



**ACTIV'ÂGE
SENIORS**

**Septembre
à décembre**
2025

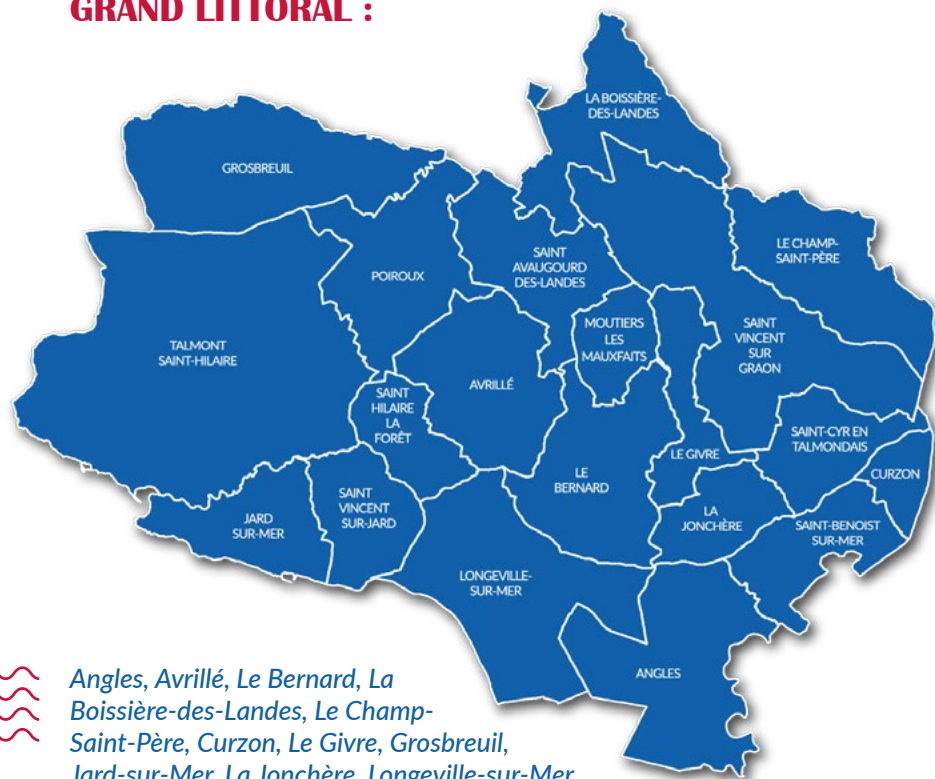
#11



**Ateliers
+ 60 ans**

www.vendeegrandlittoral.fr

**LES ATELIERS SONT PROPOSÉS EN PARTENARIAT
AVEC LES COMMUNES DU TERRITOIRE DE VENDÉE
GRAND LITTORAL :**



Angles, Avrillé, Le Bernard, La Boissière-des-Landes, Le Champ-Saint-Père, Curzon, Le Givre, Grosbreuil, Jard-sur-Mer, La Jonchère, Longeville-sur-Mer, Moutiers-les-Mauxfaits, Poiroux, Saint-Avaugourd-des-Landes, Saint-Benoist-sur-Mer, Saint-Cyr-en-Talmondaise, Saint-Hilaire-la-Forêt, Saint-Vincent-sur-Graon, Saint-Vincent-sur-Jard, Talmont-Saint-Hilaire.

ACTIV'ÂGE

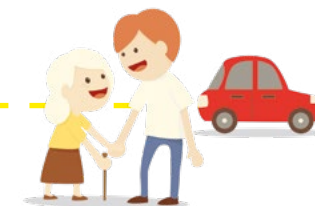
C'est pour QUI ?

Pour participer aux ateliers, il est nécessaire de :

- ✓ avoir 60 ans ou plus,
- ✓ résider sur le territoire de Vendée Grand Littoral,
- ✓ s'inscrire car les places sont limitées pour privilégier la convivialité et l'expression de tous.

Comment S'INSCRIRE ?

