

PRÉVENTION
SÉNIORS



60 ans et +
Programme
SÉNIORS

De sept. 2026 à mars 2027

PAYS
SAINT-FULGENT
LES ESSARTS

"Rayonnant par **nature**!"

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

BAZOGES-EN-PAILLERS

Mardi : 16h30 - 17h30

BOULOGNE, ESSARTS-EN-BOCAGE

Vendredi : 9h30 - 10h30

LES BROUZILS

Vendredi : 14h - 15h

CHAUCHÉ

Vendredi : 11h - 12h

CHAVAGNES-EN-PAILLERS

Mardi : 14h - 15h ou 15h - 16h

LA COPECHAGNIÈRE

Mercredi : 9h15 - 10h15

LES ESSARTS, ESSARTS-EN-BOCAGE

Vendredi : 14h - 15h

LA MERLATIÈRE

Jeudi : 17h - 18h

LA RABATELIÈRE

Mercredi : 9h15 - 10h15

SAINT-FULGENT

Vendredi : 10h15 - 11h15 ou 11h15 - 12h15

SAINTE-FLORENCE

Vendredi : 9h - 10h

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

réservé aux habitants du Pays de Saint-Fulgent – Les Essarts (ou 99 € pour les habitants hors territoire)

Puis atelier au trimestre : 99€

**INSCRIPTION AUPRÈS DU CENTRE AQUATIQUE
AQUA°BULLES AU 02 51 06 84 81**





NUTRITION

► *par l'association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires des Pays de la Loire (6 séances)*

- Adopter les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme
- Être bien dans son assiette et dans sa tête
- Conserver les aliments plaisir
- Mise en pratique avec un atelier de cuisine

SAINT-FULGENT

Mardis 15, 22, 29 septembre et

13 octobre : 9h30 - 12h

Mardi 3 novembre : 9h30 - 12h

Mardi 10 novembre : 9h30 - 13h30

GRATUIT – Groupe de 10 personnes

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION
AUPRÈS DE LA MSA AU 02 40 41 30 83**



D-MARCHE

► *par Fabienne Brosset, Intervenante en prévention santé (3 séances)*

- Un programme motivationnel qui invite chacun(e) à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien avec un podomètre

► *par Virginie Barbaise, animatrice atelier aquarelle (1 séance)*

- Une séance complémentaire (20/11) pour la découverte de l'aquarelle afin de favoriser un temps de partage avec le groupe

LA RABATELIERE

Vendredi 25 septembre : 14h - 17h

Vendredis 9 octobre ; 20 novembre

et 4 décembre : 14h - 16h

GRATUIT – Groupe de 10 personnes

PRÉVENTION DOS

► *par Camille Guillon, Kinésithérapeute (5 séances)*

- Une conférence sur le fonctionnement du Rachis et des bienfaits des activités physiques
- + 4 ateliers pour connaître l'anatomie et le fonctionnement du dos, les gestes et postures de protection...

LA COPECHAGNIERE

5 mardis • du 3 novembre

au 1^{er} décembre : 14h - 16h

GRATUIT – Groupe de 14 personnes

SE RESSOURCER ET PARTAGER



CINÉ SENIORS

CINÉMA DE CHAVAGNES-EN-PAILLERS

Vendredi 16 octobre : 15h

Film : « L'enfant du désert »

4 € la séance + goûter

SUR INSCRIPTION : 06 73 71 94 65

CINÉMA LE ROC, LA FERRIÈRE

Lundi 21 et mardi 29 septembre : 14h30

Film : « Le Million »

Lundi 30 novembre et mardi 8 décembre : 14h30

Film : « Chers parents »

5 € la séance + goûter

SUR INSCRIPTION : 06 73 71 94 65

LA MÉMOIRE : COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT

► par **Fabienne Brosset, intervenante en prévention santé (6 séances)**

Un programme informatif, source d'échanges, de partages et de mises en situation autour des thèmes suivants :

- fonctionnement de nos différentes mémoires,
- gestion du stress : découverte de la cohérence cardiaque, conseils pour limiter l'oubli,
- rôle de l'attention, techniques d'amélioration de sa mémoire...

