

Sept 2025 - Juin 2026

# GUIDE SÉNIORS

60 ans et +



 **contrat local  
SANTÉ**

 **Challans Gois**  
— Communauté —

 **OM**  
COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES  
DU PAYS DE LA MER

Bien-être



Mémoire



Santé



Forme

# » SOMMAIRE

<b>LE TERRITOIRE</b>	<b>3</b>
<b>ÉDITO</b>	<b>4</b>
<b>» SEMAINE BLEUE</b>	<b>5</b>
<b>» SEMAINE SANTÉ MENTALE</b>	<b>8</b>
<b>» PARTAGER</b>	<b>9</b>
<b>» PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ</b>	<b>14</b>
<b>» BOUGER</b>	<b>20</b>
<b>» SANTÉ DES AIDANTS</b>	<b>22</b>
<b>» S'INFORMER</b>	<b>25</b>
<b>» NUMÉRIQUE</b>	<b>29</b>
<b>» INFOS UTILES</b>	<b>32</b>
<b>» À VOS AGENDAS</b>	<b>34</b>

## FINANCÉ PAR



REPUBLIQUE  
FRANÇAISE



ars  
Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire



cnsa  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



VENDÉE  
LE DÉPARTEMENT



Communauté des Communes de  
Challans Gois



Co-financé par  
l'Union européenne



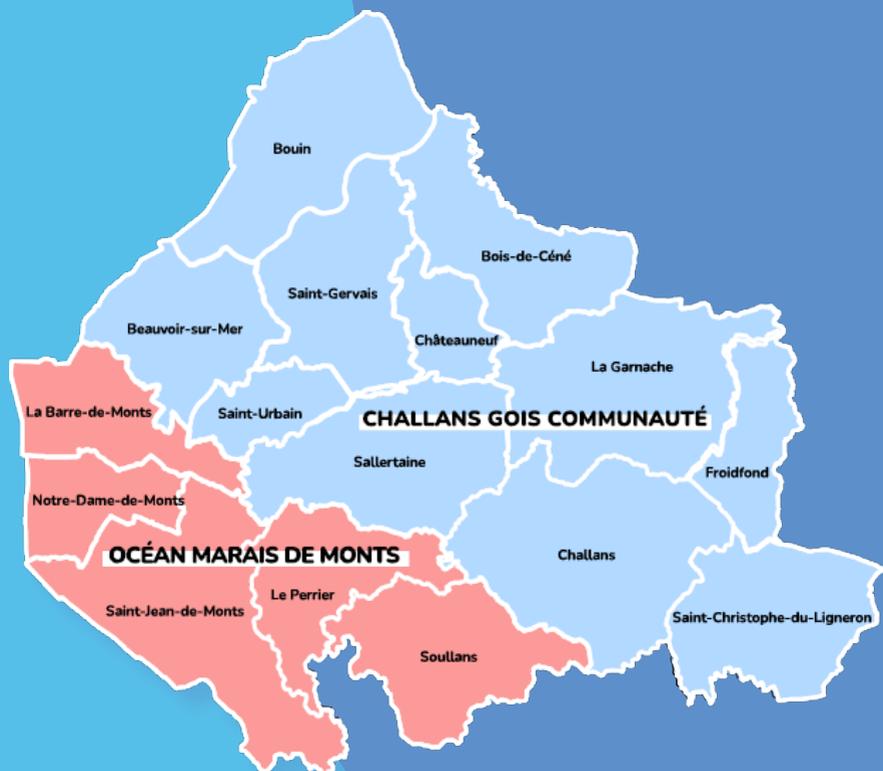
RÉGION  
PAYS  
DE LA LOIRE



santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

GUIDE SÉNIORS septembre 2025 à juin 2026 du Contrat Local de Santé des Communautés de communes Challans Gois Communauté & Océan Marais de Monts. Directeurs de la publication : Véronique LAUNAY, Alexandre HUVET. Rédaction : Service santé, solidarité et séniors de Challans Gois Communauté. Maquette, infographie : Mediapilote. Mise en page et coordination : service Communication de Challans Gois Communauté. Impression : Noveprint. Tirage : 6 000 exemplaires. Diffusion : septembre 2025. Photos : Challans Gois Communauté, OMDM, Adobe stock.

