



**ACTIV'ÂGE
SENIORS**

**Septembre
à décembre**
2026

#13



**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-Talmondais,
Saint-Hilaire-la-Forêt, Saint-Vincent-sur-Graon, Saint-Vincent-sur-Jard,
Talmont-Saint-Hilaire.



Ne pas jeter sur la voie publique



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 3 SEPTEMBRE 2026**
- ✓ **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

À Talmont-Saint-Hilaire

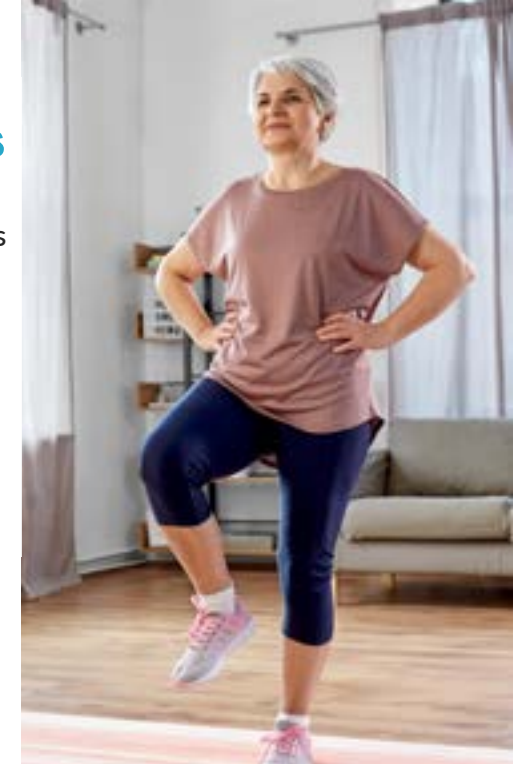
Centre technique communautaire - ZI Pâtis

✓ Le jeudi 24 septembre (présentation et bilan individuel) : 14h30-16h30

Salle du Moulin des Landes

✓ Les jeudis 1^{er}, 8 et 15 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre : 15h-16h

✓ Le mardi 13 octobre : 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

Au Champ-Saint-Père - Salle du Conseil

✓ Les vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 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*

Au Champ-Saint-Père La Baffardière - 6 km

✓ Mercredi 23 septembre : 14h30

À Talmont-Saint-Hilaire La Guittière - 7 km

✓ Mercredi 21 octobre : 9h30

À Longeville-sur-Mer Les Conches - 3,5 km

✓ Mercredi 25 novembre : 14h30

À Jard-sur-Mer La Pointe du Payré - 4 km

✓ Mardi 15 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 Moutiers-les-Mauxfaits - Salle de gymnastique

✓ Les jeudis 12, 19 et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre : 10h-12h

Détente et relaxation





Lâcher prise par la musique

La majorité des personnes aime la musique, elle 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 moyen de lâcher prise. Au cours de ces rencontres, vous découvrirez 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, musicothérapeute - 12€ le cycle des 6 séances

À Grosbreuil - Pôle culturel

✓ Les lundis 28 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre : 10h-12h

Respirez et vivez

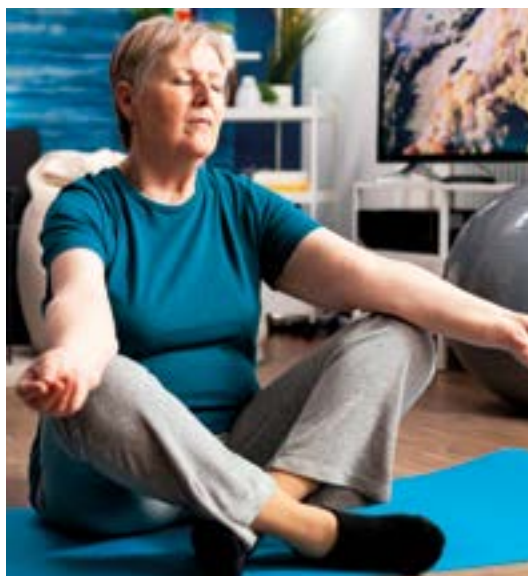
Venez acquérir des techniques simples à mettre en place dans votre quotidien pour vous détendre, évacuer le négatif et vous concentrer sur le positif. Ces séances de sophrologie vous donneront les outils pour lâcher prise et vivre votre retraite plus sereinement.