L'OIE

6 lundis • du 2 novembre au 7 décembre :

14h30 - 16h

10€ - Groupe de 10 personnes

DÉTENTE CORPORELLE, RYTHME ET VOIX

► par **Valérie PUJOL, méthode Feldenkrais (2 séances)**

- Pour apprendre à placer son corps et son esprit sous le signe de la détente
- Des jeux autour de la voix et du rythme, des explorations de conscience corporelles sur tapis ainsi qu'en musique autour de mouvement dansé en improvisation guidée
- Pour se détendre, lâcher prise et aller vers l'action plus facile sans effort

BAZOGES EN PAILLERS

Mardis 12, 19 et 26 janvier ; 9, 16 et 23 février ;

2, 16, 23 et 30 mars : 14h30 - 16h30

10€ pour l'atelier - Groupe de 10 personnes

MUSICOTHÉRAPIE

► par **Frida Larsen-Hoarau, musicothérapeute (5 séances)**

Ateliers de musicothérapie : jeu sonore, découverte d'instruments, relaxation, musique et voix

SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE

5 lundis • du 18 janvier au 15 février : 10h30 - 12h

10 € - Groupe de 10 personnes





RELAXATION, GESTION DE L'ANXIÉTÉ

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

- Apprendre à placer son corps et son esprit sous le signe de la détente
- Accéder à la détente corporelle profonde
- Relâcher le mental, renforcer son état de bien-être
- Connaître les différents outils et méthodes pour gérer son anxiété

LES ESSARTS (ESSARTS-EN-BOCAGE)

Judis 21 et 28 janvier ; 4, 11 et 18 février ;
11, 18 et 25 mars ;
1^{er} et 8 avril : 10h30 - 12h

10 € - Groupe de 12 personnes



LÂCHER-PRISE LES BIENFAITS DU RIRE

► Par **Hélène AUDUREAU**, rigologue (8 séances)

- Se détendre, lâcher-prise par le rire
- Réapprendre à rire pour mieux vivre avec son mental et ses émotions

CHAVAGNE-EN-PAILLERS

Lundis 25 janvier ; 1^{er}, 8 et 15 février ;
8, 15, 22 et 29 mars : 14h30 - 16h

10 € - Groupe de 10 personnes

GESTION DU STRESS PAR LA SOPHROLOGIE

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

- Découvrir la sophrologie
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques, apaiser la douleur
- Se concentrer sur ce qui est agréable
- Savourer les sens et l'instant présent

LA COPECHAGNIÈRE

Vendredis 5, 12 et 19 février ;
12, 19 et 26 mars : 10h30 - 12h

10 € - Groupe de 12 personnes

ÉCHANGER ET TROUVER UN SOUTIEN

LA CHARGE MENTALE DE L'AIDANT

► par **Le Nid des Aidants**

Parcours à réaliser en totalité (conférence + 3 ateliers) :

LES ESSARTS

Mardi 8 septembre • 14h30 - 16h30

Conférence « Qu'est-ce que la charge mentale ?
Comment se traduit-elle chez moi ? Et quels risques
pour ma santé ? »

Mardi 15 septembre • 14h30 - 16h

Atelier 1 : « Repérer les sources de charge mentale »

Mardi 22 septembre • 14h30 - 16h

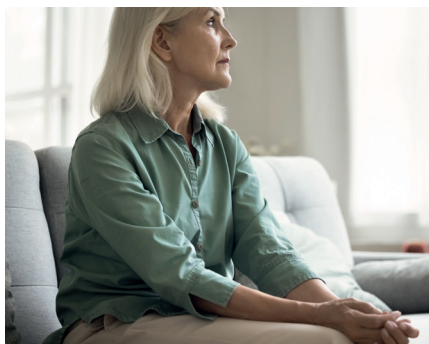
Atelier 2 : « Du mental au corps, se reconnecter au
moment présent »

Mardi 29 septembre • 14h30 - 16h

Atelier 3 : « Mise en pratique, relaxation sonore.
Déconnexion du mentale »

Gratuit

Inscription auprès d'Elise Tapie au 06 02 15 68 80
ou pfr.actionscollectives@lna-sante.com