## LE TERRITOIRE



# « ÊTRE BIEN, ENSEMBLE ! »

Déjà la 3<sup>e</sup> édition de notre Guide Séniors, porté par nos deux Communautés de communes ! Année après année, vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux actions proposées, preuve de l'intérêt grandissant pour ces moments d'échanges, de prévention et de convivialité.

À travers le Contrat Local de Santé, signé conjointement par nos deux collectivités, le territoire uni affirme sa volonté de **faire de la santé pour toutes et tous une priorité**, en particulier en renforçant les actions de prévention destinées à nos aînés. C'est tout le sens de ce contrat, et de ce guide, pensé comme un outil pratique et vivant à votre service.

Dans ces pages, vous trouverez l'ensemble des **actions de prévention proposées aux séniors et à leurs proches**, accessibles à tous. Des **services publics** de proximité sont également recensés pour vous accompagner au quotidien : Maison Départementale des Solidarités et de la Famille, France Services, conseillers numériques, guichet unique de l'habitat, etc.

Nouveauté cette année : pour répondre à vos attentes, **de nouvelles activités font leur apparition**, telles que la prévention des chutes, l'art-thérapie ou encore les balades santé.

Une réunion d'information est proposée pour découvrir ce programme en détail !

► **Jeudi 4 septembre 2025**  
**de 10h à 12h**  
Musée Charles Milcendeau  
à SOULLANS  
02 44 36 30 38

Bonne lecture,

## Océan Marais de Monts



**VÉRONIQUE  
LAUNAY**  
Présidente



**PASCAL  
DENIS**  
Vice-président

## Challans Gois Communauté



**ALEXANDRE  
HUVET**  
Président



**THIERRY  
RICHARDEAU**  
Vice-président

## SEMAINE BLEUE

► LECTURE  
POÉTIQUE



# Histoires de voyages & d'en rire

Venez écouter et regarder ces lectures en duo !

Laissez-vous porter vers des voyages contés ou chantés, accompagnés par l'orgue de Barbarie ou vers des épopées comiques et absurdes autour de mots d'auteurs.

Puis vous partagerez un temps d'échange convivial avec les artistes autour d'un goûter.



## OÙ ET QUAND ?

## HISTOIRES DE VOYAGES

- **Judi 9 octobre 2025**  
Salle Jacqueline Auriol  
à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON
- **Vendredi 10 avril 2026**  
Salle Sirocco - Maison des associations  
à BEAUVOIR-SUR-MER

## HISTOIRES D'EN RIRE

- **Vendredi 23 janvier 2026**  
Salle Saint-Paul  
à NOTRE-DAME-DE-MONTS

## ► INFOS UTILES

Spectacle de 15h à 16h30.  
Gratuit. Animé par  
Marie-Noëlle GUIET,  
Pascale TEILLET  
et Jacques BELAUD  
de « Souffle d'expressions »

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)



## ➤ AGENDA SEMAINE BLEUE

### Mercredi 1<sup>er</sup> octobre

#### ATELIER INTERGÉNÉRA- TIONNEL

**dans le cadre des  
Enfantines, en lien  
avec l'exposition  
d'Hervé Tullet**  
à 10h30 et à 14h30

📍 Médiathèque, SAINT-  
JEAN-DE-MONTS

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 51 58 91 12*

### Lundi 6 octobre

#### ATELIER « CIRCLE SONG »

à 10h30

📍 Conservatoire de  
Musique Vibrato,  
SAINT-JEAN-DE-  
MONTS

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 51 59 54 39*

#### REPRÉSENTATION DE LA CHORALE « LES GOISILLONS »

à 15h

📍 Ferme de la Terrière,  
CHALLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation à partir*  
*du 22 septembre*  
*au 02 51 49 79 62*

### Mardi 7 octobre

#### ATELIER « CORPO RYTHME »

à 10h30

📍 Conservatoire de  
Musique Vibrato,  
SAINT-JEAN-DE-  
MONTS

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 51 59 54 39*

#### INITIATION « RIRE ET SANTÉ »

de 10h30 à 12h

📍 Salle Rivaudeau,  
CHÂTEAUNEUF

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 44 36 30 38*  
*information p. 12*

#### LOTO

à 15h

📍 Parc-résidence  
« Les Marzelles »,  
CHALLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation à partir*  
*du 22 septembre*  
*au 02 51 35 07 99*

