

Bien vivre — — chez soi

Ateliers de prévention

Rencontres
bien-être & partage



À partir de 60 ans

Septembre - décembre 2023

Le mot du Vice-président Action Sociale

Soucieuse de garantir le bien vivre ensemble, la Communauté de Communes du Pays des Achards a fait du vieillissement, depuis déjà plusieurs années, un objectif à la fois social et sociétal.

Cette démarche à la thématique aussi variée que l'habitat, la mobilité, le développement durable, l'autonomie, les services, les soins, la culture et les loisirs, ne demande qu'à progresser et s'enrichir. Malgré ces 30 ans d'expérience et avoir atteint son degré de maturité, notre communauté a autant besoin de vous que vous avez besoin d'elle.

Quoi de mieux que des retours d'expérience, quoi de mieux que la confrontation et l'échange pour obtenir ces objectifs et, être encore et toujours, au plus près de vous dans les meilleures dispositions.

C'est ainsi que pour les mois à venir, en parallèle des ateliers plus communs, elle a décidé d'utiliser cette source inestimable qu'est votre vécu.

Voici entre autre deux éléments qui marqueront ce second semestre :

- À l'occasion des 30 ans de la Communauté de Communes, le service proposera un atelier « écrire ses souvenirs ». Vous allez être invités à prendre votre plume autour des questions « Que faisiez-vous il y a 30 ans ? » et « Que diriez-vous à un jeune de 30 ans ? ».
- En ce qui concerne la semaine bleue 2023 qui a pour thème « vieillir ensemble, une chance à cultiver », la pièce de théâtre « Suzanne » invitera à la réflexion quant à l'importance du lien social dans la vie de tout un chacun.

A chacun de s'approprier le thème de son choix, et faire que votre expérience soit utile à l'autre.

**Que cette saison estivale vous apporte
quiétude et sérénité.**

Michel VALLA - Vice-
président Action Sociale



Inscriptions

Pour privilégier la convivialité, 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.

Participation

Les ateliers payants peuvent **être réglés en plusieurs fois** : n'hésitez pas à effectuer la demande auprès du service prévention seniors.

Bien vivre en préservant sa santé

Bien-être par la sophrologie

Ce cycle de 6 séances vous permettra de découvrir des exercices de sophrologie à mettre en place dans votre quotidien pour vous détendre, vivre l'instant présent, vous concentrer sur le positif et favoriser votre sommeil.

Intervenante : Sandrine MINON (sophrologue)

6 demi-journées : 12€ le cycle

- **Beaulieu-sous-la-Roche :**
5 septembre : 14h-16h
12, 19, 26 septembre, 10, 17 octobre
14h30-16h
- **Nieul-le-Dolent :**
6 novembre 14h-16h
13, 20, 27 novembre, 4, 11 décembre
14h30-16h

Faire fonctionner ses neurones, tout un programme !

Amusez-vous avec votre mémoire ! Ces deux journées vous permettront de comprendre son fonctionnement et de découvrir des techniques de mémorisation.

Intervenant : Laurent PAVAGEAU (Bille en tête)

2 journées : 8€ le cycle sans repas, 18€ le cycle avec repas

- **Sainte-Flaive-des-Loups :**
5, 14 décembre : 10h-12h/13h30-15h30

Les ateliers Feldenkrais

Comme le disait Moshe Feldenkrais (thérapeute et scientifique israélien) : « Quand on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut. »

En position allongée sur le sol ou assis, par des mouvements simples, laissez-vous guider pour découvrir la méthode Feldenkrais. Au travers de cette discipline, vous chercherez à aller vers l'action facile sans effort. Vous repérerez les mauvaises habitudes qui viennent entraver les actions et reconnecterez les différentes parties du corps pour que chacune joue correctement leur rôle. Au fil des séances, vous ressentirez détente, relâchement, stabilité et amplitude dans vos mouvements.

Intervenante : Valérie PUJOL (praticienne formée à la méthode Feldenkrais)

10 demi-journées : 20€ le cycle

- **Nieul-le-Dolent :**
Réunion d'information : 21 septembre
11h-12h
Séances : 28 septembre, 5, 12, 19 octobre,
9, 16, 23, 30 novembre, 7, 14 décembre :
10h30-12h



Tous en selle !

Avec des jeunes de 8 à 10 ans, après un échange autour du code de la route et des règles de circulation à vélo, vous emprunterez ensemble un circuit.