MIEUX COMMUNIQUER, MIEUX SE COMPRENDRE

► par **Karine Cever, accompagnatrice en relations
humaines (5 séances)**

- Se mettre à l'écoute de soi et des autres
- Adopter la communication non-violente

BAZOGES EN PAILLERS

Judis 8 et 15 octobre ;

12, 19 novembre et 3 décembre : 10h - 12h

10€ - Groupe de 10 personnes

MIEUX VIVRE AVEC SES DOULEURS

► par **Sophie Retailleau, sophrologue (4 séances)**

- Découvrir la sophrologie
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques,
apaiser la douleur
- Se concentrer sur ce qui est agréable
- Savourer les sens et l'instant présent

► par **Valérie Pujol, praticienne méthode Feldenkrais
(2 séances)**

- Pour aller vers l'action plus facile et moins
douloureuse

SAINTE FLORENCE

**SOPHROLOGIE - Vendredis 6, 13, 20
et 27 novembre : 10h30 - 12h**

**MÉTHODE FELDENKRAIS
Judis 3 et 10 décembre : 10h30 - 12h**

10 € - Groupe de 12 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 - SALLE 1 ARDELAY :
24 RUE MONSEIGNEUR MACÉ | 02 51 91 29 78

**Jeudis 24 septembre ; 26 novembre ;
28 janvier et 25 mars 2027 : 10h - 11h30**

**SAINT-ANDRÉ-GOULE-D'OIE
SALLE DE RÉUNION DE LA MAIRIE :**
13 RUE DE LA MADONE | 06 73 71 94 65

**Jeudis 29 octobre, 17 décembre et
25 février 2027 : 10h - 11h30**

Gratuit - Sans inscription

UNE VIE DEVANT NOUS

► *par l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) des Pays de la Loire (8 séances)*

- Mettre du renouveau dans ses relations familiales, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager son futur sereinement

SAINT-FULGENT

**Réunion d'information :
mardi 17 novembre à 10h30**

**+ 8 mardis : les 8, 15 décembre ; les 5, 9 janvier ;
les 2, 16 février et les 9, 23 mars
de 9h - 12h**

Gratuit - Groupe de 10 personnes

VEILLIR EN PENSÉES POSITIVES

► *par Laure Caille et Emeline Cochou – Formatrices et coaches CICEA (5 séances)*

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

CHAUCHÉ

**5 vendredis
du 22 janvier au 19 février 2027 : 14h - 17h**

10 € - Groupe de 10 personnes



S'INFORMER ET SE FORMER

PREMIERS SECOURS CITOYENS (PSC)

► **par la Protection Civile 85**

- Apprendre les gestes de 1ers secours pour 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 de ses petits-enfants

CHAVAGNES EN PAILLERS

Judi 14 et vendredi 15 janvier : 9h - 12h30

5 € • Groupe de 10 personnes

VUE ET AUDITION

► **Par Lilian Génouel, intervenant en prévention santé auditive et visuelle**

- Comprendre le fonctionnement de l'œil et l'oreille et leurs pathologies
- Échanger sur les accompagnements possibles (prise en charge, moyens de compensation)
- Participer à des mises en situation (tests auditifs, test visuel aide et conseils)

CHAUCHÉ

Jeduis 1^{er} et 8 octobre : 9h - 12h30

10 € - Groupe de 10 personnes



ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS SA PRATIQUE DU NUMÉRIQUE

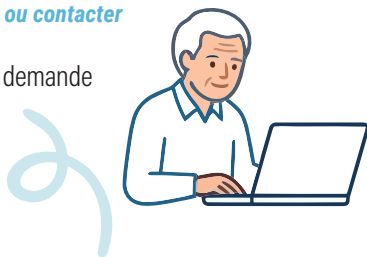
ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL pour l'utilisation du téléphone, de la tablette de l'ordinateur

► **Contactez votre mairie pour être mis en relation avec le service ou contacter le réseau d'entraide du CIAS : 06 73 71 94 65**