### Mercredi 8 octobre

#### CONFÉRENCE « LES ARTISTES CONTEMPORAINS ET L'ENFANCE »

à 10h30

📍 Micro-Folie, SAINT-  
JEAN-DE-MONTS

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 06 07 22 00 33*

#### VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION « MILCENDEAU. FABRIQUE D'UN ARTISTE (1891-1914) »

à 14h30



📍 Musée Charles  
Milcendeau,  
SOULLANS

> *Gratuit, sur*  
*réservation*  
*au 02 51 35 03 84*

# DU 1<sup>ER</sup> AU 11 OCTOBRE 2025

## BAL

à 14h30

📍 Jardins de Médecis,  
CHALLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation à partir*  
*du 22 septembre*  
*au 02 51 93 48 18*

## Jeudi 9 octobre

### BALADE PARTAGÉE

à 10h45

📍 EHPAD Guillonneau,  
CHALLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation à partir*  
*du 22 septembre*  
*au 02 51 49 79 62*  
*Possibilité d'emmener*  
*un pique-nique pour*  
*continuer ensemble ce*  
*temps de convivialité*

### SPECTACLE MUSICAL « HISTOIRES DE VOYAGES »

à 15h

📍 Salle Jacqueline  
Auriol, SAINT-  
CHRISTOPHE-DU-  
LIGNERON

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 44 36 30 38*  
*information p.5*

## Vendredi 10 octobre

### SÉANCE DE BIEN- ÊTRE AVEC LE RIRE

de 10h30 à 12h

📍 EHPAD Aquarelle,  
CHALLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation à partir*  
*du 22 septembre*  
*au 02 51 49 52 80*

### ATELIER COUTURE BRODERIE

à 10h



📍 Micro-Folie, SAINT-  
JEAN-DE-MONTS

> *Gratuit,*  
*sur réservation au*  
*06 07 22 00 33*

### CAFÉ SÉNIORS

à 15h

📍 Salle Anne  
Roumanoff,  
FROIDFOND

> *Gratuit,*  
*sur réservation au*  
*02 44 36 30 38*

### VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION « MILCENDEAU. FABRIQUE D'UN ARTISTE (1891- 1914) »

à 14h30

📍 Musée Charles  
Milcendeau,  
SOULLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 51 35 03 84*

### DANSES ET CHANTS FOLKLORIQUES AVEC LA TROUPE DES JOYEUX MARAÎCHINS

de 15h à 16h30

📍 Résidence « Stella »,  
CHALLANS

> *Gratuit,*  
*sur réservation à partir*  
*du 22 septembre*  
*au 02 51 49 97 00*

## Samedi 11 octobre

### ATELIER MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

à 10h30

📍 Micro-Folie, SAINT-  
JEAN-DE-MONTS

> *Gratuit,*  
*sur réservation*  
*au 02 51 59 54 39*

## » THÉÂTRE



# Folle



Suzanne a toujours eu peur de ne pas savoir... Alors lorsqu'elle se retrouve toute nouvelle enseignante dans un institut qui accueille des enfants fous, Suzanne tremble de ne pas savoir. Ils sont étranges, ces enfants... Il y a ce gamin au regard si doux agrippé à son ballon de baudruche comme à sa propre vie, cet autre qui lance à la cantonade des sentences à faire trembler...

Ce spectacle est proposé dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale. Il sera suivi d'un bord de scène, avec la présence d'associations qui pourront vous informer et répondre à toutes vos questions sur la santé mentale (Unafam, Groupe de Prévention Suicide Challans et alentours, Oreille active et l'équipe mobile adolescents du Centre Hospitalier Loire Vendée Océan).



### OU ET QUAND ?

- **Samedi 4 octobre 2025**  
Cinéma-théâtre Les Yoles  
à NOTRE-DAME-DE-MONTS



### » INFOS UTILES

Pièce de théâtre de 20h30 à 21h45. Gratuit. Avec Emma BINON, Servane DANIEL et Catherine GUILBAUD de la Compagnie « Les Innées Fables ».

**Sur réservation**  
au 02 72 78 80 80  
ou sur [www.billetterie.omdm.fr](http://www.billetterie.omdm.fr)  
ou à l'Office de Tourisme  
du Pays de Saint-Jean-de-Monts

THÉÂTRE  
D'IMPRO



# Parlons du bien vieillir

Parce que vieillir en bonne santé et à domicile est le souhait de beaucoup d'entre nous, le forum « Bien vieillir en Vendée » s'adresse à toutes les générations. Mardi 7 octobre, de nombreuses thématiques seront abordées sous forme d'information, d'animation, d'initiation ou de théâtre d'improvisation.