Intervenant : Step bike steppe

2 demi-journées : 4€ le cycle

• Sainte-Flaive-des-Loups :
6, 13 septembre : 14h-16h30



Bien vivre en société

Initiez-vous à l'anglais

Lors de séances pratiques et conviviales, venez-vous initier à l'anglais ! Ces 5 séances vous permettront de vous exprimer et de comprendre l'anglais dans les situations de la vie courante ou encore en voyage.

Intervenante : Sylvette FUSEAU

5 demi-journées : 10€ le cycle

• Martinet :
4, 11, 18, 25 septembre, 2 octobre : 10h-12h



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 kinés EBM

4 demi-journées : 8€ le cycle

• Sainte-Flaive-des-Loups :
**28 septembre, 5, 12, 19 octobre
14h-15h30**
• Martinet :
**16, 23, 30 novembre, 7 décembre
14h-15h30**



Communiquer avec son smartphone

A 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**

• Saint-Julien-des-Landes :
**7, 14, 21, 28 novembre, 5 décembre :
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 :
6, 13, 20, 27 novembre,
4, 11 décembre
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 :

- Beaulieu-sous-la-Roche :
8, 15, 22, 29 septembre, 6, 13 octobre
10h-12h
- Saint-Georges-de-Pointindoux
10, 17, 24 novembre, 1^{er}, 8, 15 décembre
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.

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

5 journées :

20€ le cycle sans repas
45€ le cycle avec repas

- Beaulieu-sous-la-Roche :
6, 14, 21, 26 septembre, 3 octobre
10h-12h/13h30-15h30

Écrire ses souvenirs



Dans le cadre des 30 ans de la Communauté de Communes du Pays des Achards, le service prévention seniors vous propose un atelier d'écriture vous permettant d'exprimer votre ressenti autour de deux questionnements :

Que faisiez-vous quand vous aviez 30 ans ?

Que diriez-vous à un jeune de 30 ans ?

Intervenante : Fabienne MARTINEAU (artiste comédienne conteuse)
2 demi-journées : 4€

- Les Achards :
6, 13 octobre : 14h30-17h

- Saint-Julien-des-Landes :
10, 17 novembre : 14h30-17h



Les mardis du papotage : à chaque après-midi, son thème pour échanger

Venez vous rencontrer, créer du lien, discuter, échanger en toute simplicité autour d'une boisson chaude.

Intervenante : Laure CAILLE (coach de l'image et de l'estime de soi)

4 demi-journées : 8€ le cycle

• Saint-Julien-des-Landes :
7, 14, 21, 28 novembre : 14h30-16h30



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 demi-journées : 6€ le cycle

• Le Girouard :
Partie théorique : 30, 31 octobre
9h30-11h30
Partie conduite : 9 novembre après-midi

Et aussi

NORDIC'ATHLON

Venez découvrir les activités sport et développement durable adaptées à tous.

Au programme : une initiation à la marche nordique, des jeux pédagogiques sur le tri des déchets et une initiation sport santé.

Intervenant : CDOS 85

1 matinée : gratuit

• Le Girouard
9 octobre

6



La semaine bleue : vieillir ensemble, une chance à cultiver

Suzanne

Spectacle mêlant humour et émotion d'une rencontre improbable, en mars 2020, entre Camille, 28 ans, chercheuse et Suzanne, 82 ans, retraitée.

Un virus va les contraindre à élire domicile dans un même gîte et les empêcher de sortir... Une urgence s'affirme, celle d'un lien nécessaire à inventer entre les générations. Une pièce de théâtre drôle et sensible qui aborde sans tabou la problématique de l'isolement à travers une rencontre improbable de deux générations que tout oppose ! Humour, poésie et tendresse rythment ce spectacle qui va transporter le public à travers une fiction qui semble tellement réelle.

A l'issue de la représentation, un bord de scène vous sera proposé avec les comédiennes et des jeunes de la MFR (Maison Familiale Rurale).

Un spectacle créé par Famille Rurales Vendée en collaboration avec le Collectif L'Improbable et avec le soutien de la Carsat et d'Agirc-Arrco.

1 demi-journée : 2€

• Nieul-le-Dolent, salle du Cercle :
2 octobre : 15h



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

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



Contact : Aline Drache
Chargée Prévention seniors
07 84 37 39 25
a.drache@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 