- ✓ **À PARTIR DE 9H LE JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025**
- ✓ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
auprès du service Prévention Santé
- ✓ **Contact et renseignement :**
activage@vendeegrandlittoral.fr
06 01 61 20 93



**Vous n'avez pas
de MOYEN DE
LOCOMOTION ?**

Des solutions peuvent vous être proposées : covoiturage, déplacement solidaire...

Activités physiques



Équilibre et prévention des chutes

L'objectif de cet atelier est d'informer, sensibiliser et conseiller sur les attitudes à adopter pour éviter les chutes. Vous travaillerez votre équilibre, votre tonicité musculaire et vous apprendrez des techniques pour se relever plus facilement du sol.

Avec Caroline Segura, éducatrice sportive, et Sacha Chevallier, ergothérapeute

12€ le cycle des 9 séances

Au Champ-Saint-Père

Salle polyvalente :

✓ Le jeudi 9 octobre (présentation et bilan individuel) : 14h30-16h30

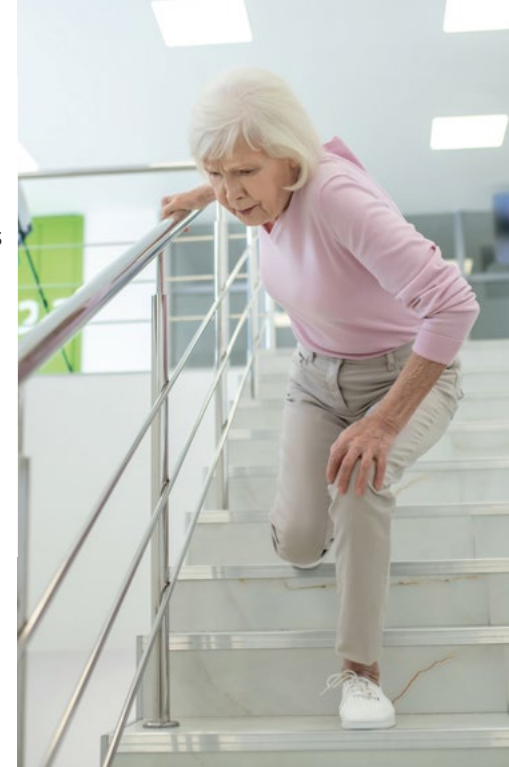
En Mairie :

✓ Les jeudis 16 octobre, 27 novembre et 11 décembre : 15h-16h

Salle polyvalente :

✓ Les jeudis 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 décembre : 15h-16h

✓ Lundi 10 novembre : 10h-12h



Se relaxer par le mouvement

Cet atelier mixe à la fois la gym douce et la sophrologie. Vous travaillerez votre respiration, votre souplesse, votre tonicité musculaire tout en vous relaxant. L'objectif de ces 6 séances est de retrouver confiance en vous et en vos capacités.

Avec Corinne Lequitte-Lavaux, éducatrice sportive et sophrologue

12€ le cycle des 6 séances

À Avrillé - Salle à côté de la Mairie

✓ Les mardis 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre : 10h30-12h





Randos et balades guidées

Accompagnés par un guide, partagez une activité physique tout en découvrant des sites naturels et patrimoniaux du territoire.

Avec les médiateurs du Patrimoine du Préhisto'site du CAIRN - Gratuit

Prévoir : gilet jaune, chaussures de marche obligatoires, de l'eau et un petit encas sucré

À St-Benoist-sur-Mer - 6 km

✓ Mercredi 24 septembre : 14h

À Poiroux - 4 km

✓ Vendredi 17 octobre : 14h

À Curzon - 3,5 km

✓ Mardi 18 novembre : 14h30

À Longeville-sur-Mer - 3,5 km

✓ Mardi 9 décembre : 14h30

Bouger en Yoga

Au cours de ces 6 séances vous découvrirez la pratique douce et adaptée du Yoga. Sur chaise ou debout, vous travaillerez l'harmonie du corps et votre respiration tout en douceur. Posture adaptée à chacun en fonction de vos capacités.

