



**ACTIV'ÂGE
SENIORS**

Janvier
à juin
2025

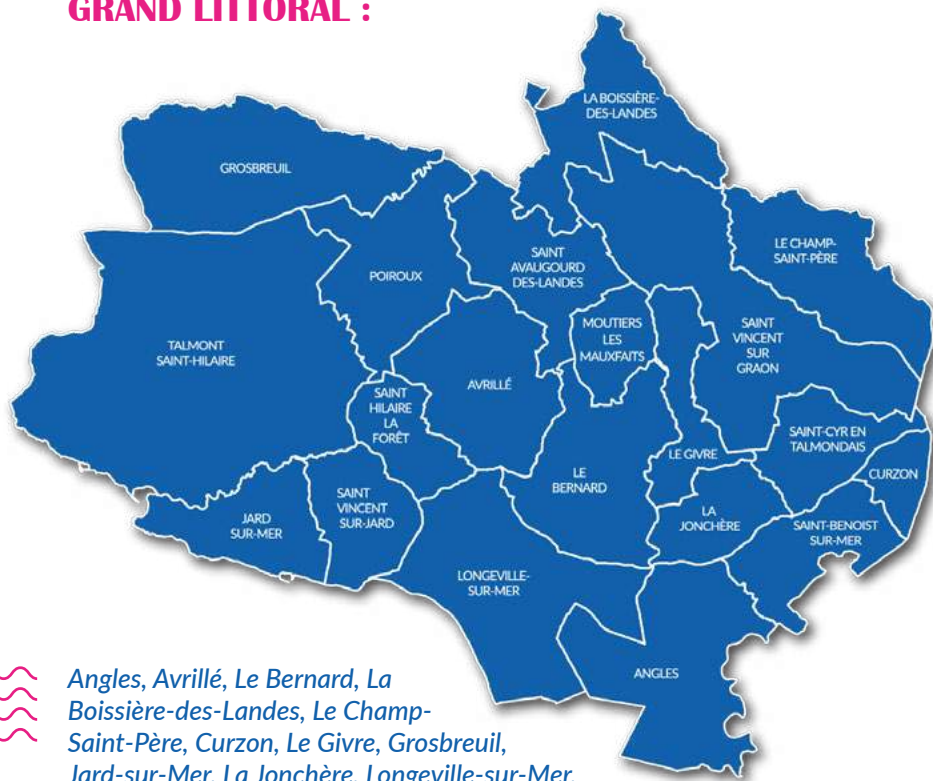
#10



**Ateliers
+ 60 ans**

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, Le 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'ÂGE

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.

Comment S'INSCRIRE ?

- ✓ **À PARTIR DE 9H LE MERCREDI 8 JANVIER 2025**
- ✓ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
auprès de Marie Bulteau,
chargée Prévention Santé
- ✓ **Contact et renseignement :**
activage@vendeegrandlittoral.fr
06 01 61 20 93



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

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

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.

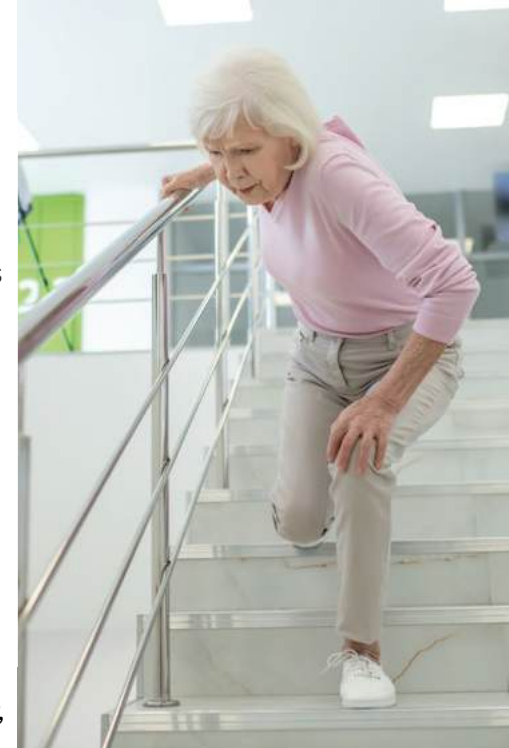
Avec Caroline Segura, éducatrice sportive
12€ le cycle des 9 séances

