

Prévention Seniors



BIEN VIEILLIR AU PAYS DE  
SAINT-FULGENT - LES ESSARTS

# Programme SENIORS

janvier à août 2025

PAYS  
**SAINT-FULGENT**  
**LES ESSARTS**

CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

# édito

C'est avec plaisir que je vous invite à découvrir la nouvelle édition du programme seniors, réalisé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS).

Destiné aux personnes de 60 ans et plus, ce programme accompagne nos aînés au quotidien en proposant des activités variées pour leur bien-être physique et mental.

Vous y trouverez des ateliers collectifs, des rencontres conviviales et des temps forts organisés dans chaque commune du territoire. L'objectif est simple : répondre aux besoins et aux envies des seniors pour bien vieillir, entretenir des liens sociaux et envisager l'avenir sereinement.

En parallèle, cette année le territoire du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts est heureux d'accueillir le « FORUM BIEN VIEILLIR À DOMICILE » le mardi 1<sup>er</sup> avril 2025, à la salle du Vallon à Sainte-Florence.

Cet événement gratuit et multigénérationnel mettra en avant des thématiques essentielles pour vieillir sereinement chez soi.

Tout au long de cette journée, vous pourrez participer à des conférences, des ateliers et découvrir des stands d'information et de prévention animés par des acteurs locaux. C'est l'occasion d'échanger sur des solutions adaptées à vos besoins, tout en profitant d'un moment convivial autour d'un café-brioche. Repartez avec des idées pratiques et des conseils concrets pour améliorer votre quotidien.

Bonne lecture et au plaisir de vous retrouver au Forum !

**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.paysfulgentessarts.fr](http://www.paysfulgentessarts.fr).*



## 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**

# 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 - 15h et 15h - 16h

Mardi : 16h - 17h

Mercredi : 14h - 15h et 15h - 16h

Jedi : 16h30 - 17h30

### PISCINE OASIS LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

Mardi : 10h30 - 11h30

10 € le 1<sup>er</sup> trimestre de découverte  
Puis, atelier au trimestre : 76 €



## 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

Jedi : 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

## 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

**MARDIS 28 JANVIER,  
4, 18 ET 25 FÉVRIER**

LA RABATELIÈRE  
4 mardis : 10h - 11h30

10 €\* • Groupe de 10 personnes

## GÉRER SON STRESS

► par Sophie RETAILLEAU, sophrologue (5 séances)

- Comprendre le fonctionnement du stress dans notre corps et trouver les clés de la sérénité
- Relâcher les tensions corporelles, évacuer les émotions désagréables, se concentrer, se recentrer, s'apaiser, se calmer, gérer un stress

► par Marie-Françoise BRETAUD, clown accompagnant (2 séances)

- Explorer sa relation à l'autre et sa confiance en soi

**DU 23 AVRIL AU 04 JUIN  
CHAUCHÉ**

7 mercredis : 10h - 11h30

10 €\* • Groupe de 10 personnes

## VITALITÉ ET LÂCHER PRISE

► par Hélène AUDUREAU, rigologue (8 séances)

- Ré-apprendre à rire pour mieux vivre avec ses émotions, son mental | 10h - 11h30

► par Caroline PINEAU, réflexothérapeute (2 séances)

- Apprendre l'auto-massage pour gagner en sérénité et retrouver de la vitalité | 10h - 12h

**DU 22 AVRIL AU 24 JUIN**

SAINT-FULGENT

8 mardis

10 € • Groupe de 10 personnes

## CINÉ SENIORS

CINÉMA LE ROC, LA FERRIÈRE

**LUNDI 27 JANVIER OU MARDI 4 FÉVRIER**

Film : « En fanfare »

ET

**LUNDI 28 AVRIL OU MARDI 6 MAI**

Film : « On aurait dû aller en Grèce »

14h30

5 €\* la séance + goûter

Sur inscription au 06 73 71 94 65

CINÉMA CHAVAGNES-EN-PAILLERS

**VENDREDI 21 MARS**

Film : « Les barbares »

15h

4 €\* la séance

Sur inscription au 06 73 71 94 65



## 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 22 AVRIL AU 24 JUIN**

**LA RABATELIÈRE**

10 mardis : 10h30 - 12h

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 revivre ces sorties



## RDV AVEC L'OFFICE DE TOURISME

- Pour connaître les animations proposées sur le territoire

**LUNDI 23 JUILLET - 14h**

**SAINT-FULGENT**

## 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**

**SAINTE-FLORENCE**

Lundi, mardi, mercredi : 10h30 - 16h30

### | DÉTENTE CORPORELLE |

*Rythme et voix expression dans le mouvement*

► par **Valérie PUJOL**, chanteuse et praticienne Feldenkrais (3 séances)

- Le plaisir de se laisser aller à l'expression de soi en étant guidé... et peut-être l'occasion de découvrir des choses sur soi, de se surprendre

**LUNDI 7 ET MARDI 8 JUILLET 10H - 17H**

**MERCREDI 9 JUILLET 14H - 17H**

**SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE**

Mardi, mercredi, jeudi : 9h45 - 16h45

### | 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

**LUNDI 21 ET MARDI 22 JUILLET**

**LUNDI 28 ET MARDI 29 JUILLET**

**LES BROUZILS**

14h - 17h

10 €\* • Groupe de 10 personnes



# ÉCHANGER ET TROUVER UN SOUTIEN

## ÊTRE GRAND-PARENT

- Propositions aux choix -

► **Conférence sur la grand-parentalité**

**JEUDI 20 MARS**

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

10h - 12h

► **Après-midi jeux intergénérationnel**

**MERCREDI 26 MARS**

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

15h - 17h

► **Atelier 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...

**DU 28 AVRIL AU 26 MAI**

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

5 lundis : 14h30 - 16h30

## MIEUX COMMUNIQUER

- Propositions aux choix -

► **Théâtre forum par Karine CEVER, formatrice en relation humaine et Simon Houdin, comédien**

**MERCREDI 23 AVRIL**

ESSARTS-EN-BOCAGE

15h - 17h

► **Atelier par Karine CEVER, formatrice en relation humaine (4 séances)**

- Pour mieux vivre ensemble dans ses relations quotidiennes
- Se mettre à l'écoute de soi et des autres, repérer ses propres émotions et besoins pour mieux les prendre en compte
- Repérer les émotions et les besoins des autres dans les relations interpersonnelles. Mettre en œuvre le processus de la communication non violente

**VENDREDIS 23 MAI, 6, 13 ET 27 JUIN**

ESSARTS-EN-BOCAGE

4 vendredis : 14h30 - 16h30

## 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 ?

**30 JANVIER, 27 MARS, 22 MAI**

LES HERBIERS • salle 1 Ardelay,  
24 rue Monseigneur Macé | 02 51 91 29 78

Jeu. : 10h - 11h30

**27 FÉVRIER, 24 AVRIL, 26 JUIN**

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE • salle de réunion  
de la mairie, 13 rue de la Madone | 06 73 71 94 65

Jeu. : 10h - 11h30

## DES Pochettes SOS POUR FACILITER L'INTERVENTION DES SECOURS

Dans le cadre de sa politique destinée aux seniors, le Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts lance le dispositif « Ma pochette SOS » pour contribuer au bien vieillir à domicile.

Le principe est simple : il s'agit d'une pochette en plastique étanche, avec à l'intérieur des informations médicales essentielles, à déposer dans le réfrigérateur et permettant une prise en charge rapide des secours.

