

**VIVRE  
grandir  
vieillir**

*Réservées aux habitants  
du Pays de Saint Gilles  
Croix de Vie Agglomération  
ayant plus de 60 ans*

**PROGRAMME  
d'avril 2023  
à mars 2024**



**Les actions  
de prévention  
seniors**

**Plus de renseignements ?**

Contactez Amélie,

☎ 02 55 34 00 24

✉ [cias@payssaintgilles.fr](mailto:cias@payssaintgilles.fr)

[payssaintgilles.fr](http://payssaintgilles.fr)



**CIAS** 



# Les temps forts

## 1 FORUM *Bien vieillir à domicile*



27 juin 2023



13h30 à 19h00



Salle de la Baritaudière  
Saint Hilaire de Riez



Gratuit  
sans inscription

### Au programme

- Conférence "**Un temps pour être soi**", animée par Yves Clercq, à 14h00
- Table ronde "**Comment s'informer, rester acteur, être soutenu ?**", à 15h15
- Table ronde "**Comment se protéger pour l'avenir ?**", à 16h45
- **Nombreux stands & animations** de nos partenaires de 14h00 à 19h00

## 2 CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL



25 septembre 2023



14h00 à 16h00



Salle Le Val des cygnes  
Landevieille



Gratuit  
sur inscription

- Conférence animée par le Docteur Claude RICHARD, Cardiologue à Saumur, spécialiste du sommeil. *Le Sommeil, un allié santé pour bien vieillir ! Tout savoir sur le sommeil, les troubles et leur prise en charge.*

## 3 SPECTACLE *Suzanne*

*dans le cadre  
de la semaine bleue*



3 octobre 2023



14h30



Espace Val du Parc  
Coëx



Gratuit  
sur inscription

- Au-delà d'être un spectacle « préventif » sur la solitude du grand âge, SUZANNE est un grand cri de joie, une célébration du vivant, et l'appel urgent de construire quelque chose avec toutes les générations.

## 4 CONFÉRENCE *Les Accidents Vasculaires Cérébraux*



22 janvier 2024  
23 janvier 2024  
25 janvier 2024



14h30  
18h30  
14h30



Brem sur Mer  
Commequiers  
Le Fenouiller



Gratuit  
sans inscription

- **Temps d'information** présenté par des Infirmiers Diplômés d'État du CHD de la Roche sur Yon et en partenariat avec l'association AVC85 qui apporte son témoignage lors des conférences.



# Les ateliers de prévention

## 1 ATELIER Mémoire

avec  
Siel bleu



Les mardis  
du 9 mai au  
23 juin 2023



14h30 à 15h30



La Parée Verte  
Saint Hilaire de Riez



Tarif unique  
5 € le cycle

- Cycle de 6 séances pour faire travailler de manière ludique sa mémoire
- Inscription obligatoire et possible du 11 avril au 5 mai 2023 en fonction des places disponibles

## 2 CYCLE Bien-être

2<sup>e</sup> édition



Du 6 novembre  
au 15 décembre 2023



Tarif unique  
5 € le cycle

- Cycle de 6 séances pour découvrir l'une de ces 5 activités :
  - Ⓜ **Sophrologie** - Annie Van Der Loop les jeudis de 10h00 à 11h00 au Fenouiller
  - Ⓜ **Rigologie** - Corinne Marchand les mardis de 10h30 à 12h00 à Coëx
  - Ⓜ **Yoga** - Eric Farges les mardis de 9h30 à 10h30 à Brem sur Mer
  - Ⓜ **Do-in** - Yoann Cercleron les vendredis de 10h00 à 11h00 à La Chaize Giraud
  - Ⓜ **Qi-gong** - Nathalie Kreuther les lundis de 10h00 à 11h00 à L'Aiguillon sur Vie
- 15 places par activité (réservées aux personnes n'ayant jamais participé au cycle bien-être).
- Inscription obligatoire et possible du 9 octobre au 3 novembre 2023 en fonction des places disponibles.

## 3 ATELIERS Ça bouge chez les seniors



Du 26 février  
au 26 mars 2024



Tarif unique  
5 € le cycle

- Cycle de 5 séances comprenant la découverte de 5 activités :
  - Ⓜ **Initiation aux premiers secours** - la Croix Blanche à Brétignolles sur Mer
  - Ⓜ **Atelier sur l'alimentation** - Christelle Boche à Saint Révérend
  - Ⓜ **Balade nature** - Patrick Ricolleau, un guide en Vendée
  - Ⓜ **Matinée de psychologie positive** - Corinne Marchand à La Chaize Giraud
  - Ⓜ **Séance individuelle de shiatsu** - David Gillaizeau à Notre Dame de Riez, Saint Gilles Croix de Vie et Commequiers
- 15 personnes maximum pour le cycle entier, obligation de participer aux 5 activités
- Inscription obligatoire et possible du 22 janvier au 23 février 2024 en fonction des places disponibles

- **VITALITE** Jeudi matin, les 14, 21 et 28 septembre 2023  
Jeudi matin, les 5, 12 et 19 octobre 2023  
à St Gilles Croix de Vie
- **NUTRITION** Mercredi matin, les 11, 18 et 25 octobre 2023  
Mercredi matin, les 8, 15 et 22 novembre 2023  
à St Hilaire de Riez
- **CAP BIEN-ÊTRE** Mardi matin, les 14, 21 et 28 novembre 2023  
Mardi matin, le 5 décembre 2023  
à Givrand

• *Inscription et renseignements : 02 40 41 30 86  
prevention\_sante.blf@msa44-85-msa.fr*



Le Centre Intercommunal d'Actions Sociales (CIAS) du Pays de St Gilles propose chaque année un programme d'animations réservées à ses usagers de plus de 60 ans. Grâce au partenariat avec les communes, nous pouvons proposer des activités sur l'ensemble du territoire. L'objectif pour le CIAS est de permettre à chaque habitant de bénéficier de ces actions de prévention.

Le bien-être, l'estime de soi et la rencontre sont des facteurs positifs dans le maintien à domicile. Se sentir bien permet de mieux appréhender la vie ! C'est en partant de ce postulat que nous avons pensé ce programme alliant découverte, activités de détente et favorisant le lien social.

Belle découverte à tous,

Jean Soyer,  
Vice président du CIAS

## Nos partenaires

les CCAS du Pays de Saint Gilles  
Croix de Vie Agglomération