À Moutiers-les-Mauxfaits Salle de la Mairie

- ✓ Le mercredi 22 janvier (présentation et bilan individuel) : 10h-12h
- ✓ Les mercredis 29 janvier, 5, 12 et 26 février, 5, 12, 19 et 26 mars : 10h30-11h30

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

- ✓ Le mercredi 30 avril (présentation et bilan individuel) : 10h-12h
- ✓ Les jeudis 15 et 22 mai, 5, 12, 19 et 26 juin, 3 juillet : 14h30-15h30
- ✓ Le mercredi 4 juin : 10h-12h



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
1€ le cycle des 2 séances

Plage du Veillon ou salle omnisports des Minées à Talmont-Saint-Hilaire

- ✓ Les jeudis 15 et 22 mai : 10h-11h30

Plage de Belesbat ou petite salle Clemenceau à St-Vincent-sur-Jard

- ✓ Les jeudis 19 et 26 juin : 10h-11h30





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 Angles - Salle de l'Amitié

✓ Les vendredis 31 janvier, 7, 21 et 28 février, 7 et 14 mars : 10h30-12h

À St-Vincent-sur-Graon - Salle Delavergne

✓ Les mardis 6, 13, 20 et 27 mai, 3 et 10 juin : 10h30-12h

Bouger en Yoga

Au cours de ces 6 séances vous découvrirez la pratique douce et adaptée du Yoga. Sur chaise ou debout, vous travaillerez l'harmonie du corps et votre respiration tout en douceur. Posture adaptée à chacun en fonction de vos capacités.

Avec **Carine Auxire**, enseignante en Vini Yoga

12€ le cycle des 6 séances

À Curzon

Salle des fêtes La Maraichine

✓ Les mardis 21 et 28 janvier, 4, 11 et 25 février, 4 mars : 14h30-16h30



À Jard-sur-Mer

Petite salle des Ormeaux

✓ Les mardis 1^{er}, 8, 22 et 29 avril, 6 et 13 mai : 10h-12h

Cardio boxe

Au travers d'exercices originaux et ludiques, vous travaillerez vos déplacements, la fonction cardio-respiratoire, votre vitesse d'exécution ainsi que votre coordination avec enthousiasme et bonne humeur. Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun.

Avec **SAPARMAN** - Gratuit - Financé par Malkoff Humanis

À Moutiers-les-Mauxfaits Salle de Gymnastique

✓ Les mardis 14, 21 et 28 janvier, 4 et 25 février, 4, 11, 18 et 25 mars, 1^{er} avril : 14h30-16h



UNE ACTION FINANÇÉE PAR



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

À Talmont-St-Hilaire - Le Veillon - 5 km

✓ Lundi 20 janvier : 14h30

À Jard-sur-Mer - La pointe du Payré - 6 km

✓ Mercredi 26 février : 14h30

À Poiroux - Lac de Finfarine - 4,5 km

✓ Mercredi 12 mars : 14h30

Au Givre - 6,5 km

✓ Mercredi 21 mai : 9h15

À St-Hilaire-la-Forêt - 7 km

✓ Mercredi 11 juin : 9h15

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

Détente et relaxation



Stimul'art

Venez stimuler votre sensorialité et votre créativité en toute convivialité. Ces séances vous permettront de partager des moments surprenants et de vous évader.

