



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

**PROGRAMME  
SENIORS**

**SEPTEMBRE 2024  
À AVRIL 2025**

# édito

C'est avec plaisir que je vous invite à découvrir la nouvelle édition du programme seniors, dont la vocation est de recenser les activités et services proposés à nos aînés.

Réalisé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS), aux personnes de 60 ans et plus, ce programme est conçu pour accompagner, informer, conseiller nos aînés et les aider à mieux vivre leur quotidien. Vous y trouverez de nombreux ateliers collectifs ou des temps forts aux multiples bienfaits tant pour la santé mentale que physique.

Toutes ces actions sont accessibles à tous et sont organisées sur les différentes communes du territoire.

L'objectif est d'apporter des réponses simples et des propositions adaptées aux besoins et aux envies de nos seniors. Ces rencontres permettent d'entretenir des relations sociales, d'échanger sur des sujets qui leur sont propres pour «bien vieillir» 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](http://www.ccfulgent-essarts.fr).

## GARDER LA FORME



### 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<sup>er</sup> trimestre de découverte

Puis, atelier au trimestre : 76 €

### NUTRITION

- ▶ par l'association *Santé Éducation et Prévention sur les territoires des Pays de la Loire* (6 séances)

- Adopter les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme
- Être bien dans son assiette et dans sa tête
- Conserver les aliments plaisir
- Mise en pratique avec un atelier de cuisine

**DU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE AU 19 NOVEMBRE**

**SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE**

Mardi : 9h30 - 12h

GRATUIT - Groupe de 10 personnes



## MÉMOIRE

► par l'association *Santé Éducation et Prévention sur les territoires des Pays de la Loire* (10 séances)

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Acquérir des stratégies et optimiser l'efficacité de sa mémoire pour une meilleure confiance en soi

**DU 6 JANVIER AU 24 MARS**

**CHAVAGNES-EN-PAILLERS**

Lundi : 14h30 - 17h

GRATUIT - Groupe de 10 personnes

## PRÉVENTION DES CHUTES

► par *Sophie RETAILLEAU, sophrologue* (7 séances)

- Découverte de la sophrologie pour apprendre à se détendre, développer la respiration, se recentrer sur ses capacités
- Utilisation de la sophrologie pour être plus à l'aise avec son corps dans le mouvement et l'équilibre
- Expérimentation des postures au sol, apprendre à se relever de manière ergonomique, en sécurité...

**DU 31 JANVIER AU 28 MARS**

**LES ESSARTS**

Vendredi : 10h - 11h30

10 € - Groupe de 10 personnes



## GYM ADAPTÉE

► par l'association *Siel Bleu*

Contact : N. GUETTE au 06 63 58 98 27

- Maintenir ses capacités cardiaques, respiratoires, musculaires et motrices

**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



## 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<sup>ER</sup> OCTOBRE AU 17 DÉCEMBRE**

**LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE**

Mardi : 14h30 - 16h - 16h30

10 € • Groupe de 10 personnes

## CINÉ SENIORS

**CINÉMA LE ROC, LA FERRIÈRE**

**14 ET 21 OCTOBRE**

Film : *Un petit truc en plus*

ET

**2 ET 9 DÉCEMBRE**

Film : *N'avoue jamais*

Lundi : 14h30

5 € la séance + goûter

Sur inscription au 06 73 71 94 65

**CINÉMA CHAVAGNES-EN-PAILLERS**

**25 OCTOBRE**

Film : *La petite vadrouille*

Vendredi : 15h

4 € la séance

Sur inscription au 06 73 71 94 65

## 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<sup>ER</sup>, 8, 15 ET 22 OCTOBRE**

**LES BROUZILS**

Mardi : 10h - 11h30

10 € • Groupe de 10 personnes

## BONS PLANS SORTIES

► par **Marie-Annie, programme/tarifs et inscription [gautronmarieannie@gmail.com](mailto: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... Marie-Annie vous donnera les bons plans et astuces pour refaire ces sorties





## 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 7 JANVIER AU 25 MARS**

**SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE**

Mardi : 10h30 - 12h

10 € • Groupe de 10 personnes

## BIEN DORMIR

► avec **Laure BOISSEAU**, relaxologue et aussi praticienne en hypnose, sophrologie... (2 séances)

- Échanges et compréhension des mécanismes du sommeil
- Pratique de la relaxation pour s'apaiser, des outils, des conseils

► avec **Caroline PINEAU**, réflexologue, praticienne de l'automassage plantaire, palmaire et cranio-facial (2 séances)

- Pratique de l'auto-massage pour repérer les différentes zones réflexes à stimuler pour gagner en sérénité et obtenir une meilleure qualité de sommeil

**DU 30 JANVIER AU 6 MARS**

**L'OIE**

4 jeudis : 9h30 - 11h30

10 € • Groupe de 10 personnes

## DÉTENTE CORPORELLE & SENSORIELLE

► par **Valérie PUJOL**, chanteuse et praticienne Feldenkrais (10 séances)