- Service gratuit, assuré par des séniors bénévoles et adapté à la demande

LA COPECHAGNIÈRE • les lundis : 10h - 12h

CHAUCHÉ • les jeudis : 10h - 12h





BIEN VIVRE À DOMICILE

LES ADRESSES UTILES

POUR UN PLAN D'AIDE

MAISON DÉPARTEMENTALE DE

LA SOLIDARITÉ ET DE LA FAMILLE (MDSF)

- Information sur les aides et les services existants
- Évaluation de votre situation

SAINT-FULGENT : 02 28 85 76 00

ESSARTS-EN-BOCAGE : 02 28 85 75 60

POUR DES CONSEILS : DIÉTÉTICIENNE, PSYCHOLOGUE, ERGOTHÉRAPEUTE

EQAAR - LA CHIMOTAIE - SECTEUR NORD

Pour les communes de Bazoges-en-Pailers, Chavagnes-en-Pailers, Les Brouzils, La Copechagnière, La Rabatelière et Saint-Fulgent : **07 85 92 48 79**

EQAAR - ADAMAD - SECTEUR SUD

Pour les communes de Saint-André-Goule-d'Oie, de Chauché, de La Merlatière, de Sainte-Florence, de L'Oie et d'Essarts-en-Bocage : **07 89 52 20 07**

POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT

GUICHET DE L'HABITAT DU PAYS DE SAINT-FULGENT - LES ESSARTS

Permanence sur RDV le mercredi par Hateis Habitat à la Communauté de communes, à Saint-Fulgent : **06 12 71 61 05** ou **06 51 36 82 63**

UNE PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

LE NID DES AIDANTS PROPOSE D'ACCOMPAGNER L'AIDANT AU TRAVERS TROIS MISSIONS PRINCIPALES :

- Informer l'aidant en le recevant individuellement
- Permettre à l'aidant de se ressourcer en proposant des animations quotidiennes
- Se former en relayant les « formations des aidants » proposées sur le territoire

RDV INDIVIDUEL : 06 70 77 28 61

FRANCE SERVICES

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ?

Vous rencontrez des difficultés avec internet, des agents France Services vous accompagnent et vous orientent.

En fonction des besoins de chacun, l'accueil peut se faire sur plusieurs niveaux, de la mise à disposition d'un ordinateur à l'accompagnement personnalisé pour effectuer une démarche en ligne.

Vous pouvez prendre un rendez-vous :

**À LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
À SAINT-FULGENT | 02 51 43 81 61**

**le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30
et le lundi de 13h30 à 17h30**

**À LA MAIRIE DES ESSARTS
(ESSARTS-EN-BOCAGE) | 02 51 62 83 26**

**le mercredi de 9h à 12h30 et
le vendredi de 13h30 à 17h30**

SAVE THE DATE

FORUM PRÉVENTION SANTÉ

« Ma santé au quotidien »

SAMEDI
14 NOVEMBRE 2026

DE 9H30 À 18H

SALLE AQUARELLE

À L'HERBERGEMENT

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Santé mentale
- Dépistage des cancers
- Santé environnementale
- Addictions
- Vaccination
- Sommeil
- Gestes de premiers secours
- Activité physique
- Alimentation

Venez rencontrer des professionnels de santé et participer à une journée d'information, d'échange et de sensibilisation autour de votre santé.

AU PROGRAMME :

Stands d'information et de
prévention

.....

Conférences et temps d'échanges
tout au long de la journée

.....

Rencontres avec des
professionnels de santé

Organisé par :



ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE

- Programme détaillé
- à découvrir après l'été

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

AUPRÈS DU CENTRE
INTERCOMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

THIERRY PAPIN
CHARGÉ DE PRÉVENTION SENIORS

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.**

Santé



MIEUX COMPRENDRE L'AVC

MARDI 15 SEPTEMBRE 2026

DE 18H30 À 20H30

AMPHITHÉÂTRE

2 rue Jules Verne, Saint-Fulgent

**OUVERT À TOUS
SUR INSCRIPTION**

INFOS AU 07 57 19 85 38



S'INSCRIRE



**Atelier animé par Andréa Frappier Infirmière
du service de neurologie, filière AVC
Témoignages de patients, victimes d'AVC**

**PAYS
SAINT-FULGENT
LES ESSARTS**