Avec *Natacha Bordron*
10€ le cycle des 4 séances

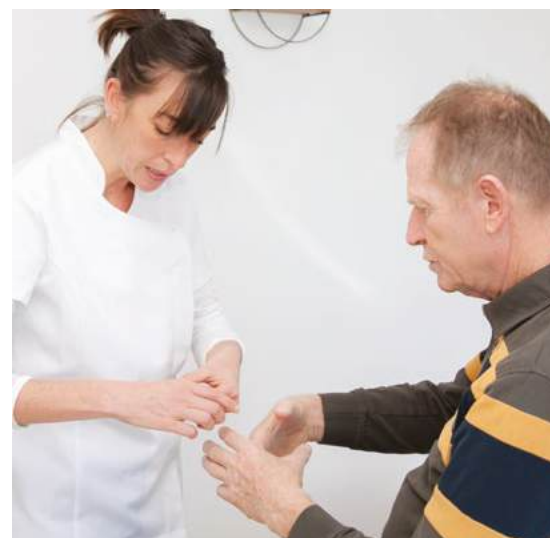


Au Givre - Salle communale

- ✓ Les vendredis 28 février, 28 mars et 4 avril : 14h30-16h
- ✓ Le vendredi 7 mars : 14h-17h

À Talmont-Saint-Hilaire Salle Goichon

- ✓ Les mardis 3, 10 et 24 juin : 10h-11h30
- ✓ Le mardi 17 juin : 9h30-12h



Découvrez l'auto-stimulation

Une reflexologue vous initiera à des gestes d'auto-stimulation qui peuvent vous aider à vous relaxer, à mieux dormir ou encore à soulager votre dos.

Avec *Ludivine Locteau*,
reflexologue
9€ le cycle des 3 séances

À St-Cyr-en-Talmondais Salle municipale

- ✓ Les lundis 20 et 27 janvier, 3 février : 10h-12h

À St-Hilaire-la-Forêt Salle polyvalente

- ✓ Les lundis 12, 19 et 26 mai : 10h-12h



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 Avrillé - Salle à côté de la Mairie

✓ Les vendredis 17, 24 et 31 janvier, 7, 14 et 28 février : 10h-12h

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 St-Hilaire-la-Forêt
Salle polyvalente**

✓ Les jeudis 23 et 30 janvier, 6, 13 et 27 février, 6 mars : 15h-17h

**À St-Cyr-en-Talmondais
Salle municipale**

✓ Les vendredis 16 et 23 mai, 6, 13, 20 et 27 juin : 14h30-16h30

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 psychiquement 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 St-Avaugourd-des-Landes
Salle Léon Boursereau**

✓ Les jeudis 16, 23 et 30 janvier, 6 et 27 février, 6 mars : 10h-12h

**Au Champ-St-Père
Salle Saint-Exupéry**

✓ Les mardis 13, 20 et 27 mai, 3, 10 et 17 juin : 10h-12h



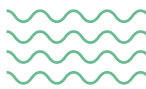
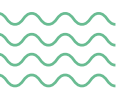
S'initier au toucher massage

Cet atelier se fait en duo (en couple ou avec un ami). Vous vous initierez au toucher massage en apprenant à être massé et à masser. Le toucher massage est basé sur une relation de confiance, une qualité d'écoute et de présence. Il favorise l'estime de soi, l'apaisement et a un impact positif sur la sensation douloureuse.

*Avec Gaëlle Jolly, infirmière praticienne du toucher massage
12€ par personne le cycle des 6 séances*

Au Givre - Salle communale

✓ Les mardis 4, 11 et 25 février, 4, 11 et 18 mars : 10h-12h



Prendre soin de soi

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 et de votre 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



Au Bernard - À la Mairie

✓ Les vendredis 24 et 31 janvier, 7, 21 et 28 février, 7 mars : 10h-12h

Mieux dormir

Selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 22 % des seniors se plaindraient de leur sommeil. Au cours de cet atelier, vous découvrirez des exercices de sophrologie à pratiquer dans votre quotidien pour mieux dormir.

