



- 15 places par atelier
- Inscription obligatoire

> **JEUDI 6 JUIN 2024**

• **La grand-parentalité, on en parle ?**  
avec le Centre Socioculturel La P'tite Gare  
La P'tite Gare, Saint Gilles Croix de Vie, de 10h à 12h

> **JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024**

• **Les Aidants, libérons la parole**  
avec Le Nid des Aidants  
Salle des Fêtes de Commequiers, de 10h à 12h

> **JEUDI 19 DÉCEMBRE 2024**

• **Le numérique, c'est fantastique**  
avec France services et les Ateliers de Solène  
Communauté d'Agglomération à Givrand, de 10h à 12h

> **JEUDI 20 MARS 2025**

• **La sexualité après 60 ans**  
avec Véronique Agrapart, sexologue  
Le 45 Tours, Saint Hilaire de Riez, de 10h à 12h



Le Centre Intercommunal d'Actions Sociales (CIAS) du Pays de Saint Gilles Croix de Vie 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



# VIVRE grandir vieillir



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

**PROGRAMME d'avril 2024 à mars 2025**

# Les actions de prévention seniors

**Prise de rendez-vous et renseignements ?**

Contactez Amélie,

☎ 02 55 34 00 24

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

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



## 1 LES RDV CONSO



15 personnes maximum



Gratuit inscription obligatoire

• Je limite ma consommation d'électricité



23 mai 2024



14h à 16h



Salle des Fêtes du Brandais  
Brem sur Mer

• Je déjoue les pièges des sollicitations commerciales



13 juin 2024



10h à 12h



Siège de l'Agglomération  
Givrand

## 2 BIENVENUE À LA RETRAITE



12 personnes maximum



Gratuit inscription obligatoire

• Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ? Cet atelier, de 5 séances est fait pour vous ! Au programme :

- connaître ses droits sociaux et les démarches administratives à réaliser,
- trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets,
- continuer à prendre soin de soi et de sa santé,
- partager une activité et découvrir l'environnement local,
- comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel.



30 septembre 2024



9h30 à 12h30



Givrand



3 octobre 2024

repas en commun offert par le CIAS



10 octobre 2024



9h30 à 16h30



Brétignolles sur Mer



15 octobre 2024



13h30 à 17h



Saint Gilles Croix de Vie



17 octobre 2024



18h à 20h



Saint Hilaire de Riez

## 3 LECTURE CONTÉE

dans le cadre de la semaine bleue



Gratuit inscription obligatoire ouvert à tous



1<sup>er</sup> octobre 2024



15h à 17h



Salle des Fêtes • Commequiers

• Lecture contée sur le thème « Des voyages et des gens », par Souffle d'Expression  
• Café et brioche offerts

## 4 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



17 € adhésion à l'association Ma Vie



23 septembre au 13 décembre



mercredi 10h15 à 11h15



Salle des fêtes • Saint Maixent



lundi 14h à 15h



Espace Gilles Cougnaud • La Chaize Giraud

• Objectif : prévention des chutes  
• Cycle de 12 séances, animé par l'association Ma Vie, 15 participants maximum

**Réunion d'information** inscription obligatoire  
- Saint Maixent sur Vie : jeudi 12 septembre de 14 h à 16 h, salle Henri Morisseau  
- La Chaize Giraud : jeudi 19 septembre 2024 de 14 h à 16 h Espace Gilles Cougnaud

## 5 CYCLE Bien-être

3<sup>e</sup> édition



Du 4 novembre au 12 décembre 2024



Tarif unique 5 € le cycle

• Cycle de 6 séances pour découvrir l'une de ces 4 activités :

- **Art thérapie** - Philippe Montaldo  
les mardis de 11h à 12h, salle de la Chaussée à Saint Gilles Croix de Vie
- **Atelier écriture, donnez des couleurs à vos mots** - Joël Blanchard  
les mardis de 10h à 11h30, Maison de la cour à Givrand
- **Pilates** - Fanny Viart  
les lundis de 16h30 à 17h30, salle n°1 du Point Info à Notre Dame de Riez
- **Sophrologie** - Annie Van Der Loop  
les jeudis de 10h à 11h (sauf le 7/11 et le 12/12 de 11h à 11h30), salon n°2 de la maison des jardins, Brétignolles sur Mer

• 15 places par activité (1 atelier au choix parmi les 4 = 6 séances en tout)  
• Inscription obligatoire

## 6 ATELIER AIDANTS/AIDÉS



Gratuit inscription obligatoire



4 novembre au 13 décembre 2024



mercredi 16h30 à 18h30



Salle le Val des Cygnes • Landevieille



20 janvier au 28 février 2025



Salle Polyvalente • Saint Révérend

• Cycle de 6 séances de 2 h d'activités physiques adaptées, animées par l'association Ma Vie - 6 binômes aidants/aidés maximum par cycle

## 7 ATELIER REMUE MÉNINGE

mémoire



5 € inscription obligatoire



13 janvier au 3 mars 2025



lundi 14h30 à 16h



Salle du Foyer rural n°2 • L'Aiguillon sur Vie

• Cet atelier mémoire est animé par Souffle d'expression  
• 8 séances d'1h30 - 12 personnes maximum

## 8 UNE VIE DEVANT NOUS



Gratuit inscription obligatoire



13 janvier au 30 mars 2025



jeudis de 9h à 12h



Salle du parc haut • Coëx

Thématique : ressentir, explorer, réinventer ses relations familiales

• 6 à 12 personnes maximum par cycle - 8 séances  
• Pas de cours pendant les vacances scolaires ni la semaine du 16 au 20 mars 2025

**Réunion d'information** inscription obligatoire  
Le 13 décembre 2024, de 14h à 15h à Coëx, Salle du Parc haut