



les Sables  
d'Olonne...

AGGLOMÉRATION

# PROGRAMME DES ACTIONS POUR LES SENIORS

## DES SABLES D'OLONNE AGGLOMÉRATION

N°4 - Janvier à Juillet 2020

# A L'ABORD' ÂGES



PRÉVENTION SENIORS  
LES SABLES D'OLONNE  
AGGLOMÉRATION

02 51 23 26 18

isoagallo.fr 



## SOMMAIRE

p 2

**Inscriptions**

p 3

**Préservez  
votre santé**

p 9

**Préservez votre  
cadre de vie**

p 12

**Zoom sur...**

## ÉDITO



La publication du nouveau programme « A l'Abord'âges » est l'occasion de vous souhaiter nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année et de vous remercier d'être venus nombreux pour le lancement de la première édition des « Rencontres A l'Abord'âges » le mardi 3 décembre dernier (photo ci-jointe).

Dans la continuité de cette belle réussite, le service vous proposera un nouveau temps fort à l'occasion du « Forum des seniors, ma retraite active ! » qui aura lieu le vendredi 3 avril au Havre d'Olonne. Vous pourrez notamment assister, lors de cette journée, à l'une des conférences du Docteur Jean-Michel Cohen, événement organisé en partenariat avec le CCAS de la ville des Sables d'Olonne.

Nous vous invitons à (re)découvrir les actions proposées, qui auront lieu de janvier à juillet 2020 sur le territoire des Sables d'Olonne Agglomération.

A vos agendas ! 

Le service Prévention Senior  
des Sables d'Olonne 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 sont limités en places afin d'avoir des groupes à taille humaine et de privilégier la convivialité et l'expression de tous.

> **JEUDI 23 JANVIER** - 14 h 30 à 16 h 30

> **VENDREDI 24 JANVIER** - 10 h à 12 h

LES SABLES D'OLONNE

CCAS, 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.*

### 3 *Préservez votre santé*

## Stimulez votre mémoire !

**Faites travailler votre mémoire avec des exercices, des jeux et venez partager un moment convivial !**

Atelier hebdomadaire pour entrainer votre mémoire à travers des exercices et des jeux ludiques. Un premier entretien avec Mme PERRIN, psychologue, vous sera proposé afin de faire le point sur vos attentes, vos capacités et pour permettre d'adapter au mieux les ateliers à votre propre situation.

 20 € l'année.



**A partir du 10 février** (hors vacances scolaires)

> **LES LUNDIS OU  
VENDREDIS**

10 h à 11 h 30

LES SABLES D'OLONNE  
CCAS, 49 rue des Sables

> **LES LUNDIS - 14 h à 15 h 30**

• **Semaine paire**

L'ILE D'OLONNE

Logis des marais

(derrière la bibliothèque)

• **Semaine impaire**

SAINTE-FOY

Maison des associations

Allée de la mairie

## 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

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



**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.

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

### > **MERCREDI 5 FÉVRIER**

9 h à 18 h  
LES SABLES D'OLONNE  
Local de la Croix-Rouge  
OlonnEspace, Allée des cèdres

### > **MERCREDI 10 JUIN**

9 h à 18 h  
VAIRÉ  
Salle de la Fontaine



## 5 *Préservez votre santé*

**Nouveauté**

### **Atelier Vitalité**

**Dans un cadre participatif, venez découvrir les comportements favorables pour votre santé.**

Les thématiques qui seront abordées sont les suivantes : les représentations de la vieillesse et du bien vieillir, les bilans de santé et les dépistages, la nutrition, l'activité physique et le risque de chute, la santé mentale, la prévention des chutes en sécurisant son habitation.

En partenariat avec la MSA.

 **20 € le cycle de 6 séances.**

*Dates et horaires sur demande*

**SAINT MATHURIN**



**Nouveauté**

### **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 4 février**

**> LES MARDIS - 10 h**

**LES SABLES D'OLONNE**

**CCAS, 49 rue des Sables**

**Nouveauté**

## 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 puis des exercices ludiques et se terminent 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. Réalisé avec la Boîte à rire.

👛 20 € le cycle de 4 séances.

**Du 7 février au 20 mars  
ou du 15 mai au 3 juillet**

**> LES VENDREDIS**

10 h 30 à 11 h 30

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 28 avril au 30 juin**

> **LES MARDIS** - 14 h 30 à 16 h

LES SABLES D'OLONNE

CCAS, 49 rue des Sables



### 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 sa qualité et, 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 12 MAI**

15 h à 16 h

LES SABLES D'OLONNE

Maison de santé des 3 caps

45 rue des Frères Michelin

• **Cycle du 19 mai au 16 juin**

> **LES MARDIS** - 16 h à 17h 30

LES SABLES D'OLONNE

CCAS, 49 rue des Sables



## Nouveauté

### Prévention solaire : adoptez les bons réflexes !

#### Comment protéger sa peau tout en profitant des bienfaits du soleil ?

Information sur l'autosurveillance des grains de beauté et des signes qui doivent alerter.

Rencontre animée par des professionnels de santé.

En partenariat avec l'Agence Régionale de Santé.

*Gratuit.*

> **MARDI 12 MAI**

14 h 30 - 15 h 30

LES SABLES D'OLONNE

CCAS, 49 rue des Sables



## Nouveauté

### 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...

Animés par le Dr Leveau, urologue et Mme Maunier, kinésithérapeute.

• Du 4 au 25 juin

> **LES JEUDIS** - 10 h à 12 h

LES SABLES D'OLONNE

CCAS, 49 rue des Sables

 20 € le cycle de 4 séances.

