

Bien vivre — — chez soi

Ateliers de prévention

Rencontres
bien-être & partage



À partir de 60 ans

Janvier - Juillet 2023

Le mot du Vice-président Action Sociale

Elle n'est pas belle la vie ?

La vraie, celle qui nous permet de se rencontrer, celle qui entretient le lien social, celle qui nous permet d'affirmer qu'elle vaut le coup d'être vécue.

Oubliez ces dernières années tristes à en mourir, oubliez ces dernières années aux multiples contraintes nous éloignant les uns des autres.

Retour à une vie normale faite de tout et de rien, faite de rencontres permettant de tisser les liens indispensables à l'épanouissement de l'Homme.

C'est pourquoi votre communauté de communes n'a jamais cessé de proposer ces activités vous concernant, pour être au plus près de vous et faire en sorte de rompre l'isolement, tare majeure de notre société.

Des ateliers de prévention, au séjour « seniors en vacances » en passant par un forum, le panel est complet :

- Des ateliers de prévention qui attirent chaque année, de plus en plus de nouveaux retraités, autour de thématiques variées pour des moments de partage et de convivialité.

- Un séjour « seniors en vacances » qui, une nouvelle fois, nous incite à renouveler le projet en 2023.

- Un forum « Bien vieillir à domicile » co-construit avec le Conseil Départemental, qui a recensé environ 200 visiteurs, accueillis par une cinquantaine de professionnels. Les seniors ont pu assister à une conférence sur le bonheur, à des temps d'information, à des initiations d'ateliers qui leur ont permis d'obtenir des informations, d'identifier les interlocuteurs du territoire mais aussi d'appréhender une approche du vieillissement positif.

L'année 2023 ne sera pas en reste, jugez-en par vous-même en épluchant ce livret. Mobilisez-vous, participez, échangez, collaborez, proposez, riez, vivez...

Et oui elle est merveilleuse la vie !

Michel VALLA - Vice-président
Action Sociale



Inscriptions

Les ateliers sont limités en places, nous vous invitons, dès réception de ce dépliant, à nous contacter, soit par mail, soit par téléphone.

Les inscriptions seront possibles tout au long de l'année dans la limite des places disponibles.

Aide Participation Le service prévention seniors se tient à votre disposition pour étudier une éventuelle aide financière concernant les ateliers qui se déroulent à la journée.

Bien vivre en préservant sa santé

Bien-être par l'automassage

Ce cycle de 6 séances vous permettra de découvrir des techniques d'automassage et de relaxation. Vous pourrez également vous initier à la respiration en cohérence cardiaque afin de prévenir le stress.

Intervenante : Gaëlle JOLLY (infirmière praticienne spécialisée dans la relation d'aide par le toucher massage)

6 demi-journées : 12€ le cycle

- **Beaulieu-sous-la-Roche :**
2, 9 février, 2, 9, 16 et 23 mars
10h-12h
- **Martinet :**
15, 22 mai, 5, 12, 19 et 26 juin
14h-16h

Restez en équilibre !

Grâce à ces séances de groupe, venez comprendre et perfectionner votre équilibre. Un kinésithérapeute vous accompagnera à l'aide d'exercices simples et d'astuces faciles à réaliser. Un atelier dont le but est de découvrir comment garder tonicité et mobilité : les clés d'un équilibre préservé.

Intervenants : équipe kiné EBM

4 demi-journées : 8€ le cycle

- **Nieul-le-Dolent :**
31 janvier, 7, 28 février, 7 mars 14h-15h30
- **Le Girouard :**
6, 13 avril, 4, 11 mai
14h-15h30
- **Saint-Julien-des-Landes :**
6, 13, 20, 27 juin
14h-15h30

Défi forme santé

En toute convivialité, à partir d'un jeu de l'oie, venez réaliser des tests de condition physique (cardio, souplesse, force, équilibre, endurance) et bénéficier de notions de diététiques (équilibre alimentaire, dégustation à l'aveugle, pyramide alimentaire).

Intervenant : Comité Départemental Olympique et Sportif 85

1 demi-journée : gratuit

- **Sainte-Flaive-des-Loups :**
23 janvier : 10h-12h



Défi FORM'SANTÉ
LUNDI 23 JANVIER 2023
10H00-12H00
SALLE DU MOULIN-SAINTE FLAIVE DES LOUPS

Retrouvez-nous autour d'ateliers
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DIÉTÉTIQUES
à partir d'un jeu de l'oie

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS
CC DES ACKARDS - SERVICE PREVENTION SENIORS
02 41 26 21 22

Bien-être par l'art-thérapie

Les ateliers d'art-thérapie proposent un voyage ludique, une expression de soi au travers de la création pour s'enrichir dans la bienveillance, l'enthousiasme, la joie, la confiance et le plaisir. Ces moments vont amener à un temps de pause, de détente, de sérénité, de relaxation pour s'ouvrir au bien-être intérieur, retrouver sa créativité et la mettre en action dans sa vie quotidienne.

