

## 9 CINÉ DÉBAT « Un jour tu vieilliras »

9 décembre 2025  
de 14 h à 17 h

Cinéma le Fief  
Brétignolles sur Mer  
sans inscription

Avec l'avancée en âge, de nouvelles questions se posent à vous pour envisager l'avenir sereinement.

**Comment bien vieillir ? Rester à domicile, ou pas, dans quelles conditions... ?**

• À l'issue du film, le débat permettra d'évoquer des situations avec les intervenants compétents. Enfin, lors d'un temps de convivialité, des partenaires et des professionnels locaux se tiendront à votre disposition pour toutes questions individuelles sur les dispositifs d'aide de votre territoire.

## 10 ATELIER MÉMOIRE « Remue Méninge »

12 personnes  
maximum

5 €  
inscription obligatoire

du 12 janvier  
au 2 mars 2026

les lundis  
14 h 30 à 16 h

Salle de la chaussée  
Saint Gilles Croix de Vie

- Cycle de 8 séances.
  - Objectif : stimuler le cognitif en proposant des activités écrites, orales, ludiques et variées dans les contenus en faisant appel à la mémoire et aux souvenirs.
- Cet atelier est essentiellement basé sur les mots, leur sens, les proverbes ou encore les expressions. Il sera animé par Marie-Noëlle de Souffles d'expressions.

# //

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

Toute inscription doit être faite via le formulaire téléchargeable sur le site.  
Le planning des cafés causerie est accessible sur le site internet : [paysaintgilles.fr](http://paysaintgilles.fr)

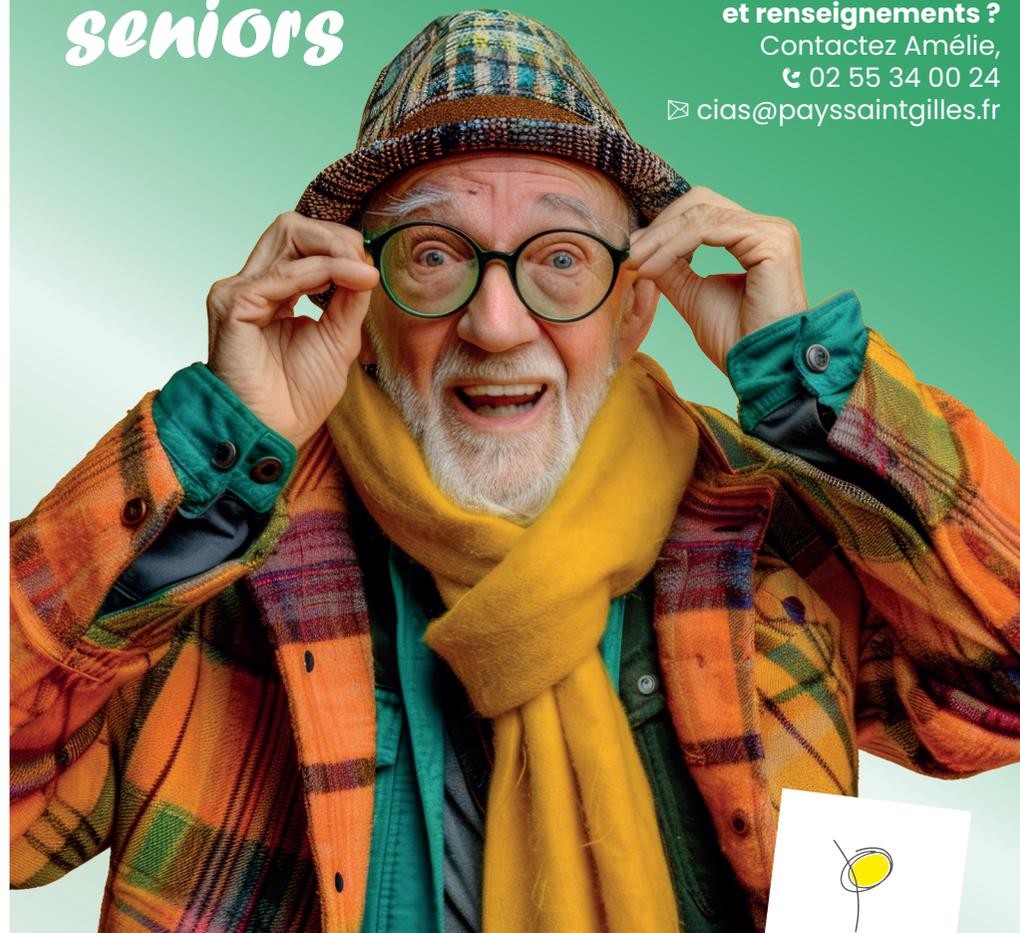
## Nos partenaires

les CCAS du Pays de Saint Gilles  
Croix de Vie Agglomération



# VIVRE grandir vieillir

## Les actions de prévention seniors



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

PROGRAMME  
d'avril 2025  
à mars 2026

Prise de rendez-vous  
et renseignements ?

