

BIEN VIVRE — — CHEZ SOI

Ateliers de prévention

Rencontres
bien-être & partage



À partir de 60 ans

Janvier - Juillet 2025

Coupon-réponse

Le service Prévention Seniors du Pays des Achards propose un programme semestriel d'actions de prévention « Bien vivre chez soi » ayant pour vocation à contribuer à votre bien-être.

→ Si vous souhaitez continuer à recevoir ce dépliant, nous vous invitons à répondre à ce coupon réponse et à nous le renvoyer soit :

- par mail à : preventionseniors@cc-paysdesachards.fr
- par courrier à la Communauté de communes du Pays des Achards :
2 rue Michel Breton-85150 LES ACHARDS

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

→ Souhaite recevoir le dépliant « Bien vivre chez soi » :

- Par mail
 Par courrier



Inscriptions

- Ouverture des inscriptions à partir du 9 décembre 2024
- Par mail : preventionseniors@cc-paysdesachards.fr
- Par téléphone : 07.84.37.39.25

Participation

Le paiement des ateliers s'effectuera à la première séance. Toutefois, un règlement en plusieurs fois est possible en adressant votre demande auprès du service Prévention Seniors.

BIEN VIVRE EN PRÉSERVANT SA SANTÉ

Faire fonctionner ses neurones, tout un programme !

Une conférence pour comprendre le fonctionnement de la mémoire.

À l'issue de l'intervention, une initiation à la danse en ligne vous sera proposée comme outil pour entretenir sa mémoire mais aussi son corps et booster son moral.

**Intervenante : Laurent PAVAGEAU
(Bille en tête)**

 **Gratuit**

 **Saint-Georges-de-Pointindoux**
31 mars : 14h

Si vous souhaitez poursuivre l'initiation, vous pourrez vous inscrire à la fin de la conférence à l'atelier de danse en ligne.

**Animatrice danse en ligne (association
ARA : Achards Retraite Active)**

 **Gratuit**

 **Les Achards**
15, 22 mai, 5, 12, 19, 26 juin :
14h30-16h

Adoptez les bons réflexes pour se nourrir et rester en forme

Une diététicienne vous accompagnera tout au long du cycle pour vous donner les clés d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité.

La dernière séance sera consacrée à un atelier cuisine.

Intervenant : ASEPT

 **6 demi-journées : gratuit**

 **Sainte-Flaive-des-Loups**
26 février, 5, 19, 26 mars, 2 avril :
9h30-12h
9 avril : 9h-14h

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Bien-être par le yoga

Ce cycle de 4 séances vous permettra de découvrir les bases du Yoga. Au programme : détente, souplesse, équilibre et attention à soi. Accessible à tous, l'intervenant s'adapte aux possibilités de chacun(e).



**Intervenante : Jérôme QUEZKA
(professeur de Yoga)**

 **6 demi-journées : 8 € le cycle**

 **La Chapelle-Hermier**
6, 13, 20, 27 janvier : 14h-15h30
• Nieul-le-Dolent
12, 19, 26 mai et 2 juin : 10h-12h30

Bien-être par la réflexologie

Ce cycle de 6 séances vous permettra de cibler les points clés des pieds et des mains pour soulager les douleurs articulaires et les problèmes digestifs, favoriser la relaxation et mieux gérer son sommeil ou encore renforcer son système immunitaire.

Intervenante : Sylvie CHENEVIER

 **6 demi-journées : 8 € le cycle**

 **Martinet**

**17, 24 février, 3, 17, 24 et 31 mars :
10h-12h**

Cultiver sa joie de vivre

Rire est non seulement agréable mais est aussi un excellent remède contre la morosité et pour la santé. Venez stimuler votre enthousiasme et votre joie de vivre à travers des exercices de psychologie positive et de rigologie.

**Intervenante : Sandrina PERRIN
(Souffles positifs)**

 **6 demi-journées : 12 € le cycle**

 **Martinet**

**10, 24, 31 janvier, 14, 28 février,
31 mars : 10h-12h**



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 repérez 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**

 **Le Girouard**

**Réunion d'information : 28 mars : 11h-12h
Séances : 3, 10, 24, 29 avril, 15, 22 mai,
12, 19 et 26 juin : 10h30-12h00**




Bougez au contact de l'eau

Le Centre Aquatique du Pays des Achards vous ouvre ses portes ! 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.

 **4 demi-journées : 15 € le cycle**

 **Les Achards (quartier La Mothe)**

10, 17, 24, 31 janvier : 14h-14h45

ou 28 février, 7, 14, 21 mars : 14h-14h45



BIEN VIVRE EN SOCIÉTÉ

Améliorer sa communication pour améliorer ses relations

Quel que soit notre âge et quel que soit l'âge des personnes qui nous entourent, la communication est l'outil indispensable pour établir et garder de bonnes relations. Or il n'est pas toujours simple de savoir communiquer avec son entourage : relations conflictuelles, difficultés à se positionner, incompréhension,...peuvent nuire à la relation.

Resserrer les liens, trouver sa juste place, savoir poser des limites, communiquer efficacement et positivement s'apprend à tout âge !

Ce cycle de 6 séances vous donnera des outils pour améliorer votre communication avec votre entourage.

Intervenantes : Emeline COCHOU (psychothérapeute, formatrice, auteure et conférencière spécialisée en communication relationnelle,...) et Laure CAILLE (coach, formatrice, auteure et conférencière spécialisée dans la communication relationnelle,...)

 **6 demi-journées : 12 €**

 **Sainte-Flaive-des-Loups**

14, 21, 28 janvier, 4, 25 février et 4 mars : 14h-17h



Cultiver son image de soi

L'image de soi est à la fois la représentation que l'on se fait de soi et l'image de soi que l'on transmet à l'extérieur. Garder une bonne image de soi est essentielle pour bien vivre son avancée en âge.

Cet atelier est ouvert aux hommes comme aux femmes, il vous donnera des outils pour améliorer votre estime de soi et mettre en valeur votre image.

Au programme, apprendre à se connaître, se voir et parler de soi positivement, s'affirmer avec bienveillance.

 4 demi-journées : 8 € le cycle

 Saint-Julien-des-Landes
23 mai, 6, 13, 20 juin : 14h-17h



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**

 **Saint-Julien-des-Landes**
7, 14, 21, 28 janvier, 6 février : 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**
13, 20, 27 mai, 3, 10 et 17 juin : 10h-12h



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



• Beaulieu-sous-la-Roche

Partie théorique : 18, 19 février :
9h30-11h30

Partie conduite : 8 mars après-midi
(horaires à définir)

• La Chapelle-Hermier

Partie théorique : 14, 15 avril :
9h30-11h30

Partie conduite : 24 avril après-midi
(horaires à définir)

• Le Girouard

Partie théorique : 17, 18 avril :
9h30-11h30

Partie conduite : 13 mai après-midi
(horaires à définir)

Cafés-échanges

Venez vivre un moment simple et positif autour d'une boisson chaude, tout en apprenant à mieux vous connaître et en partageant avec d'autres.

Intervenante : Sandrina PERRIN (Souffles positifs)



Gratuit



**Inscription à la séance possible :
14h30-16h (les lieux seront
communiqués à l'inscription)**

• 23 janvier.

« L'optimisme »

• 27 février.

« Venez avec un livre impactant »

• 18 mars.

« Partageons nos bons p'tits plats »

• 22 avril.

« La gratitude »

• 16 mai.

« Partageons nos randonnées »

• 3 juin.

« Qu'est-ce qui vous rend heureux ? »

• 4 juillet.

« Le rire »



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



Contact : Service Prévention Seniors
07 84 37 39 25
preventionseniors@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