Les comédiens de la compagnie « La Lina » mettront en scène les répliques écrites sur un papier par chaque spectateur. Toutes ces phrases seront collectées par les artistes, pour un spectacle d'improvisation. Pour construire leur histoire, les artistes se serviront des éléments forts captés pendant le forum.



## OÙ ET QUAND ?

- **Mardi 7 octobre 2025**  
Palais des Congrès Odyssée  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS

## ► INFOS UTILES

Spectacle de  
16h à 16h45. Gratuit.  
Avec la compagnie « La Lina ».

**Renseignements  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**  
[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS



# S'animer Corps & Voix

À travers des jeux artistiques et d'expressions théâtrales et corporelles, vous serez invité à expérimenter différentes formes de langage : faire danser le corps à partir de gestes simples du quotidien et exprimer à voix haute des paroles d'auteurs choisis.

Vous accueillerez le rythme et la poésie au cœur de votre vie et les exprimerez au sein d'une forme artistique collective, faite de mouvements et de récits.



### OÙ ET QUAND ?

- **Lundis du 27 octobre au 8 décembre 2025**  
Salle René Bazin à LA GARNACHE
- **Lundis du 20 avril au 8 juin 2026**  
Salle Les Roseaux et Salle des Cigognes  
pour la restitution  
à BOIS-DE-CÈNÉ

### INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances de 14h30 à 16h ainsi qu'une restitution publique de 14h à 17h. 15€.  
Animés par Marie-Noëlle GUIET de « Souffle d'Expressions ».

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS



# Art thérapie- médiation artistique

Découvrez un moyen d'expression créatif qui favorise le bien-être émotionnel et réduit le stress.

Prenez goût à la pratique artistique sous toutes ses formes : musique, arts graphiques (pastel, dessin, peinture...), expression théâtrale, poésie, chant, danse, expression corporelle...



## OÙ ET QUAND ?

- Mardis du 4 novembre  
au 16 décembre 2025**  
 Maison intercommunale des services  
 aux publics  
 à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- Mardis du 6 janvier  
au 10 février 2026**  
 Maison de l'Économie  
 à CHALLANS

## INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances.  
De 14h à 16h. 12 €.  
Animés par  
Philippe MONTALDO,  
art thérapeute.

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS

# Rire & santé



« Rire 10 minutes par jour, pour se sentir mieux ?!! ». Osez rire et cultiver votre joie de vivre, par la pratique de jeux coopératifs corporels et d'ancrage.

Venez découvrir comment reconnaître et libérer vos émotions, lâcher prise et faire jaillir bonne humeur et énergie positive au quotidien.



### OÙ ET QUAND ?

#### • Cycle 1

**Réunion d'information et initiation (semaine bleue) :**  
Mardi 7 octobre 2025 de 10h30 à 12h

#### Séances :

**Mardis du 21 octobre au 16 décembre 2025**  
de 10h30 à 12h

Salle Rivaudeau à CHÂTEAUNEUF

#### • Cycle 2

**Réunion d'information et initiation :**  
Mardi 7 avril 2026 de 10h30 à 12h

#### Séances :

**Mardis du 28 avril au 9 juin 2026**  
de 10h30 à 12h

Salle de l'Avocette  
à SAINT-URBAIN

### ➤ INFOS UTILES

Ateliers de 7 séances.  
14 €. Animés par  
Corinne MARCHAND  
de « Évolution Positive ».

**Sur inscription**  
**au 02 44 36 30 38**  
**ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

# ► CAFÉS-SÉNIORS

RESTER EN LIEN AVEC LES AUTRES



## COMMENT ?

### CAFÉS-SÉNIORS :

Pour des petits rendez-vous à l'extérieur de chez soi :

- Rencontrer de nouvelles personnes
- Partager des moments de vie et des idées de sortie, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Un programme est proposé par des bénévoles sur des thèmes divers : « Partage d'émotions », « Tous pour la musique »...



## OÙ ET QUAND ?

Demander le calendrier auprès de notre service au 02 44 36 30 38

- Cafés-séniors de 14h30 à 17h

## ► INFOS UTILES

Gratuit ou petite participation selon les thèmes.

