

Programme Seniors

Activités de prévention



De
septembre
à décembre
2025

EDITO

Chaque saison apporte son lot de nouveautés... et de belles opportunités de se retrouver !

À travers ce nouveau programme, la Communauté de communes Sud Vendée Littoral et ses partenaires continuent de vous proposer des temps d'échanges, d'apprentissage et de convivialité, pensés pour enrichir votre quotidien.

Qu'il s'agisse de maintenir une activité physique, de stimuler sa mémoire, de découvrir des outils numériques ou simplement de partager un moment chaleureux, les ateliers et animations sont là pour accompagner chacun dans cette étape de vie, tout en favorisant le lien social.

Nous n'oublions pas non plus celles et ceux qui soutiennent un proche au quotidien. Grâce à l'implication de nos partenaires comme « Le Nid des Aidants », des actions spécifiques sont proposées pour les accompagner et leur offrir des espaces de répit.

Nous espérons que vous serez nombreux à participer à ces rendez-vous, riches de sens et de rencontres. Très belle saison à toutes et à tous !

Françoise Baudry

Vice-Présidente en charge de la
commission « Affaires sociales, santé
et prévention senior »



Au plus près de vous

Formation aux premiers secours	4
Les gestes qui sauvent	4
Atelier PEPS Eurêka	5
Atelier Initiation au yoga sur chaise	6
Atelier Vitalité	7
Atelier Rigologie Les bienfaits du rire	7
Conférence «Plongée au cœur du sommeil»	8
Atelier Sophrologie : améliorer son sommeil	9
Un Jour Part'âgé, activités et animations	10
Atelier La santé dans l'assiette	11
Atelier Bienvenue à la retraite	12
Initiation au vélo à assistance électrique	13
Découverte des médiathèques	13
Atelier Une vie devant nous	14
Atelier Initiation à la tablette numérique et au smartphone	15
Accompagnement au numérique	16

Ils vous accompagnent

Le Nid des aidants	17
France Alzheimer Vendée	17
France Parkinson Vendée	18
Le groupement des Parkinsoniens de Vendée	18
JALMALV	18

Informations pratiques

Déplacements solidaires	19
Transport à la demande	19

Au plus près de vous

Formation aux premiers secours

Sur 2 séances, apprenez les gestes qui sauvent : alerte, mise en sécurité, massage cardiaque, défibrillateur, malaise, brûlures, étouffement, etc. Cette formation PSC (Premiers Secours Citoyen) est qualifiante. À l'issue des 2 séances, il vous sera délivré un certificat de formation. Vous êtes bénévole d'association, cette formation est souvent demandée dans le cadre d'organisation de manifestations. Alors, venez vous former !

Les gestes qui sauvent

Apprenez les gestes essentiels de secours d'urgence ! Les objectifs de cet atelier sont de réaliser efficacement les gestes utiles destinés à protéger une victime et des témoins, alerter les secours d'urgence, empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours. Délivrance d'une attestation de formation.

Où et quand ?

Luçon
Médiathèque
3 rue de l'Adjudant Barrois
Les jeudis de 8h30 à 12h
09/10/2025 et 16/10/2025

 Cycle de 2 séances

 **10 € le cycle**

 Inscription **à partir du 08/09/25** auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 98 69 80 62

Où et quand ?

La Caillère-Saint-Hilaire
Accueil de Loisirs
«Le Bois du Rire»
1 rue des Vergers

Le mardi 07/10/25
de 9h30 à 11h30

 **GRATUIT**

 Inscription **à partir du 08/09/25** auprès de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 98 69 80 62

Atelier PEPS Eurêka

Gardez votre mémoire en pleine forme !

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations.

Grâce à ces ateliers, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre mémoire.

Où et quand ?