- Participer à des jeux autour de la voix, du chant et du rythme pour se détendre
- Explorer sa conscience corporelle pour aller vers des gestes plus facile et peut-être moins douloureux. Méthode Feldenkrais

► par **Amélia**, «Ô Centre de Soi» (1 séance)

- Lâcher prise avec des huiles essentielles, la musique, la marche afghane... pour mieux se connaître et être plus serein

**DU 14 JANVIER AU 27 MARS**

**CHAUCHÉ**

10 mardis : 14h45 - 16h45

1 jeudi : 10h30 - 16h

10 € • Groupe de 10 personnes

## CULTURE & ANIMATIONS

► par les 13 médiathèques municipales fonctionnant en réseau intercommunal

- Lire et discuter sur place
- Emprunter : livres, DVD, magazines
- Participer aux animations gratuites

► **Renseignements :**

- à la médiathèque de la commune de votre choix
- sur le site : [mediatheque.cccfulgent-essarts.fr](http://mediatheque.cccfulgent-essarts.fr)
- au 02 52 61 45 71

# ÉCHANGER ET TROUVER UN SOUTIEN

## UNE VIE DEVANT NOUS

► par l'association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires des Pays de la Loire (8 séances)

• Il n'est jamais trop tard pour mettre du renouveau dans ses relations familiales, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

Réunion d'information

**VENDREDI 6 DÉCEMBRE**

SAINT-FULGENT

10h30 - 12h

ET

**DU 9 JANVIER AU 3 AVRIL**

SAINT-FULGENT

8 jeudis : 9h - 12h

GRATUIT - Groupe de 10 personnes

## SURMONTER LE DEUIL

► par l'association JALMALV Vendée • GRATUIT  
SANS INSCRIPTION

Groupe de parole : 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 ?

**26 SEPTEMBRE ET 28 NOVEMBRE**

LES HERBIERS • salle 1 Ardelay,  
24 rue Monseigneur Macé

Jeudi : 10h - 11h30

Tél. 02 51 91 29 78

**31 OCTOBRE ET 19 DÉCEMBRE**

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

Jeudi : 10h - 11h30

Tél. 06 73 71 94 65

## LE NID DES AIDANTS

CONFERENCE

Je suis aidant,  
comment mieux  
communiquer?

Pour les  
aidants

► par Karine CEVER, accompagnatrice en relations humaines

• Adopter la Communication NonViolente pour prendre soin de soi et des autres

**VENDREDI 18 OCTOBRE**

SAINT-FULGENT • salle Chevigné

14h30 - 16h30

GRATUIT • Inscription conseillée au 06 70 77 28 61





# S'INFORMER ET SE FORMER

## GESTES DE 1<sup>ERS</sup> SECOURS

### FORMATION PSC1

#### ► par la Protection Civile 85

- Savoir agir à tout moment face à un accident de la vie quotidienne
- Se sentir en confiance en présence de son conjoint, de sa famille ou lors de la garde des petits-enfants

**25 NOVEMBRE**

**BAZOGES-EN-PAILLERS**

Lundi : 8h30 - 17h

5 € • Groupe de 10 personnes

## OREILLES ET AUDITION

#### ► par le Groupe VYV

- Comprendre le fonctionnement de l'oreille et ses pathologies
- Échanger sur les accompagnements possibles (prise en charge, moyens de compensation)
- Participer à des mises en situation (tests auditifs, aide et conseils)

**22 NOVEMBRE**

**LA MERLATIÈRE**

Vendredi : 14h30 - 17h

2 € • Groupe de 10 personnes



# ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS SA PRATIQUE DU NUMÉRIQUE

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

pour l'utilisation du téléphone, de la tablette, de l'ordinateur

► **Contactez votre mairie pour être mis en relation avec le service**  
**OU**

► **Contactez le réseau d'entraide du CIAS : 06 73 71 94 65**

- Service gratuit, assuré par des seniors bénévoles et adapté à la demande

La Copechagnière : lundi 10h - 12h

Chauché : jeudi 10h - 12h

## 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**



**Marina DARGINOFF, Lucie HUCHET,  
CHARGÉES DE PRÉVENTION SENIORS**  
Tél. 06 73 71 94 65  
[prevention@ciasfulgent-essarts.fr](mailto:prevention@ciasfulgent-essarts.fr)

## **INSCRIPTION :**

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



# **BIEN VIVRE À DOMICILE**

## **ADRESSES UTILES**

### **POUR UN PLAN D'AIDE**

#### **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

### **POUR DES CONSEILS : DIÉTÉTICIENNE, PSYCHOLOGUE, ERGOTHÉRAPEUTE**

#### **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
- 07 85 92 48 79 ou 07 89 52 20 07

### **POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT**

#### **GUICHET UNIQUE DE L'HABITAT**

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

Permanence sur rdv le mercredi par Hateis Habitat

- 02 51 43 81 61 ou 06 12 71 61 05