Avec Carine Auxire, enseignante en Vini Yoga

12€ le cycle des 6 séances



À St-Cyr-en-Talmondais
Salle municipale

✓ Les jeudis 11, 18 et 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre : 10h-12h

À Grosbreuil
Pôle culturel

✓ Les lundis 3, 10, 17 et 24 novembre, 1^{er} et 8 décembre : 10h-12h

Détente et relaxation





Lâcher prise par la musique

La musique peut nous calmer, nous émouvoir, nous faire nous souvenir ou tout simplement nous rendre heureux. Elle peut aussi être un véritable mode d'expression et un moyen de lâcher prise. Découvrez différents exercices vocaux, d'expression corporelle, d'écoute et de respiration. Cet atelier ne nécessite aucune compétence musicale. Plaisir et simplicité seront au rendez-vous.

Avec Annick Agoutborde
12€ le cycle des 6 séances

À Poiroux - Salle du Payré

✓ Les jeudis 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre : 10h-12h

Respirez et vivez

Venez acquérir des techniques simples à mettre en place dans votre quotidien pour vous détendre, évacuer le négatif et vous concentrer sur le positif. Ces séances de sophrologie vous donneront les outils pour lâcher prise et vivre votre retraite plus sereinement.

Avec Manuella Guibert,
sophrologue
12€ le cycle des 6 séances



Au Bernard - Salle du Conseil de la Mairie

✓ Les lundis 3, 17 et 24 novembre, 1^{er}, 8 et 15 décembre : 14h30-16h30

Stimul'art

Venez stimuler votre sensorialité et votre créativité en toute convivialité. Ces séances vous permettront de partager des moments surprenants à la rencontre de vous-même tout en vous évadant.

Avec Pascale Laurent
12€ le cycle des 6 séances

À Moutiers-les-Mauxfaits

Salle attenante de la Mairie

- ✓ Le jeudi 18 septembre : 14h30-16h30
- ✓ Les jeudis 2, 9, 16 octobre : 14h30-16h30
- ✓ Le jeudi 6 novembre : 14h-17h



Salle de la maison des associations

- ✓ Le jeudi 25 septembre : 14h30-16h30



Découvrez l'auto-stimulation

Une reflexologue vous initiera à des gestes d'auto-stimulation qui peuvent vous aider à vous relaxer, à mieux dormir ou encore à soulager votre dos.

Avec Ludivine Locteau,
réflexologue
9€ le cycle des 3 séances

À St-Benoist-sur-Mer - Salle municipale

- ✓ Les jeudis 9, 16 et 23 octobre : 10h-12h
- ✓ Séance bilan le jeudi 5 décembre à 10h

Prendre soin de soi

Prendre soin de soi

Prendre soin de son corps contribue à avoir une meilleure image de soi et à développer sa confiance. Au cours de ces séances, une socio-esthéticienne vous conseillera sur l'entretien et la beauté de vos mains, pieds et de votre visage. Elle vous proposera également de créer vos produits de beauté (gommage, baume à lèvres...).

*Avec Charlotte Michaud,
socio-esthéticienne*

12€ le cycle des 6 séances



À Talmont-Saint-Hilaire - Salle des Halles

✓ Les vendredis 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 et 12 décembre : 10h-12h



Mieux dormir

Selon une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 22 % des seniors se plaindraient de leur sommeil. Au cours de cet atelier, vous découvrirez des exercices de sophrologie à pratiquer dans votre quotidien pour mieux dormir.

*Avec Gisèle Watbled,
sophrologue*

12€ le cycle des 4 séances

À St-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau

✓ Les lundis 15, 22 et 29 septembre, 6 octobre : 14h-17h

✓ Séance bilan le lundi 1^{er} décembre à 14h





Prendre soin de son alimentation

Equilibre alimentaire, manger local, fer, cholestérol, nutriscore... Ces mots vous font peut-être écho et vous interrogent.

