

AVRIL À JUILLET 2021

Activ' Âge

Seniors

Ateliers pour les + de 60 ans

Inscription
obligatoire



Vendée
Grand
Littoral

SERVICE PRÉVENTION SANTÉ

Marie : 06 01 61 20 93

www.vendeegrandlittoral.fr

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000

(appel gratuit)

POUR LE CONFORT ET LA SÉCURITÉ DE TOUS

**Ateliers en groupe restreint - Inscription obligatoire -
Port du masque obligatoire et distanciation physique
Prévoir son propre matériel (bouteille d'eau, crayon...) en fonction des ateliers.**

**LES ATELIERS SE DÉROULENT EN EXTÉRIEUR,
PENSEZ À BIEN VOUS COUVRIR.**



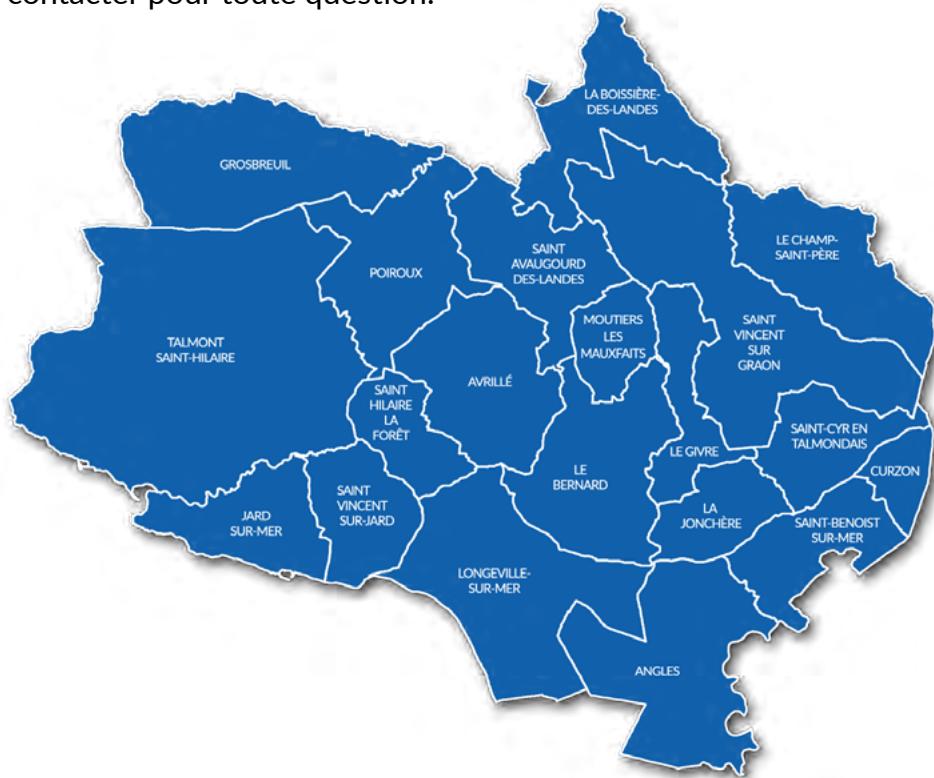
santé
famille
retraite
services

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...

Ma santé en jeux

Encourager l'activité physique par la découverte de jeux originaux, tout en partageant un moment amusant et convivial.

- ⌚ à Angles - espace de la Chenillée
Le mardi 8 juin - 15h à 16h30

- ⌚ à Talmont - plage de la Guittière
Le mardi 15 juin - 15h à 16h30

- ⌚ à Longeville - plage des Conches
Le mardi 22 juin - 15h à 16h30

⌚ Inscription pour 1 Atelier



<https://blog.spoonflower.com>

Intervenant : Guillaume Menuet du comité départemental de la Fédération Sportive et Culturelle de France



Techniques de bien-être



⌚ Inscription pour 1 Atelier
⌚ 3 € l'Atelier

Un atelier pour apprendre à se détendre. Venez découvrir des techniques d'automassage, de relaxation et de stretch.

- ⌚ à Jard - plage de boisvinet
Le mardi 20 avril à 15h

- ⌚ à St Avaugourd
parc derrière la mairie
Le mardi 4 mai à 15h

- ⌚ à Grosbrevil - aire des lavandières
Le mercredi 23 juin à 15h

- ⌚ à Curzon - aire de jeux
Le lundi 12 juillet à 15h

Intervenante : Gaëlle Jolly,
infirmière et praticienne
du toucher massage.



Apprendre à se relaxer



Se détendre et évacuer le stress en pratiquant des techniques issues de la sophrologie.

Intervenante : Manuella Guibert, sophrologue

à St Benoit - la grenouillière
Le jeudi 15 avril à 15h

à St Vincent/ Jard
plage de belesbat
Le jeudi 20 mai à 15h

à Poiroux - lac de finfarine
Le jeudi 10 juin à 15h

à Moutiers - salle des fêtes
Le vendredi 9 juillet à 15h

⇒ Inscription pour 1 Atelier
⇒ 3 € l'Atelier

la relaxation par le rire

Le rire c'est la santé ! Venez stimuler votre joie de vivre et partager un moment riche en bonne humeur.

