

SEPTEMBRE 2020  
MARS 2021

Seniors

# Activ' Âge

Ateliers pour les + de 60 ans

**- CHANGEMENT DE DATES -**



Vendée  
Grand  
Littoral

SERVICE PRÉVENTION SANTÉ

Marie : 06 01 61 20 93

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



# SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES DU CORONAVIRUS



*Les ateliers sont proposés en partenariat avec les communes du territoire*  
ANGLES, AVRILLÉ, LE BERNARD, LA BOISSIERE 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



## COMMENT S'INSCRIRE ?

Les ateliers proposés dans ce guide sont **réservés aux personnes de 60 ans et plus résidant sur le territoire de Vendée Grand Littoral**. Ils sont soumis à inscription et limités en place afin de privilégier la convivialité et l'expression de tous.

Les **inscriptions se font auprès de Marie, chargée de Prévention santé** (sauf mention contraire sur la page). N'hésitez pas à la contacter pour toute question.



**Vous souhaitez participer mais vous n'avez pas de moyen de locomotion.** Pas d'inquiétude, des solutions peuvent vous être proposées lors de votre inscription : covoiturage, déplacement solidaire...

## OSEZ VOUS RELAXER

Dans cet atelier, venez prendre du temps pour vous ressourcer, vous détendre et évacuer le stress en pratiquant des techniques de relaxation issues de la sophrologie, pour un esprit plus clair dans un corps plus détendu.

 **à Angles - salle de l'amitié**  
Les jeudis 4, 11, 18, 25 Février  
et 4, 11 Mars - 15h à 17h

 **à Poiroux - salle du Payré**  
Les jeudis 4, 11, 18, 25 Février  
et 4, 11 Mars - 10h à 12h



➔ Cycle de 6 Ateliers  
➔ 6 € le cycle

**Intervenante :** Manuella Guibert,  
Hypnothérapeute, sophrologue




## TONIFIEZ VOTRE CORPS

Vous souhaitez améliorer ou préserver votre bien être à travers une activité douce. Dans une atmosphère conviviale, cet atelier d'activités physiques adaptées et ludiques respectera vos possibilités.

➔ Cycle de 6 Ateliers  
➔ 6€ le cycle

**Intervenante :**  
Alexandra Thevenot,  
Éducatrice sportive

 **à la Boissière**  
club house  
Les vendredis  
5, 12, 19, 26 Février  
et 5, 12 Mars  
de 15h à 17h

 **à Jard sur Mer**  
petite salle des ormeaux  
Les lundis  
1, 8, 15, 22 Février et  
1, 8 Mars  
de 15h à 17h

 **à Talmont**  
salle des halles  
Les mardis  
23 Février et  
2, 9, 16, 23, 30 Mars  
de 14h30 à 16h30

## 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...

➔ Cycle de 6 Ateliers

➔ 6€ le cycle



à Talmont  
salle des Halles

Les jeudis 18, 25 Février  
et 4, 11, 18, 25 Mars  
de 15h à 17h

Intervenante : Gaëlle Joly,  
Praticienne toucher massage



## MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN

Ces séances ludiques (idées menus, atelier dégustation, quizz nutrition, poker gourmand, jeux de rôles, jeux de société) vous informent sur les effets de l'alimentation au bénéfice du « Bien vieillir » pour acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable. Venez partager un moment convivial autour de la table.

➔ Cycle de 6 Ateliers

➔ 6€ le cycle

Intervenant : Teddy Graveleau, Diététicien



au Bernard - salle du conseil  
Les lundi 8, 15 Février et  
1, 8, 15, 22 Mars - 15h à 17h



à la Jonchère - salle polyvalente  
Les mercredis 3, 10, 17 Février  
et 3, 10, 17 Mars - 10h à 12h

## RESITUEZ VOTRE HISTOIRE DANS LE TEMPS

Des moments importants de votre vie sont en lien avec des événements historiques. Quels souvenirs gardez-vous de cette époque ? Si vous aussi vous avez envie de partager un moment ensemble, alors participez !



- ➔ Cycle de 4 Ateliers
- ➔ 4€ le cycle



à Moutiers

salle de la mairie

Les mardis 2, 9, 16 et 23

Février de 10h à 12h



à St Vincent sur Graon

salle Charles Delavergne

Les lundis 1, 8, 15, 22

Février de 10h à 12h



à Talmont - salle Goichon

Les jeudis 4, 11, 18 et 25

Mars de 15h à 17h

Intervenante : Sylvette Fuseau, Animatrice en gérontologie

## RÉVEILLEZ VOTRE BEAUTÉ



Prendre soin de soi n'est ni futile, ni inutile. Cependant pas toujours facile de maîtriser sa crinière ou de parfaire son vernis ou maquillage. Cet atelier vous propose des conseils et astuces de professionnels de la coiffure et de l'esthétique.