*Avec Gisèle Watbled,
sophrologue*

12€ le cycle des 4 séances



À St-Avaugourd-des-Landes Maison des associations

✓ Les lundis 3, 10, 17 et 24 mars :
14h-17h

À St-Cyr-en-Talmondais Salle municipale

✓ Les mardis 3, 10, 17 et 24 juin :
14h-17h





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.

Apporter un tapis de sol et un plaid.

Avec Valérie Pujol - 12€ le cycle des 8 séances

À Jard-sur-Mer Petite salle des Ormeaux

✓ Les jeudis 23 et 30 janvier, 6 et 27 février, 6, 13, 20 et 27 mars : 10h30-12h

À Avrillé - Salle à côté de la Mairie

✓ Les vendredis 4 et 25 avril, 16 et 23 mai, 6, 13 et 20 juin, 4 juillet : 10h45-12h15

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 St-Benoist-sur-Mer Salle municipale

✓ Les mardis 21 janvier, 4 et 18 février, 4, 18 et 25 mars : 10h-12h

Séance du 18/02 ouverte aux petits-enfants !

À Grosbreuil - Pôle culturel

✓ Les lundis 28 avril, 5, 19 et 26 mai, 2 et 16 juin : 10h-12h



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 Gérard Bouriez, animateur musical - 10€ le cycle des 4 séances



À Poiroux Salle des associations

✓ Jeudi 20 février : 9h15-12h
✓ Lundi 24 février : 9h-12h
✓ Jeudi 27 février : 14h30-16h30
✓ Vendredi 7 mars : 14h15-16h15

À Longeville-sur-Mer Espace du Clouzy

✓ Jeudi 5 juin : 9h15-12h
✓ Mardi 10 juin : 14h-17h
✓ Jeudi 12 juin : 10h-12h
✓ Mardi 17 juin : 14h-17h

Infos et gestes préventifs

Vous découvrirez les routines à adopter pour prévenir les douleurs chroniques inhérentes au vieillissement et préserver votre mobilité articulaire. Un kinésithérapeute vous accompagnera dans cette démarche à l'aide d'exercices simples et en vous informant sur le fonctionnement de la douleur.



Avec Alexis Freland, kinésithérapeute - 12€ le cycle des 4 séances

À La Boissière-des-Landes Au Club house

✓ Les mardis 25 février, 4, 11 et 18 mars : 14h30-16h30

À Poiroux Salle des associations

✓ Les mercredis 23 et 30 avril, 7 et 14 mai : 14h30-16h30



Prendre soin de son alimentation

Equilibre alimentaire, manger local, fer, cholestérol, nutriscore... Ces mots vous font peut-être écho et vous interrogent.

Au travers de jeux interactifs, à chaque séance vous trouverez des informations sur l'alimentation et les effets sur votre santé. Alors venez vite découvrir ces réflexes favorables à votre bien-être.

*Avec Charlotte Lavie, nutritionniste diététicienne
Gratuit - Inscription pour la session comprenant 3 séances*