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## » ATELIERS



# Nutrition

La santé est dans l'assiette ! Adoptez les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme.

L'alimentation joue un rôle important sur la santé, et un certain nombre d'affections (maladies chroniques) sont souvent les conséquences d'une alimentation inadaptée. Animé par une diététicienne, cet atelier vous informera sur les clés d'une alimentation équilibrée. Vous échangerez idées, trucs, recettes et partagerez un atelier cuisine et dégustation, en toute convivialité.



## OU ET QUAND ?

- **Jeudis du 25 septembre  
au 13 novembre 2025**  
Salle Les Roseaux à BOIS-DE-CÉNÉ

## » INFOS UTILES

De 9h30 à 12h  
et de 9h30 à 13h30 pour la  
dernière séance. Ateliers de 5  
séances ainsi qu'une 6<sup>e</sup> séance  
atelier cuisine et dégustation.  
Gratuit. Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription  
au 02 40 41 30 83**

► ATELIERS

# Mémoire



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.

Le programme d'éducation et de promotion de la santé « Eureka » vous permettra, grâce à des conseils et des stratégies, d'améliorer le fonctionnement de votre mémoire. Les exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs influencent le fonctionnement de notre cerveau : activité physique, alimentation, sommeil...



## OÙ ET QUAND ?

- **De février à avril 2026\***  
Sur le territoire de Challans Gois Communauté

## ► INFOS UTILES

Ateliers de 10 séances.  
Gratuit.  
Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription  
au 02 40 41 30 83**

\* Plus d'information en décembre 2025.


 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

» ATELIERS

# Équilibre



Vous avez besoin de retrouver la confiance en votre équilibre ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ?

Cet atelier s'adresse à vous ! Par des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention, abordez l'équilibre sous tous les angles.

🕒 OÙ ET QUAND ?

- **Vendredis du 10 octobre 2025 au 23 janvier 2026**  
Salle de la Récréation à NOTRE-DAME-DE-MONTS

» INFOS UTILES

Ateliers de 12 séances.  
De 10h30 à 12h.  
Gratuit.  
Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription  
au 02 40 41 30 83**

► ATELIERS

# Cap Bien-être

À l'âge de la retraite, les situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier.

Avec le parcours Cap Bien-être, apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.

Cap Bien-être, c'est un moment de convivialité intégrant des temps d'échanges sur vos expériences, pour vous permettre d'identifier vos moments de bien-être. Vous avez également la possibilité d'expérimenter des activités individuelles de relaxation ou des activités de groupe, générant des émotions positives.



## OÙ ET QUAND ?

- **De mi-janvier à mi-février 2026\***  
Sur le territoire de Challans Gois Communauté

\* Plus d'information en décembre 2025.


 Association santé  
 éducation et prévention  
 sur les territoires  
 Pays de la Loire

## ► INFOS UTILES

Ateliers de 4 séances.  
 Gratuit.  
 Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription  
 au 02 40 41 30 83**

## » ATELIERS

# Vitalité



Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux ateliers Vitalité.

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé, à travers des conseils et exercices :

- autour du sommeil,
- de l'activité physique,
- de l'aménagement du lieu de vie,
- du bien-être en général.



## OU ET QUAND ?

- **Mardis du 30 septembre au 18 novembre 2025**  
Salle de l'ancienne Mairie à SOULLANS

## » INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances.  
De 9h30 à 12h.  
Gratuit.  
Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription**  
**au 02 40 41 30 83**

## ATELIERS



# Être serein au quotidien

Avec l'avancée de l'âge, les situations ou les évènements qui peuvent favoriser l'anxiété se font plus nombreux. Ils génèrent un stress, qui, s'il est répétitif, peut avoir des effets néfastes sur votre santé.

Ce programme de prévention vous permettra de vous initier sur des thématiques variées :

- les peurs liées à l'avancée en âge,
- la prévention des chutes,
- les dangers de l'escroquerie,
- la communication dans une société en évolution,
- la confiance en soi et ses capacités au quotidien (initiation au self défense adapté).



## OÙ ET QUAND ?

- **Lundis du 29 septembre au 27 octobre 2025**  
Maison de l'Économie à CHALLANS



SAPARMAN

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

**KLESIA**  
Assureur d'intérêt général

## INFOS UTILES

Ateliers de 5 séances.

