

# Activ<sup>â</sup>ge

Seniors

#6

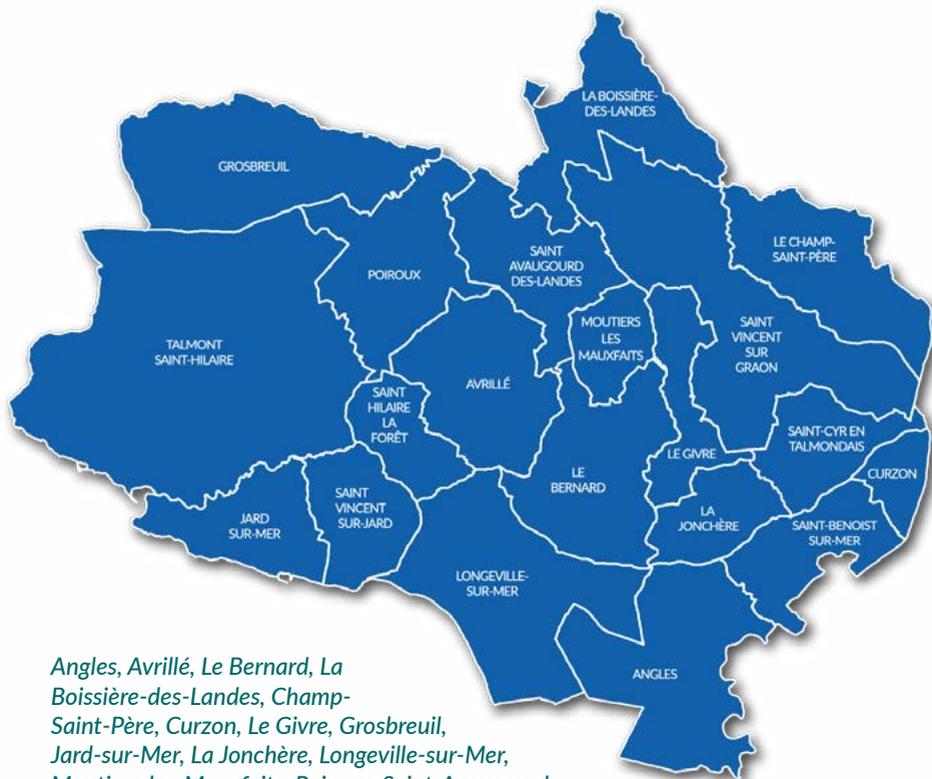
DE JANVIER  
À JUILLET 2023



Vendée  
Grand  
Littoral

**ATELIERS + DE 60 ANS**  
**Service Prévention Santé**  
[www.vendeegrandlittoral.fr](http://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, 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<sup>â</sup>ge

## seniors

### 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.

**Vous n'avez pas de MOYEN DE LOCOMOTION ?**

Des solutions peuvent vous être proposées :  
covoiturage, déplacement solidaire...

### Comment S'INSCRIRE ?

- ✓ À partir du 9 janvier 2023
- ✓ Inscription obligatoire auprès de Marie Bulteau, chargée Prévention Santé
- ✓ Contact et renseignement :  
[activage@vendeegrandlittoral.fr](mailto:activage@vendeegrandlittoral.fr)  
06 01 61 20 93





# 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 7 séances

### À St-Hilaire-la-Forêt - Salle polyvalente

- ✓ Le mercredi 1<sup>er</sup> février (présentation et bilan individuel) : 10h
- ✓ Les mercredis 8 et 15 février, 1<sup>er</sup>, 15, 22 et 29 mars : 10h30

### À St-Cyr-en-Talmondais - Salle polyvalente

- ✓ Le mercredi 3 mai : 10h (présentation et bilan individuel)
- ✓ Les vendredis 12 et 26 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 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 3 / 3€ la séance



### Plage de la Guittière à Talmont-Saint-Hilaire

- ✓ Mardi 2 mai : 10h30-12h

### Plage des Conches à Longeville-sur-Mer

- ✓ Jeudi 25 mai : 10h30-12h

### Plage de Ragounite à Jard-sur-Mer

- ✓ Jeudi 8 juin : 10h30-12h

## 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  
12€ le cycle des 4 séances

### À St-Vincent-sur-Jard

- ✓ Les mardis 7 et 14 mars  
Petite salle Clemenceau
- ✓ Les mardis 21 et 28 mars  
Grande salle Clemenceau  
9h30-12h30