# 9 *Préservez votre cadre de vie*

## **Nouveauté**

## **Les ateliers du numérique !**

**Vous n'êtes pas familier avec l'ordinateur ?**

**Vous êtes curieux des nouvelles technologies mais ne savez pas les utiliser ?**

Initiez-vous à l'informatique et au web dans les ateliers numériques organisés et animés par le service A l'Abord'âges. Niveau débutant. Pour les personnes à l'aise avec l'outil, venez partager vos savoirs... *Gratuit.*



> **VENDREDI 31 JANVIER** - 10 h à 12 h  
Atelier Je crée ma boîte mail  
et j'apprends à l'utiliser

> **VENDREDI 28 FÉVRIER** - 10 h à 12 h  
Les réseaux sociaux

> **VENDREDI 27 MARS** - 10 h à 12 h  
J'optimise ma recherche sur Internet

> **VENDREDI 24 AVRIL** - 10 h à 12 h  
Je m'initie au traitement de texte Word

> **VENDREDI 29 MAI** - 10 h à 12 h  
J'organise mes documents dans  
l'ordinateur

> **VENDREDI 26 JUIN** - 10 h à 12 h  
Trucs et astuces

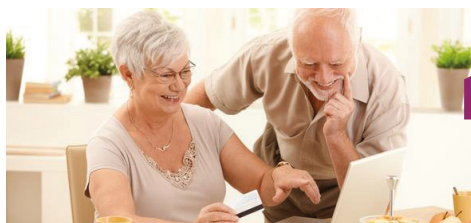
LES SABLES D'OLONNE - CCAS - 49, rue des Sables

## S'informer pour mieux anticiper

### Aide aux prises de décisions face à l'avancée en âge.

Comment adapter son logement ?  
Quelles solutions pour rester à domicile ?  
Quelles aides financières ? La donation, le leg... Un ensemble de professionnels sera là pour vous renseigner : ergothérapeute, assistante sociale, mandataire judiciaire...

*Gratuit. Cycle de 4 séances.*



> **JEUDI 6 FÉVRIER** - 10 h

Quelles aides pour rester à domicile ?

> **JEUDI 13 FÉVRIER** - 10 h

Comment adapter mon logement et les aides techniques ?

> **JEUDI 5 MARS** - 10 h

Anticiper sa protection pour gérer mes affaires ?

> **JEUDI 12 MARS** - 10 h

Comment se déplacer sur l'agglomération pour rester autonome ?

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

## 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 4 séances.**

#### • Cycle du 10 au 24 mars

> **LES MARDIS** - 9 h à 12 h

#### • Journée pratique

> **MERCREDI 1<sup>er</sup> AVRIL**  
8 h 30 à 18 h

#### • Cycle du 12 au 26 mars

> **LES JEUDIS** - 14 h à 17 h

#### • Journée pratique

> **JEUDI 2 AVRIL** - 8 h 30 à 18 h


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

**Nouveauté**

## **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 sa 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.

• Du 10 mars au 7 avril

> **LES MARDIS** - 10 h à 12 h

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



## Le RDV des seniors



> **LES JEUDIS dès le 9 janvier**

(hors vacances scolaires)

À partir de 14 h - LES SABLES D'OLONNE

CCAS - 49, rue des Sables

**Ces rencontres vous concernent, si vous ressentez un sentiment de solitude en raison de l'absence de votre entourage familial ou amical.**

Vous serez accueilli dans un lieu convivial au sein d'un petit groupe de personnes qui éprouvent le même sentiment que vous. Ce moment sera propice aux échanges, aux

rencontres et l'occasion de découvrir les équipements culturels du territoire de l'agglomération tels que le cinéma, la médiathèque, les musées.

La coordinatrice du service « A l'AbordÂges » sera là pour vous accompagner tout au long de ces après-midis. **Gratuit.**  
*Transport possible sur demande.*

## 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**

> **LES 2<sup>nd</sup> JEUDIS DU MOIS - 14 h 30**

(hors vacances scolaires)

LES SABLES D'OLONNE


Multiplx Le Grand Palace



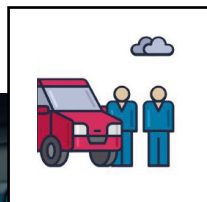
## DÉPLACEMENT SOLIDAIRE SABLAIS

**Afin de lutter contre l'isolement et la précarité, le CCAS et l'association Déplacement Solidaire Sablais proposent de vous accompagner dans vos déplacements.**

Ce service est proposé aux personnes de plus de 65 ans qui résident aux Sables d'Olonne et/ou qui sont en situation de handicap, sous conditions de ressources. La demande doit être formulée 48h à l'avance auprès du CCAS.

 *2 € par déplacement auquel s'ajoute 0,30 €/km parcouru, versé directement au bénévole accompagnant.*

 02 51 23 16 80 - [ccas@lessablesdolonne.fr](mailto:ccas@lessablesdolonne.fr)





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



**Avec la participation de nos partenaires :**



Rédaction : Service Prévention Senior des Sables d'Olonne Agglomération - Création graphique : Service Com L'SOA  
 Photos : Adobe Stock, le Grand Palace, Jean-Michel Rossi, L'SOA, - 2020



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 - emilie.guerineau@lsoagglo.fr



les Sables  
d'Olonne...

VILLE & AGGLOMÉRATION

*Ma retraite active !*



3 AVRIL 2020

FORUM  
DES SENIORS

Havre d'Olonne  
LES SABLES D'OLONNE  
De 10h à 18h

ENTRÉE GRATUITE  
[Isoagglo.fr](http://Isoagglo.fr)



Avec la participation  
exceptionnelle du  
**Dr Jean-Michel COHEN**  
Médecin nutritionniste