De 14h à 15h30.

Gratuit.

Animés par SAPARMAN.

**Sur inscription**  
**au 02 44 36 30 38**  
**ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS

# Garder la forme



Un cycle de trois activités distinctes est décliné sur les communes de Challans Gois :

- **BALADE ÉCRITURE GUIDÉE** : découvrez le territoire le temps d'une balade de 1 à 2 km, laissez-vous guider dans l'écriture de vos histoires, à partager ou non.
- **BALADE PATRIMOINE** : rencontre du patrimoine, culturel et environnemental sous différents parcours entre 2 et 3 km (visite d'un lieu, course d'orientation...).
- **SPORT SANTÉ** : activité physique adaptée pour entretenir son équilibre et sa motricité, en salle.

## 🕒 OÙ ET QUAND ?

- **Jeudis 18 septembre, 2 et 16 octobre 2025**  
Salle René Bazin à LA GARNACHE
- **Jeudis 13 et 27 novembre et 11 décembre 2025**  
Salle de l'Avocette à SAINT-URBAIN
- **Jeudis 5, 12 et 26 mars 2026**  
Mairie de FROIDFOND
- **Jeudis 9 et 30 avril et 7 mai 2026**  
Haras des Presnes à SAINT-GERVAIS
- **Jeudi 21 mai 2026**  
Marais salant à BEAUVOIR-SUR-MER
- **Jeudis 4 et 18 juin 2026**  
Parking du Pavillon, Port des Champs à BOUIN

## ➤ INFOS UTILES

Ateliers de 14h30 à 16h30.  
Gratuit.

Animés par Anthony  
MOINARDEAU de  
Challans Gois Communauté

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS



# Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances. Un cycle de 3 thématiques est proposé :

- **MARCHE ET ALIMENTATION** : les produits de la mer, les légumineuses, l'alimentation locale, la dénutrition, les produits de saison...
- **MARCHE ET BIEN-ÊTRE** : l'automassage, les étirements et la respiration ou encore la découverte du yoga, du Qi Gong ou de la sophrologie.
- **MARCHE ET PATRIMOINE** : découverte de lieux emblématiques, patrimoine culturel ou naturel.

Balades accessibles à tous, sans difficulté particulière (circuit de 4 km environ). Une collation clôture chaque balade.



## OÙ ET QUAND ?

- **Mardis du 23 septembre au 7 octobre 2025**  
Base nautique  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Mardis du 20 janvier au 3 février 2026**  
Office de Tourisme  
à LA BARRE-DE-MONTS
- **Mardis du 2 au 16 juin 2026**  
Espace du Marò à LE PERRIER



## INFOS UTILES

Ateliers de 3 séances.  
De 10h à 12h30. Gratuit.  
Animés par la Mutualité française Pays de la Loire

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

» ATELIERS



# Bouger ensemble



Cycle d'activités physiques adaptées destiné à toute personne touchée par une maladie chronique (hypertension, diabète, parkinson, AVC...), seule ou avec son conjoint aidant.

Ce programme accessible à la séance vous permettra de sortir de chez vous, pour vous accorder un temps de détente seul(e) ou avec votre proche, pour entretenir votre motricité à votre rythme et selon vos capacités. Vous reprendrez confiance et plaisir dans une ambiance bienveillante.



## OÙ ET QUAND ?

- **Mercredis du 10 septembre au 19 novembre 2025**  
Salle Jaqueline Auriol à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON
- **Mercredis du 17 septembre au 26 novembre 2025**  
Salle Saint-Paul à NOTRE-DAME-DE-MONTS
- **Mercredis du 3 décembre 2025 au 18 février 2026**  
Salle Sirocco - Maison des associations à BEAUVOIR-SUR-MER
- **Mercredis du 10 décembre 2025 au 11 mars 2026**  
Salle du Vieux Cerne à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Mercredis du 1<sup>er</sup> avril au 10 juin 2026**  
Salle René Bazin à LA GARNACHE
- **Mercredis du 8 avril au 24 juin 2026**  
Salle Rivaudeau à CHÂTEAUNEUF



## » INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances.  
De 14h à 16h. 2€ la séance.  
Animés par Margaux PAPIROLLES,  
enseignante APA  
de l'Association « Ma Vie ».