Contactez Amélie,  
☎ 02 55 34 00 24

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

ars  
RÉGION  
PAYS  
DE LA LOIRE  
Cofinancé par  
l'Union européenne

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



## 1 FORUM VIEILLIR EN BONNE SANTÉ au Pays de Saint Gilles Croix de Vie



Gratuit  
Entrée libre

plus de 30 stands  
et ateliers



24 avril 2025



10 h à 17 h



Salle des Fêtes  
Brétignolles sur Mer

• Deux conférences :

11 h : Dépistages organisés des cancers du sein et colorectal, parlons en ensemble !

15 h : Rayonner avec l'âge ! 3 secrets d'optimistes pour renforcer sa confiance.

• **Sandrina Perrin** - Conférencière, formatrice, rigologue et facilitatrice d'optimisme

• Café et brioche offerts – Food Truck présent toute la journée

## 2 ATELIER NUTRITION en partenariat avec la MSA



15 personnes  
maximum



Gratuit  
inscription obligatoire  
au 02 40 41 30 83



10, 17 et 24 septembre



10 h à 12 h 30

1, 8, et 15 octobre 2025



9 h 30 à 14 h  
dernière séance



Salle des Fêtes du Brandais  
Brem sur Mer

• Objectif : transmettre les clés d'une alimentation équilibrée, prendre conscience des comportements alimentaires et acquérir les réflexes pour un bien-être durable.

## 3 SPECTACLE dans le cadre de la semaine bleue



100 personnes  
maximum



Gratuit  
inscription obligatoire



7 octobre 2025



15 h à 17 h



Salle de la Baritaudière  
Saint Hilaire de Riez

• Spectacle « Histoire d'en rire un peu, beaucoup, pas du tout... »

• Marie-Noëlle et Pascale vous invitent à découvrir ou redécouvrir un patchwork de saynètes évoquant le quotidien avec son lot de drôleries, d'absurde, de poésie, de comique, de coquin même ! Moment réjouissant pour RIRE ou SOURIRE en CHCEUR.

• Moment de convivialité à l'issue de la représentation.

• Comme chaque année, les EHPADs sont invités au temps fort.

## 4 FORMATION PREMIERS SECOURS (PSC1)



20 personnes  
maximum



5 €  
inscription obligatoire



13 et 14 octobre 2025



2 demi-journées pour 7 h  
de formation obligatoire



Salle polyvalente  
Notre Dame de Riez

• 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 concrétisée par l'obtention d'un Certificat de compétences de « citoyen de Sécurité civile ».

## 5 PRÉVENTION ROUTIÈRE avec l'association de prévention routière



24 personnes  
maximum



Gratuit  
inscription obligatoire

• 3 sessions théoriques

Les 18, 25 septembre et 2 octobre 2025, de 9 h à 12 h 30, Saint Révérend\*.

• Une session de conduite avec un moniteur d'auto-école.

L'horaire et le jour vous seront communiqués au moment de l'inscription.

• Un bilan et remise de diplôme.

Le 16 octobre de 10 h 30 à 12 h, Saint Révérend\*.

• Les thématiques : le code de la route et les règles de conduite.

\*à la salle  
polyvalente

## 6 ATELIERS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE



15 personnes  
maximum



5 €  
inscription obligatoire

7, 14, 21 octobre

4, 18, 25 novembre

2 et 9 décembre 2025



les mardis  
14 h à 16 h



Salon numéro 2 de la maison des jardins  
Brétignolles sur Mer

• Objectifs : développer son optimisme, porter un regard positif sur les événements, favoriser l'épanouissement de soi, prendre conscience de son évolution, vivre l'instant présent, et connaître différents outils pour prendre soin de soi.

Réunion de présentation  
16 septembre de 14 h 30 à 15 h 30

animée par  
Corinne  
Marchand

## 7 CYCLE BIEN-ÊTRE 4<sup>e</sup> édition



Du 3 novembre  
au 12 décembre 2025



Tarif unique  
5 € le cycle  
inscription obligatoire

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

• **Do-in** - David Gillaizeau • Exercices visant à stimuler les fonctions de l'organisme : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux et l'énergie.

Les jeudis de 10 h 30 à 12 h, salle du parc haut à Coëx.

• **Qi-Gong** - Nathalie Kreuther • Ensemble de mouvements très doux ayant pour objectif d'agir sur tout le corps et sur l'ensemble des articulations.

Les lundis de 10 h 30 à 12 h, salle du Pôle enfance jeunesse au Fenouiller.

• **Pilates** - Fanny Viart • Exercices alliant postures et respiration pour un renforcement musculaire en profondeur.

Les lundis de 16 h 30 à 17 h 30, salle des associations à L'Aiguillon sur Vie.

• **Sophrologie** - Annie Van Der Loop • Pratique de relaxation dynamique qui permet d'améliorer sa qualité de vie.

Les jeudis de 10 h à 11 h 30, salle des sources au Val des Cygnes à Landevieille.

## 8 CAP BIEN-ÊTRE en partenariat avec la MSA



12 personnes  
maximum



Gratuit  
inscription obligatoire  
au 02 40 41 30 83

du 25 novembre  
au 16 décembre 2025



les mardis  
9 h 30 à 12 h 15



Salle n°3, polyvalente Henri Morisseau  
Saint Maixent sur Vie

• Objectif : apprendre à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne et mieux vivre avec les autres. Entretien individuel de fin le 13 janvier, l'heure sera définie ultérieurement.