soutiens financiers :

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

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
4 cours

à ESSARTS
en Bocage

Mardi : 16h-17h
Merc. : 14h-15h
et 15h-16h
Jeudi : 16h30-17h30

Mardi 10h30-11h30

10€
le 1^{er} trimestre de découverte
Ensuite atelier au trimestre 76€

Atelier MÉMOIRE

Du 7 Nov. au 7 Dec.



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



10 séances Mardi et Jeudi
9h30 - 12h

LES ESSARTS

10€ groupe 10 pers

Atelier EQUILIBRE

20 Sept au 20 Déc



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

12 mercredis
15h - 16h30

CHAVAGNES en PAILLERS.

10€ les 12 séances 9 à 15 pers

1h d'exercices : équilibre ; confiance en soi ... 30 mn d'échanges sur : le sommeil ; les médicaments ; le logement ; la nutrition ...

et

Un défi avec D-marche

Etre guidé par un professionnel et soutenu par un groupe pour se motiver à augmenter son nombre de pas quotidien, une démarche positive pour votre santé.

3 séances



Atelier GYM ADAPTEE

dans les communes

Avec SIEL BLEU

Contact N. GUETTE : 06 63 58 98 27



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

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 11h - 12h

BOULOGNE
Vendredi 9h30 - 10h30

SAINTE FLORENCE
Vendredi 9h - 10h

BAZOGES en P.
Mardi 16h30 - 17h30

Avec l'ARSE

Contact : Tél 06 35 95 55 49

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

SE RESSOURCER - PARTAGER

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.



7 – 14 Avril 14h – 16h30
12 Mai 9h30 – 16h30

3 vendredis
BAZOGES

10€
groupe 10 pers.



Animatrice :
Jannick BOISDRON

CONSCIENCE CORPORELLE/RYTHME ET VOIX

Du 6 Avril – 29 Juin



12 jeudis 9h45 – 11h45

CHAVAGNES

10 séances

et



10€
groupe 10 pers.

Valérie PUJOL
Chanteuse, danseuse
et praticienne



Des jeux autour de la voix, du chant et du rythme suivi d'explorations de conscience corporelles sur tapis, pour se détendre et apprendre à aller vers l'action facile sans efforts.

DETENTE SENSORIELLE

2 séances

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

Pour mieux se connaître, être plus serein..



Amélia

www.o-centredesoi.fr
06.19.48.15.73

DECOUVRIR LE CALME quand ça fait mal

1 RDV d'information et d'échanges sur LA DOULEUR

Animé par un Docteur et un Pharmacien

20 Mars

lundi 14h30 – 17h

et

Un accompagnement à la gestion de la DOULEUR

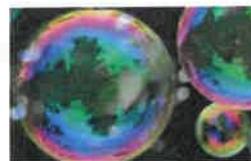
avec la SOPHROLOGIE

6 séances

avec le « CLOWN accompagnant »

2 séances

10€ groupe 10 pers.



Sophie RETAILLEAU
uncheminverso.com



Du 7 Avril – 16 Juin

8 vendredis. 10h – 11h30

LES ESSARTS



Mi Françoise BRETAUD
Clown accompagnant

CINE SENIORS

6 ou 27 Fév.

27 ou 3 Avril



Lundi 14h 30

5 € séance + goûter
sur inscription

L Huchet 06.73.71.94.65

SE RESSOURCER - PARTAGER

Envie de SORTIR

Avec Marie-Annie

Programme, tarifs,
inscription :

Marie-Annie Gautron
gautronmarieannie@gmail.com
Tél : 06.17.23.16.76

Avril à Juin Un choix de sorties à la ½ journée, à la journée, pour les bons marcheurs, les petits marcheurs, en covoiturage, en train, en bus ... des bons plans qui vous seront expliqués afin de pouvoir refaire ces sorties.

lundi 19 Juin

14h St FULGENT

**1 RDV avec
l'Office du tourisme
pour s'informer**



5 - 26 Sept - 3 - 17 Oct

4 mardis 14h30-17h

LES ESSARTS

uneescapadechezvous@gmail.com
07.83.74.08.23



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

10€ groupe 10 pers.

Se ressourcer CET ÉTÉ, comme un air de VACANCES !

5 - 6 - 7 Juillet



M Françoise BRETAUD
Clown accompagnant

**Stage 3 jours
10h30 - 16h30**

St FULGENT



« Se détendre, s'évader, retrouver sa vitalité » avec des outils et techniques de communication positive, de relations ludiques. Vivre l'instant de manière plus sereine et partager ce bien-être.

10€ groupe 10 pers.

10 - 11 - 12 Juill.



Sophie Misslin
atelier.auclairdelaplume@gmail.com
06.26.26.75.06

**3 après-midis
14h - 16h
Ste FLORENCE**



« 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 ...

10€ groupe 10 pers.

25 - 27 Juill. 1 - 3 Août

**4 séances 11h30-16h30
CHAVAGNES**

10€ groupe 10 pers.