Aucune compétence artistique n'est requise.

Intervenante : Pascale LAURENT
(art-thérapeute évolutive)

6 demi-journées : 12€ le cycle

• **Sainte-Flaive-des-Loups :**
25 mai, 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
10h-12h

Adapter ses repas pour prendre soin de soi

Amusez-vous autour de l'alimentation. Après ces 3 séances, les bases de l'équilibre alimentaire, les besoins des seniors et la création de menus n'auront plus de secrets pour vous.

Intervenante : Caroline DESCHAMPS
(diététicienne-nutritionniste)

3 journées : 12€ le cycle sans repas
27€ le cycle avec repas



• **Beaulieu-sous-la-Roche :**
11 avril, 9 mai, 13 juin
10h-12h / 15h-13h / 15h-13h30

Bouger en contact de l'eau

Venez découvrir le centre aquatique du Pays des Achards : grâce aux séances placées sous le signe de la convivialité, vous observerez les bénéfices de l'activité aquatique sur votre bien-être.

Sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive. Port du bonnet de bain obligatoire.

Intervenant : maître-nageur du centre aquatique du Pays des Achards

4 demi-journées : 15€ le cycle

• **Les Achards (La Mothe-Achard) :**
2, 16, 23 et 30 mars : 14h15-15h
Ou
25 mai, 1^{er}, 8, et 15 juin : 14h15-15h



La santé dans l'assiette

Dans le cadre de ses actions de prévention, l'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) des Pays de la Loire vous propose un cycle de 6 séances en partenariat avec le Pays des Achards. Animées par une diététicienne, ces séances ont pour objectif de s'informer et d'échanger sur les clés d'une alimentation équilibrée. Cet atelier permet également de partager des idées recettes et trucs et astuces afin d'allier équilibre alimentaire et convivialité. Ce cycle se terminera par un atelier cuisine, suivi du partage du repas.

6 demi-journées : 10€ le cycle

• **Sainte-Flaive-des-Loups :**
24 janvier, 1^{er}, 8, 28 février et 21 mars : 9h30-12h30
28 mars : 9h30-14h



Communiquer avec son smartphone

À vos smartphones ! Ces 5 séances vous permettront de vous familiariser avec votre téléphone, naviguer sur internet, envoyer des mails, utiliser le play store (applications).

Intervenante : Conseillère numérique France Services Gratuit

• **St Georges de Pointindoux :**
6, 13, 20, 27 juin et 4 juillet : 10h-12h



Communiquer avec son ordinateur

Niveau débutant

Ces 6 séances vous permettront de vous familiariser avec l'ordinateur, naviguer sur internet, envoyer des mails, transférer vos photos.

Intervenante : conseillère numérique France Services Gratuit

• **Les Achards :**
27 février, 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril
10h-12h



Niveau intermédiaire

Ces 6 séances vous permettront de perfectionner votre pratique autour des thématiques suivantes : l'arborescence de l'ordinateur, la création d'un album photos, l'utilisation du traitement de texte Word, du tableur Excel, sécurisation de l'ordinateur.

Intervenante : conseillère numérique France Services Gratuit

6 demi-journées :
• **St Julien-des-Landes :**
10, 17, 24, 31 mars, 7 et 14 avril
• **Le Girouard**
26 mai, 2, 9, 16, 23, et 30 juin
10h-12h

Garder une belle image de soi au fil des années

Par l'accompagnement bienveillant d'une coach en image, d'une socio-coiffeuse, d'une socio-esthéticienne et d'une photographe, ces séances vous permettront d'améliorer votre image intérieure et extérieure. Pour terminer l'atelier en beauté, vous passerez entre les mains d'expertes pour un shooting photos.

5 journées :
20 € le cycle sans repas
45 € le cycle avec repas

• **Saint-Julien-des-Landes :**
3, 10 avril, 2, 9 et 16 mai

• **Nieul-le-Dolent :**
5, 12, 13, 26 juin et 3 juillet
10h-12h/15h-13h45-15h30

Intervenantes : Laure CAILLE (coach en image), Delphine CARTRON (socio-coiffeuse), Karine MOUNEREAU (socio-esthéticienne), Patricia ROBINEAU (photographe)

Bien vivre en toute sérénité

Conduire en toute sécurité

À vos révisions !

2 séances vous permettront de réviser le code de la route. Puis, en pratique, vous conduirez une heure avec une auto-école.

Intervenants : ACSR 85 (Association de Communication pour la Sécurité Routière), Auto-Ecole City Zen

3 matinées : 6€ le cycle

• **Beaulieu-sous-la-Roche :**
Partie théorique : 13, 14 février :
9h30-11h30
Partie conduite : 3 mars matin

• **Sainte-Flaive-des-Loups :**
Partie théorique : 17 et 18 avril :
9h30-11h30
Partie conduite : 5 mai matin



Formez-vous aux gestes qui sauvent !