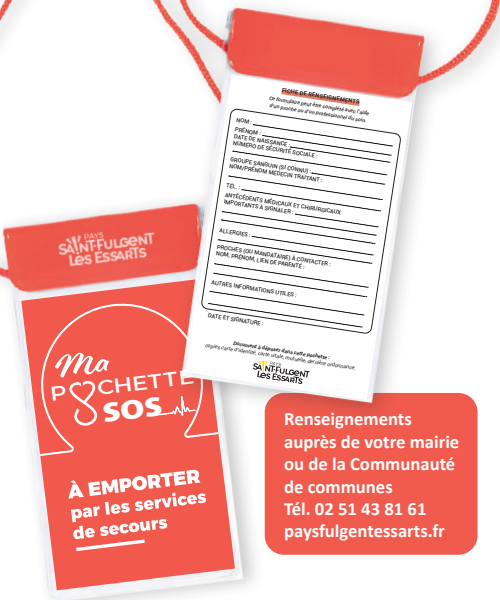
Afin de faciliter la localisation de la pochette par les secouristes, un autocollant devra être collé sur la porte du réfrigérateur de la cuisine. Si la personne est en grande difficulté et ne peut s'exprimer, les secours sauront qu'elle dispose de cette pochette SOS en voyant l'autocollant et éviteront ainsi des recherches inutiles. Ce gain de temps peut sauver des vies.

### Contenu de la pochette :

- Une fiche de renseignements
- La dernière ordonnance
- Des copies de la carte vitale, mutuelle et identité

Ce dispositif déployé sur les 12 communes du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts est connu des services de secours, pompiers, SAMU, services de soins à domicile, médecins, ambulanciers et gendarmes... Équipée d'un tour de cou, la pochette pourra être emportée facilement en cas d'hospitalisation en urgence.

3 000 pochettes vont ainsi être distribuées gratuitement à partir de janvier, sur simple demande auprès de votre mairie.



Renseignements  
auprès de votre mairie  
ou de la Communauté  
de communes  
Tél. 02 51 43 81 61  
paysfulgentessarts.fr

## 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 les aidants : 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

### 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



Marina DARGINOFF,  
Lucie HUCHET,  
CHARGÉES DE  
PRÉVENTION SENIORS

## INSCRIPTION AU PROGRAMME SENIORS :

Tél. 06 73 71 94 65

prevention@ciasfulgent-essarts.fr

\*Chèque à l'ordre du Trésor Public

## LE TRANSPORT NE DOIT PAS ÊTRE UNE DIFFICULTÉ !

Un service de covoiturage et de transport solidaire peut être organisé en fonction de vos besoins.

PAYS  
SAINT-FULGENT  
LES ESSARTS

CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE



VENDEE  
CONSEIL GÉNÉRAL

santé  
famille  
retraite  
services

malakoff  
humanis

Carsat  
Retraite  
& Santé  
au travail  
Pays de la Loire



VENDÉE  
LE DÉPARTEMENT

## FORUM BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Mardi 1<sup>er</sup> avril 2025 de 10h à 17h

Salle du Vallon - 5 rue du Foyer Rural - Sainte-Florence

ENTRÉE LIBRE  
ET GRATUITE

VENEZ À LA RENCONTRE DES PROFESSIONNELS  
ET DES ACTEURS DU TERRITOIRE  
NOMBREUSES ANIMATIONS • EXPOSITION

PAYS  
SAINT-FULGENT  
LES ESSARTS

Forum organisé par le Département de la Vendée  
et le Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts

Renseignements et informations : [vendee.fr](http://vendee.fr) et [paysfulgentessarts.fr](http://paysfulgentessarts.fr)

- Comment se protéger et protéger son proche ?  
(Procuration, directives anticipées, mesure de protection : tutelle, curatelle)
- Séance découverte de rigologie
- Comment s'informer, rester acteur, être soutenu et adapter son logement ?
- Théâtre «Parlons du bien vieillir»

**Tout au long de la journée, de nombreux stands d'information,  
de prévention et d'acteurs locaux.**

*Restauration sur place (Food truck)*