## 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 Longeville-sur-Mer - Salle des Tulipes (Conches)

✓ Les mardis 21 et 28 février, 7, 14, 21 et 28 mars : 10h30-12h

À St-Avaugourd-des-Landes - Salle Léon Boursereau

✓ Les vendredis 26 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 juin : 10h30-12h

## 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.

Avec Valérie Pujol

12€ le cycle des 8 séances

Apporter un tapis de sol et un plaid



À St-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau

✓ Les jeudis 6 et 13 avril, 4, 11 et 25 mai, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 juin : 14h30-16h

## 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

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

À Grosbreuil - 6 km / 2h

✓ Mercredi 18 janvier : 14h

À Talmont-St-Hilaire

La Guittière : 7 km / 2h

✓ Mercredi 22 février : 14h

À Longeville-sur-Mer - 10 km / 3h

✓ Mercredi 31 mai : 14h

Pour marcheurs confirmés

Au Bernard - 7 km / 2h à 2h30

✓ Mercredi 22 mars : 14h

À St-Avaugourd-des-Landes  
6 km / 2h

✓ Mercredi 14 juin : 9h



## SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Les activités sont adaptées pour répondre à vos besoins. Elles sont encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée et se déroulent dans un contexte convivial et sécuritaire pour bouger avec plaisir.

Avec l'association Siel Bleu

Renseignements et inscription : Aline Liaigre, responsable départementale adjointe - 06 36 37 82 13 - [aline.liaigre@sielbleu.org](mailto:aline.liaigre@sielbleu.org)

À Poiroux

Salle Le Payré - rue du Payré

✓ Tous les mardis : 9h30-10h30

À Longeville-sur-Mer

Salle des Tulipes - 2, rue des Tulipes

✓ Tous les mardis : 15h15-16h15





# Détente et relaxation

## 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 Jard-sur-Mer - Petite salle des Ormeaux**

✓ Les vendredis 27 janvier, 3, 10 et 17 février, 3 et 10 mars : 10h-12h

**À La Jonchère - Salle à côté de la mairie**

✓ Les vendredis 5, 12 et 26 mai, 2, 9 et 16 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.

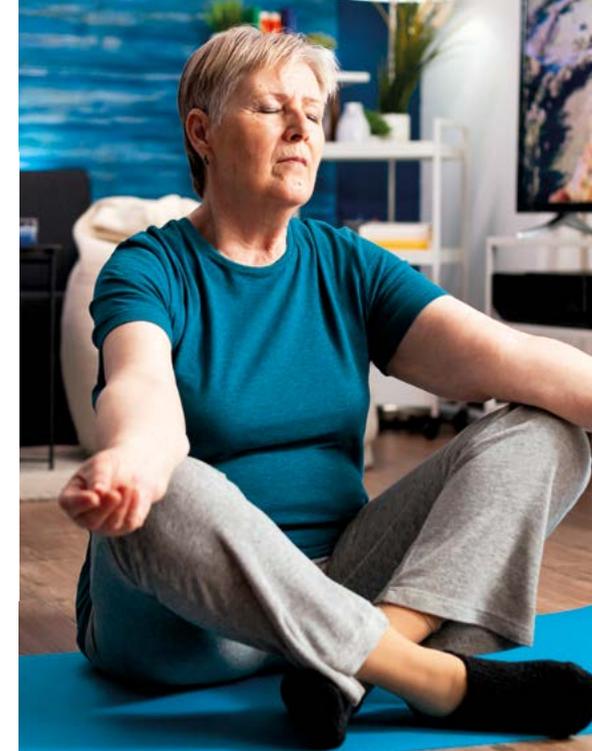
*Avec Manuella Guibert, sophrologue*  
12€ le cycle des 6 séances