En toute convivialité, venez vous initier à la prise en charge des malaises, de l'obstruction des voies aériennes, des traumatismes, brûlures et de l'urgence cardiaque.

À l'issue de l'atelier, vous obtiendrez votre certificat de compétences.

2 matinées : 4€

• **La Chapelle-Hermier :**
30 et 31 janvier
• **Nieul-le-Dolent :**
11 et 12 mai
9h30-12h30

Conférence « Comment protéger son proche ? »

Le service ISTF (Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux) vous donnera les réponses concernant l'accompagnement juridique d'un proche en situation de vulnérabilité : comment l'accompagner ? Comment le protéger ? Quels sont les dispositifs existants ?

Intervenant : UDAF

1 demi-journée : gratuit

• **Les Achards (La Chapelle-Achard) :**
6 février : 14h30-16h30



Vos coordonnées sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Communauté de Communes du Pays des Achards dans le but de vous proposer chaque année l'accès aux ateliers «Bien vivre chez soi». Elles sont conservées pendant deux années et sont destinées au service Prévention Seniors de la Communauté de Communes.

Conformément à la loi n°2018-493 du 20 juin 2018 Informatique et liberté, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données (opposition, limitation, modification, effacement, portabilité et transfert) vous concernant et les faire rectifier en contactant la Communauté de communes du Pays des Achards au 02 51 05 94 49 ou par mail : contact@cc-paysdesachards.fr

À la découverte des plantes

Autour du lac du Jaunay, partez à la découverte des plantes comestibles et médicinales.

Intervenant : Les ateliers de Jo'Melier

1 demi-journée : 2 €

• **Saint-Julien-des-Landes, la Baudrière :**

→ Découverte des plantes comestibles et élaboration d'une recette : 6 avril de 9h30 à 12h30

→ Découverte des plantes médicinales et

fabrication d'un baume de soin :

4 juillet de 14h à 17h



Ensemble, trions pour valoriser nos déchets

Avec des jeunes de 9 à 11 ans, après un échange autour du fonctionnement du tri et du devenir des déchets, vous visiterez ensemble le site «Vendée Tri», centre unique de tri des emballages en Vendée.

Intervenants : Service collecte et traitement des déchets, Trivalis et Vendée Tri

1 journée : 1€ sans repas, 6€ avec repas

• **Les Achards :**

20 avril

10h-12h15/13h30-16h30

Séjour «Seniors en vacances»

La Communauté de Communes du Pays des Achards renouvelle le projet en partenariat avec l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques Vacances). Ce séjour s'adresse aux personnes retraitées ou sans activité professionnelle de 60 ans et plus qui ne sont pas parties en vacances depuis 4 années ou plus.

Séjour de 5 jours et 4 nuits en septembre 2023 dans la région Grand Ouest :

• **343 € pour le tarif plein**

• **193 € pour le tarif préférentiel (sous condition de ressources)**

Le séjour comprend :

- l'hébergement
- la pension complète
- des activités quotidiennes
- au moins une journée d'excursion
- des animations tous les soirs



Une participation concernant le transport en car vous sera demandée. Ce tarif sera fixé après le choix de la destination.

Si vous êtes intéressé(e) pour vivre un moment d'évasion et partager des moments conviviaux avec les participants au séjour, nous vous remercions de bien vouloir vous faire connaître.

Le service prévention seniors reste à votre disposition pour plus de précisions.

Ciné projection

Le service «Développement culturel et animations» vous propose en partenariat avec le service prévention seniors la projection du film «La Belle époque». Victor, un sexagénaire désabusé, voit sa vie bouleversée le jour où Antoine, un brillant entrepreneur, lui propose une attraction d'un genre nouveau : mélangeant artifices théâtraux et reconstitution historique, cette entreprise propose à ses clients de replonger dans l'époque de leur choix. Victor choisit alors de revivre la semaine la plus marquante de sa vie : celle où, 40 ans plus tôt, il rencontra le grand amour...

Un film réalisé par Nicolas Bedos avec Fanny Ardant, Daniel Auteuil, Guillaume Canet et Doria Tillier.

1 demi-journée : 2€

• **Nieul-le-Dolent, salle du cercle :**

9 mars : 15h-17h



Partagez des moments
en toute simplicité
autour de différentes thématiques
du quotidien. Convivialité,
bonne humeur et rencontres
sont au programme !



Service Prévention seniors
07 84 37 39 25
e.locteau@cc-paysdesachards.fr

Toutes les actualités de la communauté de communes
sur notre site internet

www.cc-paysdesachards.fr

N'hésitez pas à nous suivre sur notre page Facebook 