À Talmont-Saint-Hilaire
Salle Goichon

✓ Les mercredis 15, 22 et 29
janvier : 10h-12h

Au Bernard
À la Mairie

✓ Les mercredis 14, 21 et 28 mai :
10h-12h



Échange et découverte





Remue méninges

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

Gratuit

À St-Vincent-sur-Graon
Salle Idoine

✓ Vendredi 7 février : 14h30

Au Bernard - À la Mairie

✓ Mardi 18 février : 14h30

Au Champ-Saint-Père
Salle Saint-Exupéry

✓ Jeudi 13 mars : 10h

À Poiroux - Salle du Payré

✓ Jeudi 20 mars : 10h

À Avrillé

Salle à côté de la Mairie

✓ Vendredi 28 mars : 10h

À Moutiers-les-Mauxfaits
Salle de la Mairie

✓ Jeudi 3 avril : 14h30

À St-Avaugourd-des-Landes
Maison des associations

✓ Lundi 28 avril : 14h30

À St-Vincent-sur-Jard
Petite salle Clemenceau

✓ Mercredi 7 mai : 10h

À Talmont-St-Hilaire
Salle Goichon

✓ Mardi 20 mai : 10h

Au Givre - Salle communale

✓ Vendredi 6 juin : 10h

À Curzon

Salle des fêtes La Maraichine

✓ Lundi 16 juin : 14h30

À Jard-sur-Mer

Maison des associations

✓ Mercredi 25 juin : 14h30

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 St-Vincent-sur-Jard
Petite salle Clemenceau

✓ Les lundis 27 janvier, 3 et 17 février,
3, 7 et 31 mars : 10h-12h



À La Jonchère

Salle à côté de la Mairie

✓ Les lundis 27 janvier, 3 et 17 février,
3, 7 et 31 mars : 14h30-16h30

À Moutiers-les-Mauxfaits
Salle de la Mairie

✓ Les vendredis 25 avril, 9 et 23 mai,
6, 20 et 27 juin : 10h-12h



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

✓ Vendredi 24 janvier : 14h30-16h

Thème : vos films à partager

À Grosbreuil - Médiathèque

✓ Mardi 25 février : 10h30-12h

Thème : portrait chinois, "Et si j'étais..."

À Moutiers-les-Mauxfaits
Médiathèque

✓ Jeudi 13 mars : 14h30-16h

Thème : partage d'un livre positif

À St-Vincent-sur-Graon

Lieu communiqué à l'inscription

✓ Lundi 19 mai : 14h30-16h

Thème : souvenirs d'enfance

À St-Avaugourd-des-Landes

Médiathèque ou en extérieur

✓ Jeudi 12 juin : 18h-19h30

Thème : faire connaissance



Apprentissage premier secours

Avec 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 - 10 € la formation de 7h

À Moutiers-les-Mauxfaits - Centre de secours

✓ Les mardis 25 février et 4 mars : 8h30-12h

Dépasser les conflits

A n'importe quel âge les conflits familiaux peuvent venir fragiliser votre équilibre que ce soit au sein du couple, avec les enfants, avec les petits-enfants ou dans une fratrie. Au cours de cet échange, vous découvrirez en quoi consiste la médiation familiale et de quelle manière elle peut favoriser la communication. Cette rencontre se déroulera dans la bienveillance et la convivialité.

Avec Catherine Fonteneau, médiatrice familiale - Gratuit

À St-Avaugourd-des-Landes Médiathèque

✓ Jeudi 6 février : 14h30



Ateliers de nos partenaires

Groupe de Parole des Aidants

Le Groupe de Parole des Aidants réunit des personnes qui souhaitent échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée. Gratuit - Animé par Louise Bourge, psychologue

Au Bernard - Médiathèque

✓ Les vendredis 17 janvier, 14 février, 14 mars, 18 avril, 16 mai et 13 juin : 10h-12h



Inscription obligatoire
8 jours avant la date auprès de France Alzheimer Vendée :
02 51 43 71 05 ou
contact85@francealzheimer.org

Formation Derniers Secours

Courte, ouverte à tous et gratuite, cette formation a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les citoyens dans l'accompagnement des derniers moments de vie de leurs proches. Elle aborde les thèmes des directives anticipées, des soins palliatifs et du soutien aux personnes en fin de vie. Elle s'adresse aux aidants familiaux, aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie grave mais aussi à tous les citoyens qui pourront un jour être confrontés au décès d'un proche.