Avec Manuella Guibert, sophrologue

12€ le cycle des 6 séances

Au Givre - Mairie

✓ Les jeudis 8, 15 et 22 octobre, 5, 12 et 19 novembre : 14h30-16h30



Stimul'art

Venez stimuler votre créativité et votre sensorialité 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 Saint-Cyr-en-Talmondaïs - Salle municipale

✓ Le mardis 15 et 22 septembre, 6, 13 et 20 octobre : 14h30-16h30

✓ Le mardi 3 novembre : 14h-17h



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 Saint-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau

✓ Les vendredis 13, 20 et 27 novembre : 10h-12h

✓ Séance bilan le vendredi 18 décembre : 10h-12h

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 Longeville-sur-Mer - Salle Jean Bastard

✓ Les vendredis 30 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4 décembre : 10h-12h



La méthode Feldenkrais

Selon Mr Feldenkrais « Quand on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut ». La méthode Feldenkrais doit permettre de vous rendre progressivement l'action facile sans effort. Ces séances vous permettront d'avoir une meilleure connaissance et utilisation de votre corps, de diminuer vos tensions musculaires, de gagner en détente et d'améliorer votre mobilité.

Avec Valérie Pujol
12€ le cycle des 8 séances
Apporter un tapis de sol et un plaid

À Saint-Avaugourd-des-Landes

Salle Léon Boursereau ✓ Les mardis 22 septembre, 13 octobre, 10, 17 et 24 novembre, 8 et 15 décembre : 14h45-16h15

Maison des associations ✓ Le mardi 29 septembre : 14h45-16h15





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 Poiroux - Salle de la mairie

✓ Les vendredis 2, 9 et 16 octobre : 14h15-16h15

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 Justine Loin, infirmière en pratique avancée - 10€ le cycle des 4 séances



À Moutiers-les-Mauxfaits - Salle attenante à la mairie

- ✓ Lundi 21 septembre: 9h15-12h
- ✓ Vendredi 2 octobre : 10h-12h
- ✓ Vendredi 25 septembre : 9h-12h
- ✓ Lundi 5 octobre : 10h-12h



Échange et découverte





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 Saint-Vincent-sur-Graon
Salle du Conseil

✓ Mardi 29 septembre : 10h

À Poiroux
Salle du Payré

✓ Lundi 19 octobre : 14h30

Au Bernard
Salle du Conseil

✓ Jeudi 19 novembre : 10h

À Avrillé
Salle de la mairie

✓ Jeudi 10 décembre : 14h30



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 Longeville-sur-Mer - Médiathèque

✓ Lundi 21 septembre : 14h30-16h / **Thème : cultiver son optimisme**

À Saint-Avaugourd-des-Landes - Médiathèque

✓ Vendredi 16 octobre : 10h30-12h / **Thème : vos bonnes recettes à partager**

À Moutiers-les-Mauxfaits - Médiathèque

✓ Jeudi 5 novembre : 10h30-12h / **Thème : parlons jeux de société**

À Talmont-Saint-Hilaire - Médiathèque

✓ Jeudi 17 décembre : 14h30-16h / **Thème : spécial Noël**

Les gestes éco- responsables

Trier ses déchets pour permettre leur recyclage, réduire sa production de déchets au quotidien, réussir son compost, fabriquer ses produits ménagers... C'est possible ! 3 matinées d'échanges et de pratique pour agir tous responsables.