à St Vincent/ Jard - Belesbat
Le vendredi 9 avril à 14h30

à la Boissière - la coulée verte
Le mardi 18 mai à 14h30

au Bernard - dolmen de la Frébouchère
Le jeudi 3 juin à 14h30

à Grosbœuf - aire des lavandières
Le vendredi 2 juillet à 14h30



⇒ Inscription pour 1 Atelier
⇒ 3 € l'Atelier

Intervenante : Corinne Marchand, rigologue experte et relaxologue



Découvrir le Qi-gong, une activité physique adaptée alliant mouvements lents, posture et respiration.

- ⇒ Inscription pour 1 Atelier
- ⇒ 3 € l'Atelier

Intervenante : Nathalie Kreuther, professeur de Qi-gong

le qi-gong



à Longeville - plage de Rampillon

Le vendredi 16 avril à 14h

Le vendredi 16 avril à 15h30



à Avrillé - parc de la mairie

Le vendredi 21 mai à 9h30

Le vendredi 21 mai à 11h



à Talmont - plage du Veillon

Le vendredi 25 juin à 9h30

Le vendredi 25 juin à 11h



à St vincent sur Graon

aire de pique nique de Chauveteau

Le lundi 5 juillet à 9h30

Le lundi 5 juillet à 11h



VISIO la qualité de l'air de mon logement

Le saviez-vous ? L'air de nos logements est 5 fois plus pollué que l'air extérieur. Cet atelier vous propose d'explorer les causes et conséquences d'une mauvaise qualité de l'air intérieur. Des solutions et conseils pratiques seront également apportés.

Animation interactive en VISIO proposée par l'association ELISE.



Le mardi 6 avril à 15h



Le mardi 13 avril à 10h

Prendre soin de son alimentation

 à Saint Vincent sur Graon
rendez-vous sur le parking de la mairie
Le jeudi 27 mai à 14h30



⌚ Gratuit

- Information et présentation du Projet Alimentaire Territorial.
- Visite d'une ferme du territoire proposant de la vente directe.
- Conseils d'une nutritionniste - diététicienne, Adeline Jaulin.

Remue méninges

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



 au Bernard
dolmens de Savatole
Le lundi 12 avril à 15h

 à St Hilaire la Forêt
parc de la mairie
Le vendredi 4 juin à 10h30

 à St Vincent sur Graon
aire de loisirs du choselin
Le vendredi 23 avril à 15h

 à Moutiers les Mauxfaits
parking de la salle des fêtes
Le vendredi 18 juin 15h

 à Jard sur Mer
plage de ragounette
Le mardi 11 mai à 10h30

 à Talmont St Hilaire
forêt du veillon
Le mardi 29 juin à 15h

 à Champ St Père
aire de jeu derrière le stade
Le lundi 31 mai à 15h

 à St Avaugourd des Landes
parc derrière la mairie
Le mardi 6 juillet à 15h

⌚ Gratuit

⌚ Prévoir un cahier et un crayon

les gestes qui sauvent

Se former à la connaissance des gestes qui sauvent pour agir.

Au programme de cette formation :

- protéger la victime et se protéger
- alerter
- arrêter une hémorragie externe
- installer une victime en position de sécurité
- réaliser une réanimation cardiaque
- surveiller



à Angles

Le lundi 10 mai de 10h à 12h
Le lundi 10 mai de 14h à 16h



à Moutiers

Le lundi 7 juin de 10h à 12h
Le lundi 7 juin de 14h à 16h



à Talmont

Le mardi 25 mai de 10h à 12h
Le mardi 25 mai de 14h à 16h



à Champ St Père

Le lundi 14 juin de 10h à 12h
Le lundi 14 juin de 14h à 16h



à Longeville

Le mardi 1^{er} juin de 10h à 12h
Le mardi 1^{er} juin de 14h à 16h



⇒ Inscription pour 1 Atelier

⇒ 5 € l'Atelier

Les formations sont dispensées par les pompiers dans les centres de secours.



Balades et Rando

Guidés par un médiateur, partagez une activité physique tout en découvrant des sites naturels et patrimoniaux du territoire.

Deux types de visites sont proposés :

- Les rando « découverte »
- Les balades « découverte »

• Sur Inscription

GRATUIT

sauf balade à Champ St Père

A prévoir :

- Gilet jaune
- Chaussures de marche obligatoires
- Prévoir de l'eau et un petit encas sucré



Préhisto'site
du CAIRN

un site



Visites guidées par les médiateurs du Patrimoine du Préhisto'site du CAIRN.