La Tranche-sur-Mer

Pavillon de l'Aunis
Place du Capitaine Bigot

Les lundis de 9h30 à 12h :

06/10/25 - 13/10/25 - 20/10/25
03/11/25 - 13/11/25 (jeudi 14h30-17h)
17/11/25 - 24/11/25 - 01/12/25
08/12/25 - 15/12/25

La Taillée

Salle Michel Porcheron
61 Rue du 8 Mai 1945

Les mardis de 9h30 à 12h :

16/09/25 - 23/09/25 - 30/09/25
07/10/25 - 14/10/25 - 04/11/25
18/11/25 - 25/11/25 - 02/12/25 -
09/12/25



Cycle de 10 séances



GRATUIT



Inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83



Où et quand ?

Nalliers

Salle des Huttes,
route de Chaillé

Les jeudis de 14h15 à 15h30 :

06/11/25 - 13/11/25

20/11/25 - 27/11/25

04/12/25



Cycle de 5 séances



10 € le cycle



Inscription à partir du
08/09/25 auprès de la
Communauté de communes
Sud Vendée Littoral
au 02 49 58 00 95
ou 06 80 22 08 88

Atelier Initiation au yoga sur chaise

Cet atelier de découverte du Yoga sur chaise vous permettra de :

- renforcer votre tonus musculaire
- d'entretenir une souplesse et une mobilité articulaire en atténuant des douleurs chroniques.

Un travail sur le souffle est également proposé avec l'apprentissage de techniques de respiration pour améliorer et conserver de façon durable la qualité de sommeil et l'humeur tout en réduisant l'anxiété.

Ateliers animés par Nathalie Mouné, professeur de Yoga.



Atelier Vitalité

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Ce programme multi-thématiques vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé (alimentation, équilibre, santé, mémoire...).

Où et quand ?

Saint-Michel-en-l'Herm
Salle Aristide David,
3 allée des arts

Les mercredis de 9h30 à 12h :
05/11/25 - 12/11/25
19/11/25 - 27/11/25 (Jeudi)
03/12/25 - 10/12/25



Cycle de 6 séances



GRATUIT



Inscriptions auprès de la
MSA au 02 40 41 30 83

Atelier Rigologie, les bienfaits du rire

La pratique de la rigologie permet de cultiver sa bonne humeur et apporte de nombreux bienfaits sur la santé : sommeil, stress, digestion... Vous repartirez ressourcé(e) et détendu(e).

Pratiquer la rigologie ne demande aucun pré-requis.

Ateliers animés par Hélène Audureau, rigologue.

Où et quand ?

Saint-Denis-du-Payré
Salle des Pictons
Rue du Huit Mai

Les mardis de 10h à 11h30 (12h
pour la dernière séance)
07/10/25 - 14/10/25 - 21/10/25
04/11/25 - 18/11/25 - 25/11/25



Cycle de 6 séances



10 € le cycle



Inscription **à partir du 08/09/25**
auprès de la Communauté de
communes Sud Vendée Littoral au
02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

Améliorer son sommeil

Où et quand ?

La Bretonnière-la-Claye

Salle Eugène Féron

Place du Champ de Foire

Jeudi 25 septembre 2025

de 10h30 à 12h15



GRATUIT

Inscriptions à **partir du 08/09/25**

auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral

au 02 49 58 00 95

ou 06 98 69 80 62

Conférence «Plongée au cœur du sommeil»

Cette conférence autour du sommeil, animée par la Mutualité Française, abordera les thématiques suivantes : la composition du sommeil, de quoi est constitué un sommeil de qualité, quels sont les freins au sommeil, les micro-siestes, les rituels du soir et la cohérence cardiaque pour faciliter le sommeil.

Un cycle d'ateliers Sophrologie «améliorer son sommeil» sera organisé sur Mareuil-sur-Lay-Dissais à partir de novembre (inscriptions à la fin de la conférence).



Atelier Sophrologie : améliorer son sommeil

Un atelier pour améliorer la qualité de votre sommeil grâce à la sophrologie : repérer les facteurs qui perturbent votre sommeil, apprendre à favoriser un endormissement paisible...

Ateliers animés par Bénédicte Yvernoiseau, sophrologue.

Où et quand ?

