

PRÉVENTION
SÉNIORS



Programme SÉNIORS

De février à septembre 2026

PAYS
SAINT-FULGENT
LES ESSARTS

"Rayonnant par **nature**!"

édito

Bien vieillir, c'est continuer à prendre soin de soi, cultiver le lien aux autres et rester curieux du monde qui nous entoure. C'est avec plaisir que je vous présente ce nouveau programme de prévention pensé pour répondre à vos besoins et à votre rythme.

À travers des rendez-vous dédiés au bien-être, à la prévention, à la réflexion et au partage, cet agenda propose des activités qui nourrissent aussi bien le corps que l'esprit. Activités physiques adaptées, ateliers favorisant l'épanouissement personnel, temps d'échange ou de convivialité encouragent l'autonomie, la confiance et le plaisir d'être ensemble.

Des temps de rencontre et des ateliers pratiques complètent ce programme, permettant de s'informer, d'échanger, d'organiser des sorties et de rester autonomes au quotidien.

Ce programme se veut avant tout un espace de rencontre, de convivialité et de bienveillance où chacun peut trouver sa place, créer du lien, se ressourcer et rester acteur de son parcours de vie.

Accessible à tous, il se déploie sur l'ensemble du territoire, chaque commune accueillant au moins un atelier ou une séance.

Bonne lecture,

Jacky DALLET,

Président du CIAS

du Pays de Saint-Fulgent - Les Essarts

GARDER LA FORME



GYM ADAPTÉE

► par l'association **Siel Bleu**

Contact : **Nicolas 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 ou 11h15 - 12h15

LA MERLATIÈRE

Jedi : 17h - 18h

CHAUCHÉ

Vendredi : 11h - 12h

BOULOGNE, ESSARTS-EN-BOCAGE

Vendredi : 9h30 - 10h30

SAINTE-FLORENCE

Vendredi : 9h - 10h

BAZOGES-EN-PAILLERS

Mardi : 16h30 - 17h30

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

Vendredi : 14h - 15h

► 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**



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

Mardi : 16h - 17h

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

Jeudi : 16h30 - 17h30

PISCINE OASIS LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

Mardi : 10h30 - 11h30

10 € le 1^{er} trimestre de découverte
Puis atelier au trimestre : 76 €

Inscription directement auprès
de la piscine au 02 51 06 84 81

NUTRITION

- par des étudiants du **CHU de Nantes**

- Discuter autour de certaines spécificités liées à l'avancée en âge et aussi de situations du quotidien
- Questionner les enjeux et les choix liés à l'alimentation

DU 16 AU 27 MARS 2026 (à confirmer)

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

Jours et horaires, en attente

GRATUIT – Groupe de 10 personnes

YOGA

- par **Pierre-Adrien VERMEULEN**, professeur de yoga

- Permettre de relâcher les préoccupations du mental, de se recentrer sur les sensations corporelles et sur le souffle
- Utiliser des outils pour renforcer la coordination et la connaissance de son corps

LA RABATELIÈRE

Jeudi 30 avril : 10h30 - 12h

Jeudis 7, 21, 28 mai : 10h30 - 12h

Jeudis 4, 11 juin : 10h30 - 12h

10 € - Groupe de 10 personnes



SE RESSOURCER ET PARTAGER



PROGRAMMATION DE L'OFFICE DE TOURISME

► par **Christina POUET**, référente tourisme à la
Communauté de communes du Pays de Saint-
Fulgent – Les Essarts

• Pour être informé, en avant-première, de la
programmation estivale

SAINT-FULGENT

Lundi 22 juin : 14h30

GRATUIT

CINÉ SENIORS

CINÉMA LE ROC, LA FERRIÈRE

Mardi 7 et lundi 13 avril : 14h30

Film : « L'homme qui a vu l'ours qui a vu l'homme »

5 € la séance + goûter

Sur inscription : 06 73 71 94 65

CINÉMA DE CHAVAGNES-EN-PAILLERS

Lundi 27 février : 15h

Documentaires :

« Fermes laitières » et « Four à pain »

-

Lundi 11 mai : 15h

Film : « Chasse gardée 2 »

4 € la séance

Sur inscription : 06 73 71 94 65

ENVIE DE SORTIES

► par **Pauline VINET**, Part'âge (4 séances)

- Se retrouver pour ensemble décider, organiser et
vivre des sorties, des visites
- Un moment convivial pour se ressourcer

LA MERLATIÈRE

Mardis 2, 9, 16 et 23 juin : 14h - 17 h

10 € - Groupe de 10 personnes





RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ

// PRENDRE SOIN DE VOUS //

► **Par Marie-Françoise BRETAUD, accompagnante**
« Clowns et Vie » (3 jours)

- Se détendre, s'évader, retrouver sa vitalité avec des outils et techniques de communication positive
- Vivre l'instant et partager ce bien-être

LA COPECHAGNIÈRE

Mercredi 1^{er}, jeudi 2 et vendredi 3 juil. : 10h30 - 16h30

10 € les 3 séances - Groupe de 10 personnes

// DÉTENTE CORPORELLE //

► **Par Valérie PUJOL, praticienne Feldenkrais (4 séances)**

- Le plaisir de se laisser aller à l'expression de soi en étant guidé... et peut-être l'occasion de découvrir des choses sur soi, de se surprendre
- Aller vers des mouvements plus faciles

