



- 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

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^{er} 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^e 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-MÉNINGES

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