Avec Guillaume Fabvre, animateur prévention déchets de la Communauté de communes / Gratuit

Au Bernard - Salle du Conseil

✓ Les mardis 6, 13 et 20 octobre : 10h-12h

Séance du 20 octobre : ouverte aux petits-enfants âgés de 8 ans et plus !



Matinées intergénérationnelles

Venez partager une activité avec les enfants et les assistantes maternelles du Relais Petite Enfance !

Avec les animatrices du Relais Petite Enfance de la Communauté de communes et avec Anim'éco le 9/11

Inscription à une ou plusieurs dates
Gratuit

À Angles - Accueil de loisirs Méli-Mélo

✓ Lundi 12 octobre : 10h

Activité : land art

À Longeville-sur-Mer
Espace du Clouzy

✓ Mardi 3 novembre : 10h

Activité : balade en forêt

À Saint-Hilaire-la-Forêt
Salle municipale

✓ Lundi 9 novembre : 10h

Activité : médiation animale



Apprentissage premier secours

Avec 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

À Moutiers-les-Mauxfaits - Centre de secours

✓ Les mardis 1^{er} et 8 décembre : 8h30-12h

AVC : les bons réflexes

Chaque année, l'AVC touche près de 150 000 personnes, à tout âge. Savoir reconnaître rapidement les signes permet d'accéder à un traitement d'urgence et de limiter les séquelles. Venez en discuter et poser vos questions lors de cet atelier.

Avec Alexia, infirmière en neurologie
Gratuit

À Curzon
Salle des Maraîchines

✓ Mardi 15 décembre : 10h-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...

Avec l'association Ensemble pour une Mobilité Apaisée - Gratuit

À Angles - Salle polyvalente

✓ Les jeudis 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre : 9h-12h

✓ Le jeudi 15 octobre : 9h-12h/13h30-16h30

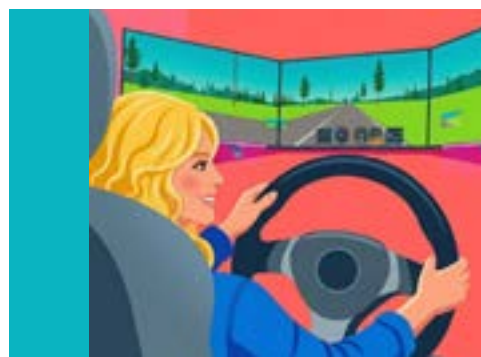
À Talmont-Saint-Hilaire

Centre technique communautaire - ZI Pâtis

✓ Les mardis 3, 10 et 17 novembre : 9h-12h

Salle du Moulin des Landes

✓ Le mardi 24 novembre : 9h-12h/13h30-16h30



Maison de la sécurité routière itinérante

Mardi 24 novembre à Talmont-Saint-Hilaire

Devant la salle du Moulin des Landes

9h-12h/13h30-16h30

Ouvert à tous - Gratuit - Créneau d'1h

Sur réservation au 06 01 61 20 93

Ateliers de nos partenaires

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.

Animé par Louise Bourge, psychologue
Gratuit

Au Bernard - Médiathèque

✓ Les vendredis 28 août, 11 septembre, 6 novembre et 11 décembre :
10h-12h



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

Rejoignez-nous pour un temps d'informations et d'échanges enrichissant avec **Sophie Gaborieau**

GRATUIT

Comprendre une perte invisible : le deuil blanc

Votre proche n'est plus vraiment le même...

Troubles neurodégénératifs ou cognitifs

Impacts émotionnels

Premier deuil ?

Ressources et Soutien

Mercredi 14 octobre 2026
de 14h15 à 16h15
TALMONT-SAINT-HILAIRE
Salle des Ribandeaux
2 Rue des Ribandeaux

Informations auprès de Elise du Nid des Aidants au 06.02.15.68.80

LA MARCHÉ BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

Jeudi 1^{er} octobre 2026

Départ à 14h30

Bédame, au port
de Jard-sur-Mer !

