

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

COMPLET

Salle de la chaussée
Saint Gilles Croix de Vie

- Cycle de 8 séances.
 - Objectif : stimuler la mémoire par des activités écrites, orales, ludiques et variées dans les contenus permettant un 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 : payssaintgilles.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



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



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



Gratuit
inscription obligatoire
au 02 40 41 30 83

10, 17 et 24 septembre
1, 8, et 15 octobre 2025

10 h à 12 h 30
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



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)



5 €
inscription obligatoire

13 et 14 octobre 2025

2 demi-journées
de formation

Salle polyvalente
Notre Dame de Riez

- Objectifs : assurer une protection et permanente pour soi, la victime et les autres ; transmettre les connaissances de l'alerte au service le plus approprié ; effectuer les premiers gestes de secours face à une situation d'urgence. Les modalités 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



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



5 €
inscription obligatoire

7, 14, 21 octobre
4, 18, 25 novembre
2 et 9 décembre 2025

les mardis
14 h à 16 h
COMPLET

à l'adresse numéro 2 de la maison des jardins
Brétignolles sur Mer

- Objectifs : développer un état d'esprit positif sur les événements de la vie, prendre conscience de soi, prendre conscience de son évolution, vivre l'instant présent, et connaître différents outils pour prendre soin de soi.

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

animée par
Corinne
Marchand

7 CYCLE BIEN-ÊTRE 4^e 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 Billaizeau • 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. **COMPLET**
- **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 jeudis de 10 h 30 à 12 h, salle du Pôle enfance jeunesse au Fenouiller. **COMPLET**
- **Pilates** - Françoise Viart • Exercices alliant postures et respiration pour un renforcement musculaire en profondeur. Les jeudis de 16 h 30 à 17 h 30, salle des associations à L'Aiguillon sur Vie. **COMPLET**
- **Sophrologie** - Marie 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. **COMPLET**

Le conseil
du CIAS

8 CAP BIEN-ÊTRE en partenariat avec la MSA



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.