CHAUCHÉ

Mardi 7 et jeudi 9 juillet : 9h30 - 12h

Mercredi 8 juillet : 14h30 - 17h30

Vendredi 10 juillet : 10h - 17h

10 € les 4 séances - Groupe de 10 personnes

// VANNERIE - OSIER //

► **Par Jacky GOUBAND, animateur « Natur&lien », atelier de vannerie**

- Découvrir le tressage de l'osier
- Réaliser des objets dans une ambiance conviviale

SAINTE-FLORENCE

Jeudi 16, vend. 17, lundi 20 et mardi 21 juil. : 14h - 17h

Jeudi 23 juillet : 9h30 - 17h

10 € les 5 séances - Groupe de 8 personnes

// RELAXATION, BIEN-ÊTRE //

► **par Laure BOISSEAU, relaxologue (10 séances)**

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

L'OIE

10 mardis du 29 sept. au 15 déc. : 14h30 - 16h

10 € les 10 séances - Groupe de 10 personnes

// MIEUX VIVRE AVEC SES DOULEURS //

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

- 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

SAINTE-FLORENCE

Du 9 octobre au 10 décembre

6 vendredis : 10h30 - 12h + 2 jeudis : 10h30 - 12h

10 € les 10 séances - Groupe de 10 personnes

// MIEUX COMMUNIQUER //

► **Atelier par Karine CEVER, formatrice en relation humaine (5 séances)**

- Mieux se comprendre et mieux communiquer avec les autres grâce à l'écoute et à la communication non violente

BAZOGES-EN-PAILLERS

5 jeudis du 8 octobre au 3 décembre : de 10h à 12h

10 € les 5 séances - Groupe de 8 personnes



ÉCHANGER ET TROUVER UN SOUTIEN

VIEILLIR EN PENSÉES POSITIVES

► par **Emeline COCHOU** et **Laure CAILLE** (4 séances)

- Se recentrer sur l'essentiel
- Comprendre ses relations (en tant que grands-parents)

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

Vendredis 13 février, 13 et 20 mars : 14h - 17h

Vendredi 27 mars : 10h à 16h

10€ les 4 séances - Groupe de 10 personnes

BIENVENUE À LA RETRAITE

► par **l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) des Pays de la Loire**

- Echanger, s'informer sur les ressources à disposition et être conseiller
- Faire le point sur les aides administratives et financières
- Être accompagné pour préparer et vivre une retraite sereine et en pleine forme

SAINT-FULGENT

Vendredi 6 mars : 9h - 17h

Vendredi 13 mars : 9h - 12h

Vendredi 20 mars : 9h - 12h

Vendredi 27 mars : 14h - 17h

Mercredi 1^{er} avril : 15h - 18h

GRATUIT - Groupe de 10 personnes

CAP BIEN ÊTRE

► par **l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) des Pays de la Loire** (4 séances + 1 entretien individuel)

- Apprendre à mieux gérer ses émotions au quotidien
- Temps d'échanges sur vos expériences et moment de convivialité

SAINT-FULGENT

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars : 9h30 - 12h

Jeudi 30 avril : entretien individuel

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, d'être écouté et de partager ce que vous vivez ?

LES HERBIERS

Jeudis 26 mars, 28 mai et 24 sept. : 10h - 11h30

**Salle 1 Ardelay, 24 rue Monseigneur Macé
Tél. 02 51 91 29 78**

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

Jeudis 26 février, 30 avril et 25 juin : 10h - 11h30

**Salle de réunion de la mairie, 13 rue de la Madone
Tél. 06 73 71 94 65**

GRATUIT - Sans inscription



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

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

Jeudi 23 et vendredi 24 avril : 9h - 12h30

OU SAINT-FULGENT

Lundi 27 et mardi 28 avril : 9h - 12h30

5 € - Groupe de 10 personnes

PRÉVENTION ROUTIÈRE

► par **Gilles VAGANAY**, association « *Ensemble pour une mobilité apaisée* »

- Révision des panneaux routiers, de la signalisation autoroutière, du code de la route
- Actions de prévention, atelier sur les temps de réaction
- Temps de conduite sur un véhicule automatique

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

Vendredis 25 septembre, 2 et 9 octobre : 9h - 12h

Vendredi 16 octobre : 9h - 12h / 13h30 - 16h30

10 € - Groupe de 12 personnes



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 : les lundis : 10h - 12h

CHAUCHÉ : les jeudis 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



L'Outil en Main est une association ayant pour objectif l'initiation des jeunes de 9 à 12 ans aux métiers manuels de l'artisanat, du patrimoine et de l'art.

Deux associations « L'Outil en Main » sont basées à Chauché et à Essarts-en-Bocage.

- ▶ Vous êtes en retraite ?
- ▶ Vous avez quelques heures libres ?
- ▶ Vous voulez transmettre votre savoir-faire et l'amour du travail bien fait aux générations futures ?
- ▶ Vous avez envie de susciter des vocations ?
- ▶ Accompagnez les jeunes dans cette découverte des métiers manuels ?

VOUS VOUS SENTEZ CONCERNÉ ?

Contactez-nous :

• CHAUCHÉ

06 31 37 62 70 ou 06 82 44 49 26
loutilenmain85.chauche@gmail.com

• ESSARTS-EN-BOCAGE

06 03 42 09 35
oemlesessarts@orange.fr

Les enfants sont les artisans de demain, ils ont besoin de vous !

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS AUPRÈS DE :

Marina DARGINOFF et Thierry PAPIN, Chargés de prévention séniors
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.