



PRÉVENTION SÉNIORS



Programme SÉNIORS

DE SEPTEMBRE 2025 À AVRIL 2026

PAYS
SAINT-FULGENT
LES ESSARTS

"Rayonnant par **nature** !"

édito

C'est avec plaisir que je vous adresse ce nouveau programme séniors. Bien plus qu'un agenda, il se veut un guide pour rythmer votre quotidien, vous aider à rester en forme et garder le lien avec ce qui vous entoure.

Vous y trouverez un panel d'ateliers aux multiples bienfaits tant pour la santé mentale que physique. Ce programme est accessible à tous et se déroulent sur les différentes communes du Pays de Saint-Fulgent- Les Essarts.

Bonne lecture
Jacky Dallet, Président du
Pays de Saint-Fulgent- Les Essarts

INSCRIPTION :

**MARINA DARGINOFF ET LUCIE HUCHET,
CHARGÉES DE PRÉVENTION SÉNIORS**
Tél. 06 73 71 94 65

prevention@ciasfulgent-essarts.fr

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



GARDER LA FORME



DÉFI FORME SANTÉ

► par l'asso. « Sport – santé » (1 séance)

- Sensibiliser aux bienfaits et inciter la pratique du sport
- Tester le niveau de sa forme
- Sensibiliser à une alimentation équilibrée

MARDI 16 SEPTEMBRE

LES BROUZILS | 10h – 12h

OU

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE | 14h – 16h

Gratuit

ÉQUILIBRE

► par l'association Santé Éducation et Prévention sur les territoires des Pays de La Loire (12 séances)

- Participer à des exercices pour garder confiance en soi
- Échanger sur votre quotidien : les chutes, la prise de médicaments, le logement, l'alimentation....

DU 29 JANVIER AU 21 MAI 2026

CHAUCHÉ

12 jeudis : 9h30 – 11h

Gratuit • Groupe de 10 personnes



AQUAGYM ADAPTÉE

- par l'association **Siel Bleu** (10 séances par trimestre)
- par l'équipe du centre aquatique 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 15h - 16h

et Mardi : 16h - 17h

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

Judi : 16h30 - 17h30

PISCINE OASIS LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

Mardi : 10h30 - 11h30

10 € le 1^{er} 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
- Conserver les aliments plaisir
- Mise en pratique avec un atelier de cuisine

DU 18 SEPTEMBRE AU 6 NOVEMBRE

CHAUCHÉ

6 jeudis : 9h30 - 12h

GRATUIT • 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

Judi : 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



ENVIE DE SORTIES

- par l'asso. « Une escapade chez vous » (4 séances)
- Se retrouver entre seniors durant 4 après-midis, pour décider, organiser et vivre 2 sorties ou visites

DU 23 SEPTEMBRE AU 4 NOVEMBRE

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

4 mardis : 14h30 – 17h

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
- par **Caroline PINEAU, réflexologue** (2 séances)
- Apprendre l'auto-massage pour gagner en sérénité et retrouver de la vitalité

DU 22 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE

SAINT-FULGENT

10 lundis : 10h – 11h30

10 € • Groupe de 10 personnes

BONS PLANS SORTIES

- par **Marie-Annie, programme/tarifs et inscription**
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...
Accompagné de Marie-Annie, elle vous donnera les bons plans et astuces pour refaire ces sorties

CINÉ SENIORS

CINÉMA LE ROC, LA FERRIÈRE

LUNDI 29 SEPT. OU MARDI 6 OCT. | 14H30

Film : *On ira*

LUNDI 1^{ER} DÉC. OU MARDI 9 DÉC. | 14H30

Film : *À bicyclette*

5 € la séance + goûter

Sur inscription : 06 73 71 94 65

CINÉMA DE CHAVAGNES-EN-PAILLERS

VENDREDI 24 OCTOBRE | 15H

Film : *De mauvaise foi*

4 € la séance // Sur inscription : 06 73 71 94 65

GARDER UNE IMAGE POSITIVE DE SOI

- par **Jeannick BOISDRON, coach en image** (4 séances)
- Retrouver une image valorisante pour une meilleure confiance en soi et une ouverture sur les autres
- Mettre en cohérence sa personnalité et son apparence
- Apprendre à choisir des vêtements adaptés à sa silhouette (sortie en boutiques)

LUNDI 6 ET 13 OCTOBRE

2 lundis : 14h30 – 17h

LUNDI 1^{ER} ET 8 DÉCEMBRE

2 lundis : 9h30 – 16h30

L'OIE

10 € • Groupe de 10 personnes



BIEN DORMIR

► avec **Docteur Nadia WIAZZANE**

Conférence : « Tout savoir sur le sommeil »