La Caillère-Saint-Hilaire

Accueil de Loisirs
«Le Bois du Rire»
1 rue des Vergers

Les vendredis de 10h à 11h30
(12h pour la dernière séance)

14/11/25 - 21/11/25
28/11/25 - 05/12/25

Sainte-Gemme-la-Plaine

Accueil de loisirs
«La Plaine Récré»
12 bis rue des Ecoliers

Les jeudis de 14h à 15h30
(16h pour la dernière séance)

02/10/25 - 09/10/25
16/10/25 - 06/11/25



Inscriptions **à partir du 08/09/25**
auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral au
02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88



Cycle de 4 séances



10 € le cycle



Un Jour Part'âgé, activités et animations

Vous sortez peu ou vous vous sentez seul(e) ?

Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes autour d'activités variées et conviviales ?

Un après-midi tous les 15 jours, venez partager un moment de détente et de bonne humeur en pratiquant des activités selon vos envies. Vous serez accueilli(e) par une animatrice diplômée, à l'écoute, dans une salle proche de chez vous, au rythme qui vous convient. Vous pouvez venir par vos propres moyens ou l'animatrice organise votre transport.

Animations réservées aux habitants de la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral.

Où et quand ?

Chaillé-les-Marais

L'Aiguillon-la-Presqu'île

Nouveau

Nouveau

Mareuil-sur-Lay-Dissais

Saint-Jean-d'Herminie



Tarif par après-midi : **5€/pers**
ou **8€/couple** (transport, animation
et goûter inclus)



Renseignements et
inscriptions auprès de la
Fédération Familles Rurales
Vendée au 06 52 44 96 79
ou 02 51 44 37 60



Atelier La santé dans l'assiette

Animé par une diététicienne, cet atelier vous apportera les clés d'une alimentation saine et équilibrée, tout en faisant la part belle au plaisir et à la convivialité ! Lors de la dernière séance, il vous sera proposé une mise en pratique avec un atelier cuisine suivi du partage du repas.

i Cycle de 6 séances

€ GRATUIT

Où et quand ?

Sainte-Radégonde-des-Noyers

Salle du club

(entrée à l'arrière de la Salle polyvalente), 25 rue de l'Eglise

Les lundis de 9h30 à 12h :

03/11/25 - 10/11/25

17/11/25 - 24/11/25

01/12/25

08/12/25 (9h30-14h)

☎ Inscriptions auprès de la MSA au 02 40 41 30 83



Atelier Bienvenue à la retraite

Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ?

L'atelier «Bienvenue à la retraite» est là pour vous aider à mieux appréhender ce changement. Animé par des professionnels, l'atelier est conçu pour vous aider à connaître vos droits, vous encourager à prendre soin de vous et de votre santé.

Vous avez des projets ?

C'est l'occasion d'exprimer vos attentes, de mieux les comprendre et ainsi d'aller à la rencontre d'opportunités.

Vous recevrez des conseils concrets, simples et des informations pratiques.

Ces moments partagés favorisent les rencontres, enrichissent les échanges et vous invitent à prendre en main votre bien-être et votre retraite.

Au programme :

- Connaître ses droits sociaux et les démarches administratives à réaliser
- Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets
- Continuer à prendre soin de soi et de sa santé
- Partager une activité et découvrir l'environnement local
- Comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel

Où et quand ?

Luçon

La Bulle d'R
Maison Dumaine
Rue Dumaine

Le 13/11/25 de 10h30 à 16h
(repas en commun - prévoir
votre déjeuner)

Le 20/11/25 de 9h30 à 12h30

Le 27/11/25 de 9h à 12h30

Le 04/12/25 de 10h à 16h30
(repas en commun - prévoir
votre déjeuner)

Le 10/12/25 de 14h à 16h

 Cycle de 5 séances

 **GRATUIT**

 Inscription auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53 ou par email
contact@aseptpdl.fr



Où et quand ?

Moutiers-sur-le-Lay

Salle omnisports
intercommunale - rue de
l'Ancien Calvaire

Le jeudi 02/10/25 - horaires
au choix : de 10h à 12h30
OU de 13h30 à 16h

Initiation au vélo à assistance électrique

Initiez-vous à la pratique du vélo à assistance électrique, et apprenez les bases de son utilisation en toute sécurité. Profitez ensuite d'une balade à vélo avec un animateur diplômé. La location des vélos est incluse.



GRATUIT



Inscription à partir du **08/09/25** auprès de
la Communauté de Communes Sud Vendée
Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

Découverte des médiathèques

Parce qu'une médiathèque, ce n'est pas seulement emprunter un livre, venez découvrir de manière ludique et conviviale les locaux, les collections, les animations et les services proposés par les médiathèques.

Où et quand ?

Luçon

Médiathèque Pierre Menanteau
3 Rue de l'Adjudant Barrois
Le 04/11/25 de 14h à 16h30

Mareuil-sur-Lay-Dissais

Médiathèque Les Voyageurs
2 bis Rue du Lay
Le 07/11/25 de 14h à 16h30



GRATUIT



Inscription à partir du **08/09/25** auprès de
la Communauté de Communes Sud Vendée
Littoral au 02 49 58 00 95 ou 06 80 22 08 88

Où et quand ?

Luçon

La Bulle d'R - Maison
Dumaine - Rue Dumaine

Réunion d'information : le

16/10/25 à 10h30

Séances les jeudis

de 9h30 à 12h30 : 13/11/25 -

25/11/25 (mardi)

04/12/25 - 18/12/25

08/01/26 - 22/01/26

05/02/26 - 12/02/26

Atelier Une vie devant nous

Le passage à la retraite est une période charnière propice à la prise de recul et à la remise en question de son histoire de vie et notamment de son histoire familiale. 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.



1 réunion publique
d'information + 1 cycle de 8
séances



GRATUIT



Inscriptions aux ateliers à la fin de
la réunion publique ou auprès de
l'ASEPT au 02 40 41 38 53 ou par
email contact@aseptpd.fr



Atelier Initiation à la tablette numérique et au smartphone

Un cycle de 10 séances pour s'initier
au numérique :

Découvrir la tablette tactile ou le
smartphone ;

- Se familiariser avec la saisie de
texte, le clavier tactile ;
- Se connecter au wifi, faire une
recherche sur Internet ;
- Créer une adresse mail, écrire et
envoyer un e-mail ;
- Utiliser la fonction photo et vidéo
- Se familiariser avec le store
(rechercher, sélectionner, télécharger
une application...);
- Utiliser YouTube et WhatsApp
- Faire des achats en ligne en toute
sécurité ;
- Apprivoiser l'accès aux droits sur
Internet.



Cycle de 10 séances par lieu

Important : les séances s'adressent aux
débutants. Une tablette numérique est mise à
disposition pour les personnes non équipées.



GRATUIT



Inscription auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53

Où et quand ?

Château-Guibert

Salle des fêtes du Bourg
1 bis rue du Calvaire

Les mardis de 10h à 12h :

30/09/25 - 07/10/25

14/10/25 - 21/10/25

04/11/25 - 18/11/25

25/11/25 - 02/12/25

09/12/25 - 16/12/25

La Réorthe

Mairie, Salle du Conseil
18 Rue du Lay

Les mardis de 10h à 12h :

04/11/25 - 18/11/25

25/11/25 - 02/12/25

09/12/25 - 16/12/25

06/01/25 - 13/01/26

20/01/26 - 27/01/26

Luçon

Médiathèque
3 rue de l'Adjudant Barrois

Les lundis de 14h à 16h :

29/09/25 - 06/10/25

13/10/25 - 03/11/25

17/11/25 - 24/11/25

01/12/25 - 08/12/25

15/12/25 - 05/01/26

Accompagnement au numérique

Je souhaite être accompagné pour l'utilisation de mes outils numériques (ordinateur, smartphone, tablette) :

CONSEILLER NUMÉRIQUE

* Accompagnement en collectif ou en rendez-vous individuel

* Gratuit

Pour trouver le conseiller numérique le plus proche de chez vous, accédez à la carte interactive sur : <https://www.conseiller-numerique.gouv.fr/>

J'ai besoin d'aide pour mes démarches administratives en ligne :

FRANCE SERVICES

* Accompagnement pour réaliser vos démarches en ligne dans les domaines de la retraite, de la santé, des impôts, du logement, de la famille, de l'emploi...

* Gratuit

Pour trouver l'Espace France Services le plus proche de chez vous, accédez à la carte interactive sur : <https://www.france-services.gouv.fr/>



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



Ils vous accompagnent

Le Nid des Aidants

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque...) ou en perte d'autonomie à domicile ?

Où que vous soyez en Vendée, soyez accompagné par le Nid des Aidants !



Nid des Aidants

06 08 34 71 01

pfr.sudvendee@lna-sante.com

<https://www.leniddesaidants.fr/>



GRATUIT



FRANCE ALZHEIMER



France Alzheimer Vendée apporte aide et soutien aux personnes malades et à leurs proches. Différentes activités sont proposées : groupe de paroles, formation des aidants, séjours vacances, atelier...



02 51 43 71 05

contact85@francealzheimer.org

France Parkinson vous propose une écoute téléphonique, des ateliers de sophrologie, des ateliers jeux et des ateliers de gymnastique adaptée.



07 64 76 28 49
comite85@franceparkinson.fr

Groupement des parkinsoniens de Vendée



Le Groupement des parkinsoniens de Vendée œuvre pour les malades de Parkinson et leurs aidants. Les patients et leurs aidants peuvent se rencontrer, partager leurs expériences et obtenir des conseils pratiques.



M^{ME} MOUILLE
06 85 37 61 84
groupementdesparkinsoniens@gmail.com

JALMALV



JALMALV accompagne, par une présence et une écoute bienveillante, les personnes atteintes de maladies graves, les personnes âgées fragilisées, les personnes en fin de vie ainsi que leurs proches. L'association propose également un accompagnement au deuil.



Renseignements auprès de JALMALV
02 51 36 10 26
Site internet : jalmalv85.fr



GRATUIT

Informations pratiques

Déplacements solidaires

Il s'agit d'une solution de mobilité assurée par des bénévoles pour rompre l'isolement et favoriser les moments d'échange et de convivialité entre les personnes.

Ce service s'adresse aux habitants de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral ne disposant pas de moyen de locomotion ou ne pouvant momentanément ou durablement conduire.

Pour quels déplacements ?

Les déplacements occasionnels.

Les visites de courtoisie, courses, rendez-vous médicaux, rendez-vous personnels, loisirs....

Association Déplacements solidaires

Sud Vendée Littoral

M. CHARRIER

06 20 56 36 29

bcharrier930@gmail.com

€ Cotisation annuelle et participation aux frais pour le chauffeur bénévole.

Transport à la demande

Une visite chez des amis, un rendez-vous, un saut à la bibliothèque... Le transport à la demande permet d'effectuer des déplacements de proximité. Sur simple réservation, un véhicule passe vous prendre au point d'arrêt « transport à la demande » (pour les personnes à mobilité réduite ou âgées de plus de 75 ans, la prise en charge peut s'effectuer au domicile) et vous dépose au lieu de votre choix dans la limite du périmètre du secteur géographique de la commune de départ.

Renseignements auprès d'ALEOP

09 69 39 14 14

Site internet : <https://www.cc-sudvendeelittoral.fr/transport-a-la-demande/>

ILS SONT À NOS CÔTÉS...



Sud Vendée
Littoral

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

POUR PLUS D'INFORMATION SCANNEZ



www.cc-sudvendeelittoral.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SUD VENDÉE LITTORAL

107 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
85400 Luçon

02 51 97 64 64



Sud Vendée Littoral ce sont 42 communes réunies pour assurer des services publics essentiels de culture, sport, enfance et jeunesse, action sociale, économie, transition écologique, déchets, mobilité, habitat, développement et aménagement du territoire.