



10 h
à
12 h

> JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026

• **La protection juridique**
animé par l'UDAF
Salle numéro 2 du Foyer rural
L'Aiguillon sur Vie

> JEUDI 10 DÉCEMBRE 2026

• **"Positive Attitude"**
Salle Les Roseaux
Notre Dame de Riez

- 15 places par atelier
- Inscription obligatoire
- Gratuit

> **COMPRENDRE LA PROTECTION JURIDIQUE**

Tutelle, curatelle, sauvegarde de justice... Vous vous posez des questions ? Le CIAS vous propose un temps d'échange convivial pour mieux comprendre ces dispositifs. **Posez vos questions, informez-vous, en toute simplicité.**

Deux heures d'échanges utiles pour repartir plus serein-e.

> Animé par l'Union départementale des associations familiales (UDAF), pour vous informer et vous accompagner sans jugement et avec bienveillance.

> **BIEN-ÊTRE & SOURIRE "POSITIVE ATTITUDE"**

Envie de faire le plein de bonne humeur ?

Le CIAS vous invite à un Café Causette autour d'un thé ou d'un café. **Échanges, écoute et rires dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.**

Deux heures de partage pour repartir détendu-e et plein-e d'énergie positive !

> Animé par Sandrina Perrin, rigologue et déléguée de la Ligue des Optimistes de France.

Toute inscription doit être faite
via le formulaire téléchargeable sur le site internet
payssaintgilles.fr ou via ce QR Code



Nos partenaires



Cofinancé par
l'Union européenne



Cofinancé par
l'Union européenne

payssaintgilles.fr



VIVRE grandir vieillir

Les actions de prévention seniors



Prise de rendez-vous
et renseignements ?

Contactez Amélie,
☎ 02 55 34 00 24

✉ cias@payssaintgilles.fr

nouveau

PROGRAMME
d'avril
à décembre 2026

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

Ateliers de sensibilisation aux dépistages des cancers du sein, du col de l'utérus et colorectal

> **Mardi 19 mai 2026** • 9 h -12 h

• Salle Liseron, Communauté d'Agglomération, Givrand

• Le CIAS propose 3 ateliers d'1 h animés par le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) et des professionnels de santé. Ces ateliers de dépistages organisés des cancers du sein, du col de l'utérus et colorectal ont pour objectif de sensibiliser à l'importance du dépistage.

Il s'agit d'un échange permettant les questions et l'interaction entre les personnes et les professionnels de santé.

Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre du Contrat Local de Santé.

- Cancer du sein (9 h à 10 h), de 50 à 74 ans
- Cancer colorectal (10 h à 11 h), de 50 à 74 ans
- Cancer du col de l'utérus (11 h à 12 h), de 25 à 65 ans



Formation Premiers secours (PSC)

> **Lundi 9 et mardi 10 juin 2026**

• 2 demi-journées pour 7 h de formation obligatoire

• Salle de la Clergerie 1 et 2, Coëx

Sessions de deux demi-journées pour 7 h de formation obligatoire

• Objectifs : assurer une protection immédiate, adaptée et permanente pour soi, la victime et les autres personnes des dangers environnants ; assurer la transmission de l'alerte au service le plus adapté ; réaliser immédiatement les premiers gestes de secours face à une personne.

Les horaires seront communiqués lors de l'inscription.

Cette formation est dispensée par la protection civile et sanctionnée par un Certificat de compétences de « Citoyen de Sécurité Civile ».



Atelier d'écriture "Ins-temps d'écriture - Petites histoires de vie"

> **Judis du 17 septembre au 5 novembre 2026** • 10 h à 12 h

• Salle 4, Espace 166, rue Georges Clemenceau, Saint Hilaire de Riez

• Il s'agit d'un cycle de 8 séances de 2 h pour vous permettre de trouver ou de retrouver l'envie, le goût et le plaisir de l'écriture. À la fin du cycle, un recueil des écrits sera réalisé et transmis à chaque participant. Les séances seront animées par Joël Blanchard, retraité de l'éducation nationale et animateur d'ateliers d'écriture pour "Les feuillages des mots".



Semaine bleue "Seniors connectés"

> **Mardi 6 octobre 2026** • 14 h 30 à 17 h 30

• Salle de la Conserverie, Saint Gilles Croix de Vie

• Le CIAS vous invite à un spectacle débat humoristique et interactif de la compagnie Casus Délires qui aborde de manière ludique le sujet de l'accès et de la maîtrise des outils numériques ! De nombreux partenaires seront présents pour apporter leurs expertises. Nous vous attendons nombreux.



Conférence sur l'alimentation

> **Mardi 17 novembre** • 14 h 30 - 16 h

• Salle polyvalente Les 4 vents, Givrand

• L'alimentation, c'est comme entretenir une maison de famille : même avec de bonnes fondations, elle a besoin d'attention et de soins. En prenant soin de ce que nous mettons dans notre assiette, nous aidons notre corps à rester solide et confortable. Avec Agnès de l'association du Pain sur la Planche, cette conférence se veut ludique et participative !



Art thérapie

> **Mardis du 3 novembre au 15 décembre 2026** • 10 h 30 - 12 h

• Maison des jardins, Salon 2, Brétignolles sur Mer

• L'objectif de ce cycle de 6 séances d'1 h 30 est d'ouvrir un espace d'expression par la découverte de techniques artistiques accessibles. Les méthodes seront variées et adaptées aux envies du groupe. Les séances seront assurées par Matthieu Davière, art-thérapeute diplômé.



Qi Gong

> **Lundis du 26 octobre au 14 décembre 2026** • 10 h 30 - 12 h

• Salle du Val des Cygnes, Landevieille

• Le Qi-Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Ces ensembles de mouvements très doux ont pour objectif d'agir sur tout le corps et sur l'ensemble des articulations. Le CIAS vous propose un cycle de 8 séances de 2 h animées par Nathaliel Kreuther, professeure diplômée.



Conférence sur les risques cardiaques liés au diabète en partenariat avec l'association Atout Coeur

> **Judi 3 décembre** • 14 h à 17 h 30

• Salle 1 & 2, Saint Maixent sur Vie

• De 14 h à 14 h 45 : tests de glycémie proposés par des infirmières.

• De 14 h 45 à 17 h 30 : conférence animée par le Docteur Miette, cardiologue au CHD de La Roche sur Yon, et temps de convivialité.



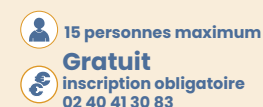
Ateliers Nutrition en partenariat avec la MSA

> **Mardis 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre et 3 et 10 novembre 2026** • 9 h 30 à 12 h 30

sauf le 10 novembre : 9 h 30 à 14 h

• Salle polyvalente, Commequiers

• Objectif : transmettre les clés d'une alimentation équilibrée en y associant plaisir et convivialité, prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable, agir sur tout le corps et sur l'ensemble des articulations. Les séances seront animées par une diététicienne diplômée.



Activités Physiques Adaptées pour le binôme Aidants-Aidés

> **Judis du 12 novembre au 17 décembre** • 14 h à 16 h

• Salle des fêtes, Espace G. Cougnaud, La Chaize Giraud

• Nous vous proposons un cycle de 6 séances d'1 h 30 d'Activités Physiques Adaptées destiné au binôme aidant / aidé, suivi de 30 minutes de temps d'échanges. L'encadrement de ces ateliers sera fait par un professionnel diplômé d'une licence en Activités Physiques Adaptées travaillant pour l'association Ma Vie.