LUNDI 3 NOVEMBRE | 14H15

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE / **Gratuit**
ET

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

- Échanges et compréhension sur le sommeil
- Pratique de la relaxation pour s'apaiser

► avec **Caroline PINEAU, réflexologue, praticienne de l'automassage (2 séances)**

- Pratique de l'auto-massage pour repérer les différentes zones à stimuler pour gagner en sérénité et obtenir un meilleur sommeil

DU 14 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

4 vendredis : 10h – 12h

10 € • Groupe de 10 personnes

RELAXATION, BIEN-ÊTRE

► par **Hélène JEANNEAU, relaxologue (10 séances)**

- Apprendre à placer son corps et son esprit sous le signe de la détente
- Relâcher le mental et renforcer son état de bien-être

DU 9 JANVIER AU 27 MARS

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

10 vendredis : 10h30 – 12h

10 € • Groupe de 10 personnes

DÉTENTE CORPORELLE

► par **Valérie PUJOL, praticienne Feldenkrais**

- Explorer sa conscience corporelle pour aller vers des gestes plus faciles et moins douloureux

Une séance découverte

JEUDI 9 OCTOBRE | 10H – 12H

LA COPECHAGNIÈRE

Gratuit

ET

DU 12 JANVIER AU 30 MARS

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

10 lundis : 10h – 11h30

10 € • Groupe de 10 personnes

MIEUX VIVRE AVEC SES DOULEURS

► par **Sophie RETAILLEAU, sophrologue (6 séances)**

- Découvrir la sophrologie
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Savourer les sens et l'instant présent

► par **Valérie PUJOL, praticienne Feldenkrais (2 séances)**

- Explorer sa conscience corporelle pour aller vers des gestes plus faciles et moins douloureux.

DU 27 JANVIER AU 27 MARS

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

6 mardis : 10h30 – 12h

2 jeudis : 10h30 – 12h

10 € • Groupe de 10 personnes



ÉCHANGER ET TROUVER UN SOUTIEN

ÊTRE GRAND-PARENT

► par **Laure CAILLE & Emilie COCHOU**, coachs 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.... Pas si simple....

DU 17 NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE
CHAVAGNES-EN-PAILLERS

5 lundis : 14h - 17h

10 € • Groupe de 10 personnes

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, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

RÉUNION D'INFORMATION
MARDI 16 DÉCEMBRE | 15H

LES BROUZILS // Gratuit
ET

DU 20 JANVIER AU 12 MAI

LES BROUZILS

8 mardis : 9h15 - 12h15

Gratuit • Groupe de 10 personnes

SURMONTER LE DEUIL

► par l'association **JALMALV Vendée**

- Groupe de parole : Vous traversez ou vous avez traversé un deuil et vous avez besoin d'en parler, être écouté et de partager ce que vous vivez ?

25 SEPTEMBRE ET 27 NOVEMBRE

22 JANVIER ET 26 MARS

LES HERBIERS • salle 1 Ardelay,

24 rue Monseigneur Macé Tél. 02 51 91 29 78

Judi : 10h - 11h30

23 OCTOBRE | 18 DÉCEMBRE | 26 FÉVRIER

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

salle de réunion de la mairie, 13 rue de la Madone

Judi : 10h - 11h30

Gratuit • Sans inscription

BIENVENUE À LA RETRAITE

► par l'association **Santé Éducation et Prévention sur les Territoires des Pays de la Loire** (4 séances)

- Partager collectivement, s'informer sur les ressources à disposition et les conseils.
- Faire le point sur les aides administratives et financières.
- Être accompagné pour préparer et vivre une retraite sereine, active et en pleine forme.

DE FÉVRIER À MARS

SAINT-FULGENT

Dates et horaires à préciser

Gratuit • Groupe de 10 personnes



S'INFORMER ET SE FORMER

GESTES DE 1^{ERS} 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

21 ET 28 NOVEMBRE

LA COPECHAGNIÈRE

2 vendredis : 13h30 – 17h

5 € • Groupe de 10 personnes

A photograph of an elderly couple sitting together. The woman is on the left, wearing a white top, and the man is on the right, wearing a brown jacket. They are both smiling and looking at a tablet computer that the man is holding. The background is a bright, indoor setting.

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



PRÉVENTION SÉNIORS



TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL !

PAR LE DOCTEUR
NADIA WIAZZANE DU
CENTRE DE PRÉVENTION
AGIRC-ARRCO

LUNDI 3 NOV.
14H15

SALLE DES FÊTES,
4 PLACE DU MARCHÉ
LES ESSARTS,
ESSARTS-EN-BOCAGE

CONFÉRENCE GRATUITE
PRÉVENTION SÉNIORS AU 06 73 71 94 65

PAYS
SAINT-FULGENT
LES ESSARTS

CENTRE INTERCOMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco