

BIEN VIVRE — — CHEZ SOI

Ateliers de prévention

Rencontres
bien-être & partage



À partir de 60 ans

Septembre-décembre 2024

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 **8 juillet 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

Quand le sommeil n'est pas de tout repos !

Selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), 22% des seniors se plaindraient de leur sommeil.

Pour répondre à vos questionnements et vous donner des pistes de réflexion, nous vous invitons à participer à une conférence où vous découvrirez ou redécouvrirez le sommeil : sa fonction, les différents cycles de sommeil, l'évolution du sommeil avec l'âge, ...

À l'issue de l'intervention, une sophrologue vous proposera une initiation à la sophrologie à intégrer dans votre quotidien pour prendre soin de vous et de votre sommeil.

 **Gratuit**

 **Nieul-le-Dolent**
6 novembre : 14h30

En partenariat avec l'Agirc-Arrco

• RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

Si vous souhaitez poursuivre l'initiation, vous pourrez vous inscrire à la fin de la conférence à l'atelier de sophrologie :

Intervenante : Sandrine MINON
(sophrologue)

 **12€ le cycle**

 **Le Girouard**

12 novembre : 14h-16h

**19, 26 novembre, 3, 10, 17 décembre :
14h30-16h**



Bien-être par l'art-thérapie

Les ateliers d'art-thérapie proposent un voyage ludique, une expression de soi au travers de la création pour s'enrichir dans la bienveillance, l'enthousiasme, la joie, la confiance et le plaisir. Ces moments vont amener à un temps de pause, de détente, de sérénité, de relaxation pour s'ouvrir au bien-être intérieur, retrouver sa créativité et la mettre en action dans sa vie quotidienne.

Aucune compétence artistique n'est requise.

Intervenante : Pascale LAURENT
(art-thérapeute évolutive)

 **6 demi-journées : 12 € le cycle**

 **Nieul-le-Dolent**

**2, 9, 16, 23, 30 septembre et
7 octobre : 14h-16h**



Restez à l'écoute de vos oreilles

Le service Prévention Seniors vous propose de faire le point sur votre audition.

Intervenant : Association
« Journée Nationale de l'Audition »

 **Gratuit**

Possibilité de s'inscrire à la journée ou à la demi-journée.

 **Sainte-Flaive-des-Loups**

Date et horaires à définir

- Conférence « santé auditive » : découverte des mécanismes de l'audition, zoom sur la presbycousie et les acouphènes, la bonne stratégie santé à adopter.
- Test de dépistage de 20 minutes avec un audioprothésiste.



Je cuisine zéro déchet, local et de saison

Venez partager et approfondir vos connaissances culinaires. Marion JARILLOT, vous propose des recettes simples et nourrissières avec des produits locaux et de saison permettant à chacun(e) de (ré)apprendre à cuisiner les fruits et légumes de chez nous.

Une sensibilisation au zéro déchet alimentaire et emballage ainsi qu'une autre vision des standards vous sera également proposé pour mieux comprendre le monde agricole d'aujourd'hui et de demain. Enfin, vous terminerez chaque atelier par une dégustation.

Intervenante : Marion JARILLOT
(Animatrice d'ateliers cuisine et alimentation durable)

 **Gratuit**

 **Sainte-Flaive-des-Loups**
9 octobre : 9h30-13h




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**

 **Saint-Georges-de-Pointindoux**
Réunion d'information : 26 septembre : 11h-12h
Séances : 3, 10, 17 octobre, 7, 14, 21, 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre : 10h30-12h00



BIEN VIVRE EN SOCIÉTÉ

Grand-parent : trouver sa juste place

Il existe plusieurs types de grands-parents, tant par leur personnalité, que par leur disponibilité, leur situation familiale, les relations avec leurs enfants...

Être grand-parent demande de trouver sa juste place, adopter la bonne posture, savoir poser des limites, composer avec les principes éducatifs de ses enfants et beaux enfants, les manières de faire des autres grands-parents. Et tout cela dans la bienveillance ! Pas si simple...

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous proposons un ciné-débat ainsi qu'un atelier (places limitées).

• Ciné-débat « Joyeuse retraite ! »

Marilou et Philippe se préparent à leur future retraite au Portugal, pour enfin goûter à un peu de tranquillité sous le soleil. Cependant, lorsque leur fille se sépare de son petit ami avec perte et fracas, tout un cortège de sollicitations s'abat sur eux. Film avec Michèle Laroque et Thierry Lhermitte.

Après la projection, Laure CAILLE et Emeline COCHOU, formatrices, auteures et conférencières spécialisées dans la communication relationnelle animeront un temps d'échanges pour partager vos impressions quant à la retraite et à la place de grand-parent.

 1 demi-journée : 2 €

 Nieuil-le-Dolent : 4 novembre
14h30-17h

• Atelier « grand parent : comment communiquer ? »

Laure CAILLE et Emeline COCHOU vous proposent de faire le point quant à votre statut de grand-parent, vous donneront des outils pour favoriser le lien et communiquer avec bienveillance avec vos petits-enfants.

 3 journées : 12 € sans repas /
27 € avec repas

 Sainte-Flaive-des-Loups
26 novembre, 3 et 10 décembre



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 les applications.

Intervenante : conseillère numérique France services

 **Gratuit**

 **Beaulieu-sous-la-Roche**

5, 12, 19, 26 septembre et 3 octobre : 10h-12h



Cafés-échanges

Accompagné(e) d'une boisson chaude, venez échanger autour d'un thème pour vivre un moment simple et positif.

Intervenante : Sandrina PERRIN (Souffles positifs)

 **Gratuit**

 **Inscription à la séance possible : 14h30-16h**

- **Saint-Julien-des-Landes : 12 septembre. Thème : « La gratitude »**
- **Sainte-Flaive-des-Loups : 10 octobre Thème : « Dans la nature, j'aime...»**

Communiquer avec son ordinateur

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**

8, 15, 22, 29 novembre, 6, 13, 20 décembre : 10h-12h



- **Les Achards : 14 novembre Thème : « Qu'est-ce qui vous rend heureux ? »**
- **Nieul-le-Dolent : 12 décembre Thème : « Donner du sens à nos cadeaux »**

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**

 **Saint-Julien-des-Landes**

**Partie théorique : 24, 25 octobre :
9h30-11h30**

**Partie conduite : 5 novembre (horaires
à définir)**

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**

 **• Le Girouard**

3, 10, 17, 24 septembre : 14h-15h30

• La Chapelle-Hermier

**25 novembre, 2, 9, 16 décembre :
14h-15h30**



LA SEMAINE BLEUE

La Semaine Bleue c'est 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire !

La Semaine Bleue c'est la semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Elle a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. Chaque année, des milliers d'actions sont organisées en France autour d'une thématique.

HIER ENCORE J'AVAIS 30 ANS

À l'occasion des 30 ans de la Communauté de Communes du Pays des Achards, le service Prévention Seniors a souhaité proposer un atelier d'écriture autour des questions « Que diriez-vous à un jeune de 30 ans ? » et « Que faisiez-vous quand vous aviez 30 ans ? »



Que l'on ait eu 30 ans dans les années 90, 80 ou 70, les aspirations, les questionnements restent similaires à ceux de la jeune génération à tel point que ces écrits porteurs d'expérience sont un cadeau à transmettre auprès de tous et particulièrement auprès de la jeunesse.

Ainsi, nous vous proposons de vivre un moment de partage intergénérationnel où seront mis en lumière les textes. L'occasion pour chacun de se remémorer ses 30 ans, mais aussi d'échanger avec la jeune génération.



1 demi-journée : gratuit



Les Achards : 1^{er} octobre : 14h

ZOOM SUR LES AIDANTS

Le 6 octobre, c'est la Journée nationale des aidants. Une occasion unique de mettre en lumière ces héros discrets de notre quotidien. Ces individus dévoués, souvent des proches, qui mettent de côté leur propre bien-être pour aider et soutenir un membre de la famille, un ami ou un voisin en situation de dépendance ou de handicap. Cette journée vise à reconnaître leur dévouement et à souligner l'importance cruciale de leur rôle dans notre société.

AIDER TOUT EN RESTANT EN BONNE SANTÉ

Le salon des aidants

Pour sensibiliser au prendre soin des aidants mais aussi pour visibiliser leur parcours, leurs droits, la Communauté de Communes du Pays des Achards propose **le 18 octobre 2024** à Sainte Flaive des Loups le premier « **Salon des Aidants** » de 14h à 19h.

En ouverture du salon se jouera un spectacle interactif « Tous aidants » qui aborde de manière ludique ce sujet sensible et crucial du répit et de l'aide aux aidants :

- Comment se reconnaître « aidant » ?
- Comment accepter de se faire accompagner, relayer, soutenir ?
- Comment admettre que pour prendre soin de l'autre, il faut en premier lieu prendre soin de soi ?
- Comment s'y retrouver parmi les dispositifs administratifs, financiers, les structures d'accueil et d'accompagnement ?
- Comment s'y prendre et à qui s'adresser ?

« Tous Aidants » traite de ces questions non sans une bonne dose d'humour. Car rien de tel qu'un éclat de rire pour s'ouvrir, pour réfléchir et pour se comprendre !

Le jeu « Super Zaidan »

Avec le temps, l'épuisement, le sentiment d'impuissance et d'isolement fragilisent la santé de l'aidant. « Super Zaidan » c'est un jeu inventé pour favoriser la prise de conscience du statut d'aidant tout en restant en bonne santé.

Concerné(e) de près ou de loin par le sujet des aidants, nous vous proposons le temps d'un après-midi de vous glisser

En tant qu'aidant (ou futur aidant), vous êtes probablement attentif à la santé et au bien-être de votre proche, mais pour prendre soin de l'autre, il faut déjà prendre soin de soi !

Dessolutions derépitet d'accompagnement existent mais sont peu ou pas connues, c'est pourquoi nous vous proposerons lors de ce salon, un parcours des différents dispositifs existants mais aussi une initiation à la sophrologie et un temps d'échange avec une professionnelle de l'accompagnement des aidants.

Un service de relai accueillera sur inscription les personnes aidées tout l'après-midi afin que vous, « Proche Aidant », puissiez venir au salon accompagné de votre aidé(e) en toute sérénité.

 **Gratuit**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Spectacle financé par l'Agirc-Arrco

Pour plus d'informations :
Aline DRACHE et Anne BERNSTEIN
02.51.45.52.00

dans le quotidien d'un aidant tout en prenant soin de vous.

Intervenante : Barbara RIBETTE
(Nid des aidants)

 **Gratuit**

 **Les Achards : 3 octobre : 14h30**

VISITES À DOMICILES

VISITES À DOMICILE AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES

Le service prévention seniors de la Communauté de Communes du Pays des Achards, en étroite collaboration avec différents partenaires (mairies, associations de déplacement solidaire, ...), crée un réseau de bénévoles pour lutter contre l'isolement des personnes âgées vivant à domicile.

Le veuvage, le manque de mobilité, les problématiques de santé, l'éloignement de la famille ou encore les difficultés financières peuvent engendrer un repli au domicile pouvant être difficilement vécu et impacter le bien-être.

À raison d'une visite d'une heure à une heure trente par semaine ou tous les quinze jours selon la convenance de la personne, les bénévoles se rendront chez la personne âgée pour discuter, sortir, réaliser des activités. L'objectif est de vivre un moment simple et positif, placé sous le signe de la convivialité.

Pour recevoir la visite des bénévoles, les personnes âgées ou la famille de cette dernière peuvent contacter directement Aline DRACHE (chargée de prévention seniors) au 07.84.37.39.25. Une première rencontre avec le service prévention seniors permettra, en amont des visites, d'apprendre à connaître la personne, lui présenter le fonctionnement des visites et de discuter de ses envies, ses attentes avec les bénévoles visiteurs.

Si vous souhaitez devenir bénévole en donnant un peu de votre temps pour rendre visite à des personnes âgées isolées, nous vous invitons à contacter la mairie de votre commune. Un échange avec le référent vous sera proposé pour vous présenter le fonctionnement.



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 exclusivement 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
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