Au travers de jeux interactifs, à chaque séance vous trouverez des informations sur l'alimentation et les effets sur votre santé. Alors venez vite découvrir ces réflexes favorables à votre bien-être.

Avec Charlotte Lavie, nutritionniste diététicienne
Gratuit - Inscription pour la session comprenant 3 séances

À Avrillé - Salle à côté de la Mairie

✓ Les mercredis 12, 19 et 26 novembre : 10h-12h

Cultiver sa joie de vivre

Le rire c'est la santé ! Venez stimuler votre enthousiasme et votre joie de vivre à travers des exercices de rigologie et de psychologie positive. Ce seront des moments riches en bonne humeur.

Avec Sandrina Perrin, « Souffles positifs »
12€ le cycle des 6 séances

**À St-Avaugourd-des-Landes
Maison des associations**

✓ Les mardis 30 septembre, 14 et 28 octobre, 4 novembre, 18 et 2 décembre : 10h-12h

Séance du 28/10 ouverte aux petits-enfants !



Entretenir sa mémoire

Le fonctionnement de la mémoire vous sera tout d'abord expliqué par une neuropsychologue. Une ergothérapeute vous apportera ensuite des outils et des exercices quotidiens pour faire travailler celle-ci régulièrement. Puis vous stimulerez vos capacités cognitives en groupe à l'aide de plusieurs exercices et jeux ludiques qui vous seront proposés dans la bonne humeur.

Avec Pauline Gobet, neuropsychologue, Floriane Miesh, ergothérapeute et Gérard Bouriez, animateur musical - 10€ le cycle des 4 séances

À Curzon - Salle La Maraîchine

✓ Jeudi 18 septembre : 9h15-12h
✓ Lundi 22 septembre : 14h-17h

✓ Jeudi 25 septembre : 10h-12h
✓ Lundi 29 septembre : 14h-16h30



Infos et gestes préventifs

Vous découvrirez les routines à adopter pour prévenir les douleurs chroniques inhérentes au vieillissement et préserver votre mobilité articulaire. Un kinésithérapeute vous accompagnera dans cette démarche à l'aide d'exercices simples et en vous informant sur le fonctionnement de la douleur.

Avec Alexis Freland, kinésithérapeute - 12€ le cycle des 4 séances

**À St-Avaugourd-des-Landes
Maison des associations**

✓ Les mercredis 24 septembre et 8 octobre : 14h30-16h30

Salle Léon Boursereau

✓ Les mercredis 1^{er} et 15 octobre : 14h30-16h30

**À Longeville-sur-Mer
Petite salle du Clouzy**

✓ Les mercredis 19 et 26 novembre, 3 et 10 décembre : 14h30-16h30



Échange et découverte

Écriture partagée

Sous forme de jeux d'écriture, vous partagerez des moments d'émotions, de joie et de plaisir. Cet atelier ne nécessite pas de compétence particulière en écriture seulement l'envie de partager, de rire et de s'évader.

Avec **Frédérique Couillard**
12 € le cycle des 6 séances

À **Talmont-Saint-Hilaire - Salle Goichon**

✓ Les lundis 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre : 10h-12h



Café-échanges

Venez vivre un moment simple et positif autour d'une boisson chaude, tout en apprenant à mieux vous connaître et en partageant avec d'autres.

Avec **Sandrina Perrin**, « Souffles positifs » / Gratuit

À **Moutiers-les-Mauxfaits - Médiathèque**

✓ Lundi 22 septembre : 10h30-12h / **Thème : les petits bonheurs du quotidien**

À **Jard-sur-Mer - Médiathèque**

✓ Jeudi 16 octobre : 14h30-16h / **Thème : l'émerveillement**

À **Longeville-sur-Mer - Médiathèque**

✓ Vendredi 21 novembre : 14h30-16h / **Thème : un voyage inspirant**

À **Poiroux - Médiathèque**

✓ Mardi 16 décembre : 14h30-16h / **Thème : spécial Noël**



Remue méninges

Dans une atmosphère conviviale, vous stimulerez vos neurones et rencontrerez d'autres seniors du territoire. Partage, réflexion et bonne humeur au programme !