Charly RIGAUDEAU
Educateur sport adapté



au « LAC DE LA BULTIERE »,
Gardez la forme cet été ...
Vivre des activités adaptées de plein-air
et découvrir les bienfaits de la nature



06.19.48.15.73
www.o-centredesoi.fr

SE RESSOURCER - PARTAGER

La joie de vivre avec LA RIGOLOGIE

et L'AUTO-MASSAGE



Ré-apprendre à rire pour mieux vivre, mentalement, physiquement, émotionnellement et dans ses relations

8 séances

3 Oct – 19 Déc

10 mardis
14h30 – 16h
CHAUCHE

10€ groupe 10 pers.

2 séances



Apprentissage de l'auto-massage des mains pour gagner en sérénité et retrouver de la vitalité.

Caroline PINEAU
Réflexothérapeute



Un état de BIEN-ETRE avec la RELAXOLOGIE

2 séances



Hélène JEANNEAU
HYPNOSE et
RELAXOLOGUE

10 séances

et

le SOIN-ESTHETIQUE

25 Sept - 18 Déc

12 lundis 10h - 11h30

LA MERLATIERE

10€ groupe 10 pers.

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

Socio-esthéticienne Esthéticienne



Marion Clenet

06 13 83 31 90
marion.clenet@free.fr

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

LE SOMMEIL, s'informer comprendre et s'apaiser

Caroline PINEAU
Réflexothérapeute



16 Nov

1 RDV d'information et d'échanges

Animé par un Docteur et un Pharmacien

3 Lundis
14h30

LES ESSARTS

« 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 ...

6 – 13 Nov

2 séances



Apprentissage de l'auto-massage des pieds pour une meilleure qualité de sommeil

10€ groupe 10 pers.



S'INFORMER – SE FORMER

S'initier aux gestes de 1ers SECOURS

Lundi 15 Mai

LES ESSARTS

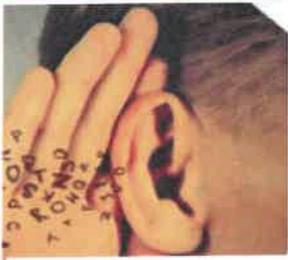


La journée 8h30 – 16h30
5 € Groupe de 10 pers

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

S'INFORMER – SE FORMER

Rester à l'écoute *de ses oreilles*



Lundi 6 Mars

Ste FLORENCE

14h30 – 17h

GRUPE
vyv
Entrepreneur du
mieux-vivre

- **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

Bien entendre pour améliorer sa qualité de vie

ECHANGER, TROUVER UN SOUTIEN

La RESILIENCE

Du 27 Mars au 12 juin

St ANDRE GOULE D'OIE



6 lundis

4 séances
14h30 – 16h30

Bénédicte BERNARD



Ecoute intérieure
Bien-être et éveil de Soi

et

2 séances
14h30 – 16h



Caroline PINEAU Réflexothérapeute

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 ...

10€ groupe 10 pers

Apprentissage de **massages simples du corps** pour renforcer sa vitalité et gérer ses émotions

Être BIEN avec SOI, être BIEN avec LES AUTRES

Du 4 Déc au 4 Mars



6 lundis
14h30 – 16h30

Bénédicte BERNARD



Ecoute intérieure
Bien-être et éveil de Soi

et

CHAVAGNES

2 vend.
10h – 11h30



Sophie RETAILLEAU
uncheminversni.com

"Améliorer son bien être pour améliorer ses relations avec les autres à travers **l'art du mandala**. Tel un miroir, c'est un outil pour mieux se connaître et s'harmoniser (émotions, pensées...) dans un cadre bienveillant."

10€
groupe 10 pers

Se libérer, s'apaiser avec
LA SOPHROLOGIE

PARCOURIR LE CHEMIN DU DEUIL : groupe de parole



Le 2ème jeudi du mois

à partir du 9 Février

CHAUCHE

(salle derrière la mairie)

10h – 11h30

Gratuit, sans inscription

ASSOCIATION
JalMalv
Vendée

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 ? Dans un climat d'écoute et de bienveillance, participez à des rencontres animées par des bénévoles de l'association JALMALV.

S'initier au NUMERIQUE, Se faire aider

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

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



10 vendredis 14h – 16h

10€ groupe 10 pers.

27 Janv. au 14 Avril

6 Oct. au 15 Déc.

BOULOGNE

BAZOGES

 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

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

Et une INVITATION !



 **CIAS** 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 8 MARS • 15H
Salle du Vallon,
Sainte-Florence

MERCREDI 29 MARS • 15H
Salle Cheuigné,
Saint-Fulgent

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

Le CIAS, les communes, le centre de formations IREO – MFR, les services jeunesse du territoire se sont associés pour organiser la diffusion de cette pièce.

Un spectacle pour tous publics, qui interroge nos relations intergénérationnelles.

Le Flyer d'inscription est à disposition en mairie, dans le bulletin communal, auprès des chauffeurs «solidarité transports»

...

Inscription possible dès janvier à la mairie de votre commune