LES BALADES

 à St Hilaire la Forêt
du bourg au lavoir
Le jeudi 22 avril à 14h30

 au Bernard
de l'église à la Frébouchère
Le mardi 11 mai à 14h30

 à Champ Saint Père
balade au Vigneau
Le vendredi 11 juin à 10h

LES RANDOS

 à Talmont St Hilaire
l'estuaire du Veillon
Le jeudi 8 avril à 14h

 à Curzon
de la plaine au Marais
Le vendredi 28 mai à 14h

 au Giure
rando autour du Giure
Le mardi 22 juin à 9h

LES BALADES

 à St Hilaire la Forêt
du bourg au lavoir
Le jeudi 22 avril à 14h30



⇒ Distance : 3 Km
⇒ Durée : 1h-1h30

- Découverte des reconstitutions du parc du Préhisto'site
- Descente au lavoir de la Courolle
- Histoire de la commune de la Préhistoire à nos jours avec découverte du bourg

⇒ Distance : 3 Km
⇒ Durée : 1h30

 au Bernard
de l'église à la Frébouchère
Le mardi 11 mai à 14h30

- Visite du dolmen de la Frébouchère – le plus grand dolmen du territoire classé Monument Historique
- Visite de l'église, découverte des retables classés, des tombes extérieures. Possibilité de monter au clocher (montée sportive – déconseillée aux personnes sensibles au vertige).



 à Champ Saint Père
balade au Vigneau
Le vendredi 11 juin à 10h



⇒ Tarif : 3€

⇒ Distance : 2-3 Km
⇒ Durée : 2h

- Découverte de l'Espace Naturel Sensible de La Baffardière
- Histoires et légendes autour de la Roche aux Fées
- Découverte de la savonnerie, démonstration saponification à froid. En plein air

LES RANDOS

 à **Talmont St Hilaire**
l'estuaire du Veillon
Le jeudi 8 avril à 14h



➲ Distance : 6 Km ➡ Durée : 2h30
➲ Difficulté : peu de dénivelé, marche en partie sur la plage

Exploration de l'estuaire du Payré, des parcs ostréicoles de la Guittière, Historique du Château du Veillon, Découverte des empreintes de dinosaure, Marche sur le sentier du littoral.

➲ Distance : 9,5 Km
➲ Durée : 3-4h
➲ Difficulté : peu de dénivelé

Découverte des Ponts de Port-la-Claye du XVIII^es. Traversée des Marais, du Vivier et du Lieu-Dieu. Visite de l'Eglise Saint-Romain du XIII^e siècle et de sa crypte romane du XI^e siècle.

 à **Curzon**
de la plaine au Marais
Le vendredi 28 mai à 14h



 **au Giure**
rando autour du Giure
Le mardi 22 juin à 9h



➲ Distance : 6,7 Km ➡ Durée : 3h
➲ Difficulté : peu de dénivelé

Historique du château de la Brunière et de l'église du 19^e siècle, Découverte du bocage. Point de vue sur la plaine du Bernard.

CONFÉRENCE SUR L' ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

POUR LUTTER CONTRE L'AVC, AGIR VITE C'EST IMPORTANT



Déformation de la bouche



Faiblesse d'un côté du corps



Troubles de la parole

Conférence-Débat animée par une infirmière prévention

en VISIO

LUNDI 17 MAI à 20h30
VENDREDI 4 JUIN à 14h30

Tout public



Vendée
Grand
Littoral

Lien d'accès sur la page Seniors du site
www.vendeegrandlittoral.fr



Devenez bénévole, dans une médiathèque



Vous disposez d'un peu de temps ?

Vous aimez les nouveaux défis et acquérir de nouvelles compétences ?

Vous désirez participer à la vie culturelle de votre territoire ?

Pourquoi ne pas vous joindre à l'équipe de bénévoles d'une des médiathèques du réseau ? Vous pourrez jouer un rôle important dans la qualité du service de la médiathèque de votre commune en partageant votre temps et vos talents.

Les bénévoles remplissent des **missions de service public** qui participent au bon fonctionnement des médiathèques. Les tâches sont nombreuses et variées, certaines sont simples, d'autres plus techniques (et peuvent nécessiter une formation), certaines sont en contact avec le public, d'autres se font en coulisse : accueil du public, classement et équipement des documents, participation aux ateliers et animations, suggestions d'achat, accueil de groupes, etc.

Vous souhaitez nous rejoindre ? Contactez-nous !

- ⇒ par email mediatheques@vendeegrandlittoral.fr
- ⇒ par téléphone (02 51 90 18 07)
- ⇒ ou directement dans nos établissements,
nous vous répondrons avec plaisir !

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**
- ⇒ **Ouvert à tous**
- ⇒ **Sur inscription**
- ⇒ **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
[Facebook : FServicesVGL](https://www.facebook.com/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

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.



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

SERVICE PRÉVENTION SANTÉ

..... VOTRE CONTACT :

Marie BULTEAU, Chargée Prévention Santé
06 01 61 20 93
activage@vendeegrandlittoral.fr

PROCHAIN PROGRAMME RENTRÉE 2021



Suivez Activ'Age sur Facebook
www.facebook.com/ActivAgeSeniorsVGL



www.vendeegrandlittoral.fr