**À Grosbreuil - Salle du pôle culturel**

✓ Les lundis 23 et 30 janvier, 6, 20 et 27 février, 6 mars : 10h-12h

**À Jard-sur-Mer - Petite salle des Ormeaux**

✓ Les mardis 23 et 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin : 10h-12h



## Découvrez l'auto-stimulation

Une reflexologue vous initiera à des gestes d'autostimulation 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 Talmont-St-Hilaire - Salle Goichon**

✓ Les vendredis 31 mars, 7 et 14 avril : 10h30-12h



## 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 Poiroux

Maison des associations

✓ Les jeudis 23 février,  
2, 9, 16, 23 et 30 mars :  
14h30-16h30

### Au Bernard

Salle du Bois plaisant

✓ Les mardis 16, 23 et  
30 mai, 6, 13 et 20 juin :  
10h-12h



## 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, 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 Moutiers-les-Mauxfaits

Salle à côté de la mairie

✓ Les vendredis 3, 10 et 17  
février, 3, 10 et 17 mars :  
10h-12h

### À Champ-St-Père

✓ Les vendredis 14 et 21 avril : 10h-12h

Salle polyvalente

✓ Les vendredis 5, 12 et 26 mai, 2 juin : 10h-12h  
Salle St Exupéry



## 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*

*12€ le cycle des 4 séances*

### À St-Vincent-sur-Graon - Salle de la Mairie

✓ Jeudi 20 avril : 9h15-12h - Mardi 2 mai : 14h-17h  
Jeudi 11 mai : 10h-12h - Mardi 16 mai : 14h30-17h

## Garder une belle image de soi au fil des années

Vous serez accompagné par différentes professionnelles afin de travailler sur l'image que vous avez de vous-même et favoriser votre confiance en vous. 6 séances riche d'échange, de conseils et de surprises.

*Avec Laure Caillé, coach de l'image et de l'estime de soi, Delphine Cartron, socio-coiffeuse, Karine Mounereau, socio-esthéticienne, Patricia Robineau, photographe - 15€ le cycle des 6 séances*

### À Talmont-St-Hilaire

✓ Lundi 15 mai : 10h-12h/14h-16h  
**Salle Harris**  
✓ Jeudi 1<sup>er</sup> Juin : 10h-12h/14h-16h  
**Salle du Moulin des Landes**

✓ Les lundis 5 et 12 juin : 10h-12h/14h-16h  
Lundi 19 juin : 10h-16h  
**Salle Harris**  
✓ Vendredi 7 juillet : 11h-12h  
**Communauté de communes Vendée Grand Littoral**



## 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 Talmont-St-Hilaire Salle Harris

✓ Les lundis 16 et 30 janvier, 13 et 27 février, 13 et 27 mars : 10h-12h

### À Angles - Salle polyvalente - Espace La Détente

✓ Les mardis 25 avril, 9 et 23 mai, 6 et 20 juin, 4 juillet : 10h-12h



## Dormir pour bien vieillir

Selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 22 % des seniors se plaindraient de leur sommeil. La sophrologie peut être un moyen de retrouver un sommeil réparateur. Au cours de cet atelier, vous découvrirez des exercices à pratiquer au quotidien pour mieux dormir.

*Avec Gisèle Watbled, sophrologue*  
*12€ le cycle des 4 séances*



### À La Boissière-des-Landes - Club house du stade de foot

✓ Les mardis 4, 11 et 18 avril, 2 mai : 14h-17h



## Prendre soin de son alimentation

Information et présentation du Projet Alimentaire Territorial Atelier d'échanges et de conseils sur l'alimentation.

- > Rencontre avec l'apiculteur Stephan Bouet de BeeGarden pour la session à Talmont-St-Hilaire
- > Visite de la ferme Tradition de Vendée pour la session à La Boissière-des-Landes

