



les Sables  
d'Olonne...

AGGLOMÉRATION

# PROGRAMME DES ACTIONS POUR LES SENIORS DES SABLES D'OLONNE AGGLOMÉRATION

N°5 - Septembre à Décembre 2020

## A L'ABORD' ÂGES



PRÉVENTION SENIORS  
LES SABLES D'OLONNE  
AGGLOMÉRATION

02 51 23 26 18

isoagglo.fr 



## SOMMAIRE

p 2

**Inscriptions**

p 3

**Préservez  
votre santé**

p 9

**Préservez votre  
cadre de vie**

p 11

**Zoom sur...**

## ÉDITO

“ Le nouveau programme A l'Abord'âges est arrivé ! Pour cette fin d'année, retrouvez vos ateliers et événements habituels tels que la Gym adaptée, les CINExpresso... et découvrez les nouveaux temps forts pensés pour vous, tels que l'organisation de la Semaine Bleue du 5 au 11 octobre en partenariat avec le CCAS de la Ville des Sables d'Olonne, le lancement des Bistrots Part'âges en lien avec le Nid des aidants, les spectacles « Valises à théâtre » à l'occasion du Vendée Globe...

Pour cette rentrée de septembre nous mettons tout en œuvre pour pouvoir à nouveau vous accueillir dans les meilleures conditions afin de préserver votre santé. En effet, nous nous devons d'être vigilants face à la crise sanitaire qui touche notre Pays, ce pourquoi le nombre de participants aux ateliers sera limité et les gestes barrières appliqués. L'équipe du service prévention seniors reste disponible et à votre écoute en cette période si particulière où nous souhaitons porter une attention toute particulière au public senior de notre agglomération.

Je vous invite à (re)découvrir les actions proposées, qui s'échelonneront de septembre à décembre 2020 sur l'Agglomération des Sables d'Olonne.

A vos agendas ! ”

Yannick MOREAU  
Maire des Sables d'Olonne  
Président de l'Agglomération

# PERMANENCES D'INSCRIPTIONS

Pour participer aux différents ateliers organisés par le service prévention auprès des seniors, votre inscription sera nécessaire lors des journées de permanence et présentation des ateliers (voir dates ci-dessous).

Les ateliers auront lieu dans une salle permettant d'assurer une distanciation physique entre les participants et la taille des groupes sera inférieure à 15 personnes. Afin d'être vigilants, continuons à respecter les gestes barrières contre la COVID-19 en nous lavant régulièrement les mains et en portant le masque dans les lieux collectifs.



- > **VENDREDI 4 SEPTEMBRE** - 10 h à 12 h
- > **MARDI 8 SEPTEMBRE** - 10 h à 12 h
- > **JEUDI 10 SEPTEMBRE** - 10 h à 12 h

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS, ancienne mairie d'Olonne-sur-Mer  
49, rue des Sables  
Salle de réunion, au rez-de-chaussée

*Les inscriptions seront ensuite possibles tout au long de l'année dans la limite des places disponibles suite à ces permanences.*

### **Mieux vivre votre maladie cardio-vasculaire**

**Vous êtes ou avez été touché par une maladie cardio vasculaire ?  
Venez participer à des ateliers pédagogiques et ludiques, permettant  
de mieux connaître votre maladie et de mieux vivre avec au quotidien.**

Une infirmière formée à l'Education Thérapeutique vous aidera à identifier vos facteurs de risque, à adapter votre alimentation et vos activités, à repérer les signes d'alerte... En partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA).  
*Gratuit.*

*Dates et horaires sur demande*

- **Entretiens individuels**
- **Cycle de 3 séances**

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS - 49, rue des Sables  
(Olonne-sur-Mer)



### **La santé par l'activité physique adaptée !**

**Améliorez votre autonomie et votre qualité de vie par la pratique  
d'activités motrices régulières.**

En fonction des capacités, des envies et des besoins du groupe, diverses disciplines seront proposées et accompagnées par des professionnels de Siel Bleu.

 **20 € le trimestre.**



**À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE**

**> LES MARDIS - 11 h à 12 h**

LES SABLES D'OLONNE

Salle des Chirons  
66, avenue François  
Mitterrand

## La piscine, un sport adapté face aux douleurs articulaires

**Venez pratiquer une activité physique bénéfique pour vos problèmes d'arthrose, mal de dos... que ce soit en prévention ou en complément thérapeutique.** En effet, les activités aquatiques sont d'autant plus conseillées

car elles permettent de faire de l'exercice sans douleurs et sans impact sur les articulations. Séances animées par les professionnels de la piscine des Chirons.

Sur présentation d'un certificat médical de non-contre indication à la pratique sportive.

👛 20 € le cycle de 8 séances.



- Du 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE au 3 NOVEMBRE
- Du 10 NOVEMBRE au 12 JANVIER 2021
- > LES MARDIS - 16 h15 à 17 h
- DU 3 DÉCEMBRE AU 4 FÉVRIER 2021
- > LES JEUDIS - 16 h15 à 17 h

LES SABLES D'OLONNE

Piscine des Chirons (Olonne-sur-Mer)

## Initiez-vous aux gestes de 1<sup>ers</sup> secours

**La Protection civile ou la Croix-Rouge Française propose de vous former à la connaissance des gestes qui sauvent** pour agir à tout moment face à un accident de la vie quotidienne. Formation PSC1.

👛 10 € la formation d'une journée de 8 h (Repas à prévoir).

> **MERCREDI 30 SEPTEMBRE**

9 h à 18 h

VAIRÉ

Salle de la Fontaine, rue Rabelais

> **SAMEDI 12 SEPTEMBRE**

> **SAMEDI 7 NOVEMBRE**

> **SAMEDI 5 DÉCEMBRE**

De 8 h à 12 h 30

et de 14 h à 17 h 30

LES SABLES D'OLONNE

Local de la Protection civile

OlonnEspace, Allée des cèdre



## Envie de rire ?

**Venez tester le Yoga du rire, méthode de relaxation qui repose sur le rire « sans raison ».**

Les séances commencent par un échauffement avant d'aborder des exercices ludiques et terminer par un moment de calme et de relaxation.

Une petite parenthèse dans une ambiance simple et conviviale pour oublier ses soucis et faire le plein de pensées positives. Animées par la Boîte à rire.

 20 € le cycle de 4 séances.

### • 1<sup>er</sup> cycle

> **LES VENDREDIS**  
**18 SEPTEMBRE,**  
**2, 16 et 30 OCTOBRE**  
10 h 30 à 11 h 30

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS - 49, rue des Sables

### • 2<sup>ème</sup> cycle

> **LES VENDREDIS**  
**6, 20 NOVEMBRE,**  
**4, 18 DÉCEMBRE**  
10 h 30 à 11 h 30

VAIRÉ  
Salle de la Fontaine



**NOUVEAUTÉ**

## PEP'S EUREKA

**Apprenez à améliorer le fonctionnement de votre cerveau pour mieux vivre votre quotidien.**

Grâce à des conseils et des stratégies, vous allez améliorer le fonctionnement de votre mémoire. Des exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec votre vie quotidienne. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de votre cerveau. Animé par la MSA.

 20€ la formation de 10 séances + un entretien avec un psychologue.

**DU 29 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE**

**> LES MARDIS**

9 h 30 à 12 h (semaines paires)

14 h à 16 h 30 (semaines impaires)

SAINT MATHURIN

Salle de l'Auzance - rue du stade



## Les clés d'un sommeil de qualité

**Apprenez à mieux connaître les mécanismes du sommeil avec le Docteur Delansorne, médecin généraliste.**

La séance d'introduction vous permettra de prendre conscience des comportements pouvant nuire à la qualité de votre sommeil. Grâce aux séances de sophrologie, animées par Christine Thomas, vous pourrez acquérir des techniques permettant de l'améliorer.

 **20 € le cycle de 6 séances.**

- **Séance introductive**

> **MARDI 10 NOVEMBRE**

15 h à 16 h

LES SABLES D'OLONNE

Maison de santé des 3 caps  
45 rue des Frères Michelin

- **Du 17 NOVEMBRE  
au 15 DÉCEMBRE**

> **LES MARDIS** - 15 h à 16h 30

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS, 49 rue des Sables



## Informez et prévenez les troubles féminins

**Venez échanger autour des troubles urinaires chez la femme senior.**

Il existe des solutions adaptées à chacune : exercices de prise de conscience périnéale, respiratoire et abdominale, méthode pilate, hygiène de vie...

Ateliers animés par le Docteur Leveau, urologue et Mme Maunier, kinésithérapeute.

 **20 € le cycle de 4 séances.**

- **Séance introductive**

> **VENDREDI 20  
NOVEMBRE** à 10 h

- **24 NOVEMBRE  
8 & 15 DÉCEMBRE**

> **LES MARDIS** - 10h à 12 h

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS, 49 rue des Sables

## Initiez-vous à la méthode Feldenkrais !

**Cette méthode permet de prendre conscience de son corps à travers le mouvement.** Ainsi les fonctions quotidiennes comme tourner, marcher, respirer, se tenir debout... sont peu à peu améliorées. Instant bien-être animé par Valérie Pujol, praticienne formée à la méthode Feldenkrais.

 20 € le cycle de 10 séances.

Du 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE au 16 FÉVRIER

> LES MARDIS - 14 h 30 à 16 h

LES SABLES D'OLONNE

Salle des Chirons

66, avenue François Mitterrand



## Sécurité routière, faites le point !

### Faites le point sur votre conduite.

La Prévention Routière vous propose un soutien pédagogique permettant de garder une autonomie au volant le plus longtemps possible.

Chaque cycle comprend 3 séances théoriques de 3 heures (code de la route, réglementation...) et 1 séance pratique d'une journée.

 20 € le cycle de 3 séances.



> **LES MERCREDIS 2, 9 ET 16 SEPTEMBRE**

1<sup>er</sup> cycle de 9 h à 12 h - 2<sup>ème</sup> cycle de 14 h à 17 h

• **Journée pratique**

> **MERCREDI 23 SEPTEMBRE**

LES SABLES D'OLONNE - CCAS - 49, rue des Sables

## Bienvenue à la retraite !

### Préparez votre retraite pour la vivre sereinement.

Le couple, la famille sont traversés par des cycles de vie bien spécifiques qui peuvent déséquilibrer leur structure. La retraite en fait partie. Elle est une étape, qu'il est nécessaire d'appréhender au mieux. Ce cycle de 3 ateliers vous aidera à élaborer un projet de retraite adapté à votre situation et à échanger en groupe. Animé par Mme Troquereau, thérapeute familiale et conjugale certifiée.

 10 € le cycle de 3 séances.

> **LES MARDIS 3 ET 17 NOVEMBRE  
ET 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE**

10 h à 12 h

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS - 49, rue des Sables



## OSEZ LA COHABITATION SOLIDAIRE !

**Après-midi ciné-débat avec la projection du film « Adopte un veuf »** dont le thème porte sur la cohabitation intergénérationnelle.

La séance sera suivie d'un échange avec les conseillers de l'ADILE 85 (Agence Départementale d'Information sur le Logement et l'Énergie de la Vendée) porteuse de projets sur le territoire. Ils répondront à vos questions sur les nouveaux modes d'habitation : location abordable, bail mobilité, colocation, cohabitation...

 *Gratuit*

> **JEUDI 8 OCTOBRE - 15 h**  
LES SABLES D'OLONNE  
Salle de la licorne  
Havre d'Olonne



## CINExpresso

Le Cinexpresso veut faire d'une séance de cinéma un moment de **convivialité** avec, en début de séance, un moment d'échange organisé autour d'un café offert, suivi de la projection d'un film spécialement choisi par le Grand Palace pour cette occasion.

 7,50 € la séance.

 Réservation au Grand Palace au 09 60 18 11 52

> JEUDI 10 SEPTEMBRE

> JEUDI 12 NOVEMBRE

> JEUDI 10 DÉCEMBRE

14 h

(hors vacances scolaires)

LES SABLES D'OLONNE

Multiplexe Le Grand Palace



**VENDÉE GLOBE**

## VALISES À THÉÂTRE

Venez assister à un projet artistique itinérant d'une manière nouvelle et originale ! La compagnie « Le menteur volontaire » vous proposera deux courtes pièces dont le décor tient dans une valise : un dialogue entre un skipper et son conjoint resté à terre et un monologue d'un triton observant la course du fond des mers.

 **Gratuit**

• **Monologue d'un triton**

> **DIMANCHE 18 OCTOBRE**

LES SABLES D'OLONNE

Résidence Domitys (ouvert à tous)

6, avenue Charles de Gaulle

• **Les deux pièces**

**et échange avec les comédiens**

> **JEUDI 22 OCTOBRE - 16 h**

LES SABLES D'OLONNE

Musée de l'Abbaye Sainte Croix

Salle des conférences



# Rendez-vous au mois de janvier pour la prochaine édition !

Avec la participation de nos partenaires :



les Sables  
d'Olonne...  
AGGLOMÉRATION

**A L'ABORD'ÂGES - PRÉVENTION SENIORS  
LES SABLES D'OLONNE AGGLOMÉRATION**

Ancienne mairie d'Olonne-sur-Mer

49, rue des Sables - LES SABLES D'OLONNE

Tél : 02 51 23 26 18 - [prevention.seniors@lsoagglomeration.fr](mailto:prevention.seniors@lsoagglomeration.fr)

**Du 5 au 9 octobre 2020**

# La semaine bleue

*Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire !*



*Participez à des rencontres et animations intergénérationnelles  
sur le territoire de l'Agglomération des Sables d'Olonne !*

**Gratuit**

**+ Transport possible sur demande**

**Programme et renseignements : 02 51 23 16 80**