Gratuit - Organisée par la SFAP (Société française d'accompagnement et de soins palliatifs)

À Poiroux - À la Folie de Finfarine - 68, chemin des Écoliers

✓ Jeudi 6 février : 10h-16h30

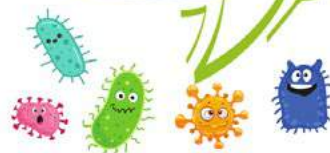
Inscription obligatoire
au 07 44 88 39 82 ou
sur www.derniers-secours.fr
Complétez le formulaire d'inscription sur le site, vous recevrez une confirmation d'inscription par mail.



LES ANTIBIO, C'EST JUSTE QUAND IL FAUT



Bien utilisés, les antibiotiques peuvent vous guérir.
Mal utilisés, ils sont inefficaces et vous rendent résistant aux bactéries.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES ANTIBIOTIQUES



Antibiotiques



AVEZ-VOUS LES BONS RÉFLEXES



POUR VOUS protéger ?

FACE AUX VIRUS DE L'HIVER, LES ANTIBIOTIQUES SONT NÉCESSAIRES



FAUX ! Les maux de l'hiver (bronchites, rhinopharyngite, ...) sont à 90% liés à des virus. Les antibiotiques sont efficaces seulement contre les bactéries !

LA TOUX OU LE RHUME GUÉRISSENT PLUS VITE AVEC DES ANTIBIOTIQUES



FAUX ! Soigné ou non, un rhume dure une à deux semaines. La toux d'origine virale peut durer jusqu'à quatre semaines notamment chez les fumeurs, quoi qu'on fasse ou qu'on prenne comme traitement. Avec ou sans antibiotiques, 7 personnes sur 10 se sentent mieux après une semaine. Le plus souvent les antibiotiques sont inutiles.

LES SURINFECTIONS BRONCHO-PULMONAIRES* PEUVENT ÊTRE PRÉVENUES PAR LA VACCINATION



VRAI ! La vaccination contre la grippe et le pneumocoque sont les deux mesures de prévention individuelles les plus efficaces contre ces infections.

*Infections des poumons liées aux microbes

JE PEUX SOULAGER MA TOUX ET MON RHUME SANS ANTIBIOTIQUES



VRAI ! En mangeant du miel (sauf pour les nourrissons de moins de 12 mois et les personnes diabétiques), en se lavant régulièrement les mains, en reprenant des médicaments contre la fièvre ou la douleur, en s'hydratant et en se reposant.

DÈS LA FIN DES SYMPTÔMES OU EN CAS D'EFFETS SECONDAIRES MINEURS, J'ARRÊTE MES ANTIBIOTIQUES



FAUX ! Les antibiotiques sont prescrits avec une dose et une durée définie par votre médecin. Il est nécessaire de respecter la durée du traitement, même si les symptômes diminuent, et même en cas d'effets secondaires mineurs.

L'ANTIBIORÉSISTANCE EST LA CAPACITÉ D'UNE BACTÉRIE À RÉSISTER À UN ANTIBIOTIQUE



VRAI ! Ce phénomène est une cause de mortalité. L'antibiorésistance peut être diminuée grâce au bon usage des antibiotiques, à des mesures d'hygiène et à la vaccination.

S'IL ME RESTE DES ANTIBIOTIQUES, JE LES CONSERVE ET LES RÉUTILISE EN CAS DE BESOIN



FAUX ! La consommation d'antibiotiques développe votre antibiorésistance rendant votre système immunitaire moins réceptif aux antibiotiques lorsqu'ils sont nécessaires. Un antibiotique est utilisable pour une maladie bactérienne donnée : une autre infection bactérienne peut y être insensible. Ne réutilisez pas d'antibiotique sans avis médical.

LES ANTIBIO, C'EST JUSTE QUAND IL FAUT



MÉDIATHÈQUES
VENDÉE GRAND LITTORAL

Animations



**Une programmation
culturelle gratuite,
ouverte à tous,
tout au long de l'année !**

**Brochures 2024-2025
disponibles dans vos médiathèques**

WWW.MEDIATHEQUES.VENDEEGRANDLITTORAL.FR