*Avec Adeline Jaulin, nutritionniste diététicienne*

*Gratuit - Inscription pour 1 session de 2 séances (une matinée + une visite)*

### À Talmont-Saint-Hilaire

- ✓ Lundi 21 février : 14h

**Salle de la Communauté de communes Vendée Grand Littoral**

- ✓ Vendredi 24 février : 10h

**Salle Goichon - Espace Le Manoir**

### À La Boissière-des-Landes

- ✓ Mardi 6 juin : 9h

**À Tradition de Vendée**

- ✓ Lundi 12 juin : 10h

**Salle à définir**



## 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 Longeville-sur-Mer - Médiathèque

- ✓ Jeudi 26 janvier : 14h30-16h

### À Grosbreuil - Médiathèque

- ✓ Jeudi 2 mars : 10h-11h30

### À Talmont-St-Hilaire - Médiathèque

- ✓ lundi 3 avril : 10h30-12h

### À Avrillé - Médiathèque

- ✓ Jeudi 22 juin : 14h30-16h

### Au Bernard - Médiathèque

- ✓ Mardi 7 février : 10h-11h30

### À Poiroux - Médiathèque

- ✓ Mardi 28 mars : 14h30-16h

### À Champ-St-Père (salle à définir)

- ✓ Mardi 9 mai : 14h30-16h



## Remue méninges

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

Gratuit

### À St-Vincent-sur-Graon Mairie

✓ Vendredi 27 janvier : 14h30

### À Moutiers-les-Mauxfaits Salle de la Mairie

✓ Mardi 31 janvier : 14h30

### À Grosbreuil Salle polyvalente

✓ Jeudi 2 février : 10h

### À Angles Salle du Champ de Foire

✓ Jeudi 23 février : 10h

### À Jard-sur-Mer Petite salle des Ormeaux

✓ Jeudi 9 mars : 10h

### À Talmont-St-Hilaire Salle Harris

✓ Lundi 20 mars : 10h

### À St-Avaugourd-des-Landes Salle Léon Boursereau

✓ Vendredi 7 avril : 14h30

### À Curzon Salle des fêtes

✓ Lundi 24 avril : 14h30

### À Poiroux Maison des associations

✓ Jeudi 4 mai : 14h30

### À Champ-St-Père Salle St Exupéry aux Tilleuls

✓ Lundi 22 mai : 14h30

### À Angles Salle du Champ de Foire

✓ Jeudi 15 juin : 10h

### À St-Vincent-sur-Jard Petite salle Clemenceau

✓ Lundi 26 juin : 14h30

## A la découverte des plantes comestibles

Au fil des saisons, en vous baladant, vous apprendrez auprès de Samuel à reconnaître les plantes que vous pouvez mettre dans vos assiettes. Vous cuisinerez et partagerez ensuite les richesses de votre cueillette.

Avec Samuel Poupin, La Ruche d'idées

9€ le cycle des 3 séances

### À Talmont-Saint-Hilaire

✓ Vendredi 24 mars : 9h-12h30

Salorge de la Guittière

✓ Lundi 26 juin : 9h-12h30

Salle du Moulin des Landes

✓ Mardi 10 octobre (lieu à définir)



## 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

### À Poiroux - Médiathèque

✓ Les mardis 17 et 24 janvier, 7 et 21 février, 7 et 21 mars : 14h30-16h



# Garder son autonomie

## Stage prévention routière

Pour que vous puissiez garder une autonomie au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions pour votre confort, votre sécurité et celle des autres, participez à un stage prévention routière.

Au programme : 3 séances théoriques, 1 séance pratique d'une journée et 1 réunion de bilan avec remise des diplômes.

Le stage permet notamment de réaliser un audit de conduite, un atelier code de la route, un atelier réactiomètre, le contrôle des véhicules des stagiaires...

Gratuit

### Au Bernard

✓ Les mercredis 3 et 10 mai, mardi 16 mai : 9h-12h  
Salle de la Mairie

✓ Mercredi 24 mai : 8h30-18h / Mercredi 31 mai : 10h-12h  
Salle du Bois plaisant



# 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 Avrillé - Centre de secours

✓ Les lundis 30 janvier et 6 février : 8h30-12h

### À Jard-sur-Mer - Centre de secours

✓ Les jeudis 6 et 13 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](http://www.vendeegrandlittoral.fr)

# France services





2023



# FOU D'LOCAL

Apéro-Projo  
Ateliers  
Recettes de saison

[www.vendegrandlittoral.fr](http://www.vendegrandlittoral.fr)