- ➔ Cycle de 4 Ateliers
- ➔ 4€ le cycle

Intervenants : Sébastien Bonniven, Coiffeur et Sandra Ponthoreau, Socio-esthéticienne



à St Benoist

salle polyvalente

Les vendredis 12, 19 Mars

et mardi 23, 30 Mars

de 15h à 17h



à Talmont

médiathèque

Les mardis 9 et 16 mars de 15h à 17h

et vendredis 12 et 19 mars de 9h à 11h

## DÉPLACEMENT SOLIDAIRE

### *Pour qui ?*

Les personnes résidant sur la Communauté de communes Vendée Grand Littoral, dépourvues de moyen de locomotion, ne pouvant pas conduire et assurer leurs déplacements.



**DES BÉNÉVOLES VOUS ACCOMPAGNENT  
POUR VOS RENDEZ-VOUS**

### *Pour quoi ?*

Des déplacements occasionnels dans un rayon limité : visites médicales (déplacement non pris en charge par les Caisses de Sécurité Sociale) ; démarches administratives, courses, visites familiales ou amicales, loisirs ou autres (coiffeur, cimetière, gare routière, SNCF...).

### *Par qui ?*

Des chauffeurs bénévoles inscrits à l'association.

### **Comment ça marche ?**

1- *Contactez-nous pour vous inscrire à l'association (signature de la charte + règlement intérieur et cotisation annuelle).*

2- *Quand vous avez besoin de vous déplacer, appelez-nous et nous organiserons votre trajet avec un chauffeur bénévole. Une participation aux frais sera demandée.*

## *Recherche chauffeurs bénévoles*

*Vous souhaitez devenir chauffeur bénévole dans l'une des 20 communes de Vendée Grand Littoral ? **Contactez-nous !***

**Information auprès de France Services**  
02 44 41 80 30  
franceservices@vendeegrandlittoral.fr

## COURS D'INFORMATIQUE DÉBUTANT

Vendée Grand Littoral vous propose des cours d'informatique près de chez vous. Gratuits et accessibles à tous, ils vous permettront d'acquérir les bases en informatique afin de faire face, de façon autonome, à vos démarches administratives.

- *Gratuit*
- *Sur inscription*
- *Ouvert à tous*
- *Matériel fourni*



Pour connaître les prochaines dates et vous inscrire, contactez France Services au 02 44 41 80 30.

## ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF ET NUMÉRIQUE



France Services c'est un service public gratuit qui vous accompagne dans vos démarches administratives et numériques de la vie quotidienne (déclaration d'impôts, demande de raccordement électrique, retraite...).

**GRATUIT**

**02 44 41 80 30**

[franceservices@vendeegrandlittoral.fr](mailto:franceservices@vendeegrandlittoral.fr)

Facebook : FServicesVGL

### Horaires d'ouverture

- lundi : 8h30-12h30
- mardi : 8h30-12h30 et 13h30-17h30
- mercredi : 8h30-12h30
- jeudi : 8h30-12h30 et 13h30-17h30
- vendredi : 8h30-12h30

à la Communauté de communes Vendée Grand Littoral  
2 Rue du Chemin de Fer - 85540 MOUTIERS-LES-MAUXFAITS



# STAGE PRÉVENTION ROUTIÈRE 2021

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,
- ➔ 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...



*à St Cyr  
salle polyvalente*

- ➔ **Théorie**  
de 9h à 12h  
-mardi 2 Février  
-vendredi 5 Février  
-mardi 9 Février
- ➔ **Pratique**  
de 8h30 à 18h  
vendredi 12 Février
- ➔ **Bilan**  
de 10h à 12h  
mardi 16 Février



*à St Azaugourd  
maison des associations (sauf la 1<sup>ère</sup>  
séance qui sera à la salle polyvalente)*

- ➔ **Théorie**  
de 9h à 12h  
-jeudi 11 Mars  
-mardi 16 Mars  
-jeudi 18 Mars
- ➔ **Pratique**  
de 8h30 à 18h  
mardi 23 Mars
- ➔ **Bilan**  
de 10h à 12h  
jeudi 25 Mars



Vendée  
Grand  
Littoral



**GRATUIT**  
inscription  
au 06 01 61 20 93

## SERVICE PRÉVENTION SANTÉ

VOTRE CONTACT :

Marie BULTEAU, Chargée Prévention Santé

06 01 61 20 93

[activage@vendeegrandlittoral.fr](mailto:activage@vendeegrandlittoral.fr)

**PROCHAIN PROGRAMME  
PRINTEMPS 2021**



Suivez Activ'Age sur Facebook  
[www.facebook.com/ActivAgeSeniorsVGL](http://www.facebook.com/ActivAgeSeniorsVGL)



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