Gratuit

À Avrillé

Salle à côté de la Mairie

✓ Vendredi 26 septembre : 10h

À St-Avaugourd-des-Landes

Maison des associations

✓ Lundi 13 octobre : 14h30

À Talmont-Saint-Hilaire

Centre technique communautaire de Vendée Grand Littoral (ZI du Pâtis 1)

✓ Lundi 24 novembre : 14h30

À Jard-sur-Mer

Maison des associations

✓ Jeudi 11 décembre : 10h

Présentation d'ICOPE

Développé par l'OMS, le programme ICOPE a pour objectif de maintenir l'autonomie des personnes de plus de 60 ans en repérant précocement les facteurs susceptibles de fragiliser leur santé. La démarche est expérimentée sur le territoire par des professionnels de santé de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) Littoral Vendéen. Nous vous proposons de découvrir le contenu de ce programme puis de l'expérimenter si vous le souhaitez.

Avec un professionnel de santé de la CPTS Littoral vendéen - Gratuit

À Talmont-Saint-Hilaire

Centre technique communautaire de Vendée Grand Littoral (ZI du Pâtis 1)

✓ Vendredi 28 novembre : 10h30



Apprentissage premier secours

La formation prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1)

Formez-vous aux gestes qui sauvent ! Un proche qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une brûlure, un accident de la route... Nombreux sont les risques dans notre vie quotidienne. Face à une personne en danger, avoir les bons réflexes peut parfois sauver une vie. Vous devez agir mais vous ne savez pas comment ? Formez-vous aux gestes de premiers secours (PSC1) avec les sapeurs-pompiers. Pour mieux anticiper l'urgence et savoir réagir !

Cette formation simple et courte vous permettra d'apprendre les bons réflexes pour sauver des vies à travers des mises en situation.

Avec l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers - 10 € la formation de 7h

2 sessions à Moutiers-les-Mauxfaits - Centre de secours

► 1^{ère} session : les vendredis 3 et 10 octobre, 8h30-12h

► 2^{ème} session : les lundis 17 et 24 novembre, 8h30-12h



Garder son autonomie

Stage de Prévention routière

Pour que vous puissiez garder une autonomie au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions pour votre confort, votre sécurité et celle des autres, participez à un stage prévention routière.

Au programme : 3 séances théoriques, 1 séance pratique d'une journée et 1 réunion de bilan avec remise des diplômes.

Le stage permet notamment de réaliser un audit de conduite, un atelier code de la route, un atelier réactionmètre, le contrôle des véhicules des stagiaires...

Gratuit - Avec l'association "Ensemble pour une mobilité plus apaisée"

À La Boissière-des-Landes

Club House du football :

✓ Les mardis 23 et 30 septembre, 7 octobre : 9h-12h

Espace socio-culturel :

✓ Mardi 14 octobre : 9h-12h/13h30-16h30

À St-Vincent-sur-Graon

Salle du Conseil de la Mairie :

✓ Les jeudis 6, 13 et 20 novembre : 9h-12h

Salle Delavergne :

✓ Jeudi 27 novembre : 9h-12h/13h30-16h30



Ateliers de nos partenaires



Bénéfice net : un spectacle-débat humoristique, interactif et informatif sur les seniors et le numérique



Bénéfice Net est un spectacle humoristique et interactif qui aborde de manière ludique, le sujet de l'accès et la maîtrise des outils numériques par les seniors. Il fait également intervenir des représentants des structures et services présents sur le territoire concerné, afin d'apporter des informations pratiques utiles au public.

Spectacle de la compagnie « Casus Délires », organisé par le Nid des Aidants, en partenariat avec AGIRC ARRCO, la CARSAT Pays de la Loire, la MSA, l'ASEPT des Pays de la Loire et la ville du Bernard.

Entrée gratuite - Durée : 2h

Au Bernard

Salle du Bois Plaisant, 21 rue des Dolmens

✓ Mardi 18 novembre - 14h15 (accueil dès 14h)

+ d'infos
auprès du Nid des Aidants au 06 29 39 83 09

Groupe de Parole des Aidants

Le Groupe de Parole des Aidants réunit des personnes qui souhaitent échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée.
Gratuit - Animé par Louise Bourge, psychologue

Au Bernard - Médiathèque

✓ Les vendredis 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre et 12 décembre : 10h-12h



Inscription obligatoire
8 jours avant la date auprès
de France Alzheimer Vendée :
02 51 43 71 05 ou
contact85@francealzheimer.org

Une vie devant nous

La retraite est propice à la prise de recul et à la remise en questions de son histoire de vie et notamment son histoire familiale. Le programme "Une vie devant nous" s'appuie sur l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour mettre du renouveau dans ses relations familiales. Un cycle de 8 séances pour explorer son passé familial, regarder autrement son histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

Gratuit - Organisée par la ASEPT des Pays de la Loire (Association santé éducation et prévention sur les territoires)

Inscription obligatoire
au 02 40 41 38 53
ou à contact@aseptpdl.fr

À Angles - Salle de l'Amitié

✓ Réunion d'information le jeudi 18 septembre à 14h30
✓ Cycle de 8 séances de 3h : les jeudis 25 septembre, 2 et 9 octobre, 6, 13 et 20 novembre, 4 et 18 décembre, de 14h15 à 17h

2 ateliers CPTS Plaine et Marais

> Préserver sa mémoire

Un atelier pour comprendre comment fonctionne notre cerveau et comment en prendre soin au fil des années. Vous découvrirez les bons réflexes pour entretenir votre mémoire au quotidien et testerez des exercices simples et efficaces pour la stimuler. Le tout dans une ambiance conviviale, avec des conseils concrets à appliquer chez soi.

4€ la séance (atelier unique) - Avec Ingrid Sardain et Aurélie Vauquelin, infirmières en pratique avancée

A Moutiers-les-Mauxfaits

✓ Vendredi 10 octobre : 14h30-16h

Au Givre

✓ Vendredi 7 novembre : 14h30-16h

A Saint-Cyr-en-Talmondaïs

✓ Vendredi 17 octobre : 14h30-16h

A Saint-Vincent-sur-Graon

✓ Vendredi 5 décembre : 14h30-16h

> L'assiette qui fait du bien

Et si bien manger devenait un vrai plaisir, en plus d'un atout santé ? Ce cycle de 4 ateliers vous propose d'explorer les bases d'une alimentation équilibrée adaptée à l'âge, de déconstruire les idées reçues, de découvrir des astuces concrètes et d'apprendre à garder l'énergie... même quand l'appétit n'est pas toujours au rendez-vous !

Des échanges, des jeux, des conseils pratiques : un moment utile et convivial pour prendre soin de soi.

15€ le cycle de 4 ateliers - Avec Emeline Bauche, diététicienne



Au Champ-Saint-Père - Salle polyvalente - 9h30-11h

✓ Mardi 25 novembre

✓ Mardi 9 décembre

✓ Mardi 2 décembre

✓ Mardi 27 janvier



Inscription obligatoire

> Par mail : cpts.plaine.marais@gmail.com

> Par téléphone, le 25 septembre, de 9h30 à 16h30 : 06 71 32 88 43

> Sur place, le 25 septembre, de 9h30 à 16h30 à la CPTS Plaine et Marais :
17 rue du Pré-Haut, Luçon

LE DÉPLACEMENT SOLIDAIRE EN VENDÉE GRAND LITTORAL



→ Des bénévoles vous accompagnent
pour vos déplacements quotidiens

+ D'INFOS

Espace France Services

02 44 41 80 30

www.vendeegrandlittoral.fr

LA MARCHÉ BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

Jeudi 2 octobre 2025

Départ à 14h30

Une tralée de
bonne humeur
au port de
Jard-sur-Mer !