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)



## ► LE NID DES AIDANTS

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE ATTEINTE D'UNE MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVE (ALZHEIMER, PARKINSON, SCLÉROSE EN PLAQUES...), D'UN CANCER ET/OU EN PERTE D'AUTONOMIE.



### POUR QUOI ?

- **Accompagner :**  
des rendez-vous individuels de soutien avec la coordinatrice, proposés aux proches aidants
- **Animer :**  
des parcours aidants, de nombreux ateliers collectifs de répit (sophrologie, gym, ateliers mémoire...)
- **Former :**  
des sessions de formation à destination des aidants sur la relation d'aide



### OÙ ?

**PERMANENCES** (sur rdv)

- **SAINT-JEAN-DE-MONTS**  
le 3<sup>e</sup> jeudi du mois de 9h30 à 12h,  
à la Maison Intercommunale  
des Services aux Publics
- **BEAUVOIR-SUR-MER**  
le 1<sup>er</sup> vendredi du mois de 9h30 à 12h,  
à l'espace France Services

**EN MAIRIE** (sur demande et rdv)

- **BOIS-DE-CÉNÉ**
- **LA BARRE-DE-MONTS**
- **LE PERRIER**
- **SAINT-GERVAIS**

**CHALLANS**

- **CAFÉ DES AIDANTS**  
1 fois par mois,  
de 14h30 à 16h,  
au Nid Partagé

### ► INFOS UTILES

Rencontre sur rendez-vous à domicile, au bureau (14, rue Pierre Gilles de Gennes à CHALLANS) ou sur les lieux de permanence.

**au 06 77 39 09 06**

**ou par mail**

**[pfr.nordouest@lna-sante.com](mailto:pfr.nordouest@lna-sante.com)**

## ► CONFÉRENCES

ORGANISÉES PAR LE NID DES AIDANTS

### « LE DEUIL BLANC »

À la différence du deuil classique, éprouvé au décès d'une personne aimée, le deuil blanc frappe les aidants (conjoints, enfants) d'un proche qui tout en restant physiquement présent, perd progressivement ses capacités cognitives. Ceux-ci doivent alors s'adapter à la disparition de la réciprocité des échanges avec le malade.

Cette conférence a pour objectif de comprendre le processus du deuil blanc, de reconnaître les difficultés rencontrées par les proches aidants et de développer des stratégies d'accompagnement adaptées.



### OÙ ET QUAND ?

- **Vendredi 24 octobre 2025 de 14h30 à 16h30**  
Salle d'Orouët à SAINT-JEAN-DE-MONTS  
Gratuit  
Renseignement au 06 77 39 09 06  
ou par mail à [pfr.nordouest@lna-sante.com](mailto:pfr.nordouest@lna-sante.com)



### « ET SI JE DÉLÉGUAI ? »

Cette conférence a pour objectif de rappeler aux proches aidants qu'ils n'ont pas à tout faire seuls et que déléguer est un acte responsable qui bénéficie à la fois à eux et à la personne qu'ils aident.



### OÙ ET QUAND ?

- **Vendredi 26 septembre 2025 de 14h30 à 16h**  
Résidence « Stella » à CHALLANS  
Gratuit  
Renseignement au 06 77 39 09 06  
ou par mail à [pfr.nordouest@lna-sante.com](mailto:pfr.nordouest@lna-sante.com)

## » ATELIERS



# Cafés « mortels »

On ne va pas mourir d'en parler ! Parler de la mort, c'est célébrer la vie...

« Le cercueil est-il obligatoire ? Puis-je choisir la ville où je veux être inhumé(e) ? Où organiser une cérémonie d'obsèques en pleine nature ?... » Autant de questions, et plus encore, que l'association « Des Deuils et Des Hommes » vous propose d'aborder lors d'un café puis, de manière plus précise, lors d'un atelier de réflexion autour des volontés funéraires. L'association vous présentera la législation, et tous les choix possibles pour être acteur de ses propres funérailles, ou rendre hommage à un proche de la manière la plus singulière possible.



### OUÛ ET QUAND ?

#### • Café « mortel »

**Mercredi 28 janvier 2026**  
de 14h30 à 16h30  
Le Nid Partagé à CHALLANS

**Mercredi 1<sup>er</sup> avril 2026**  
de 14h30 à 16h30  
Salle Saint-Paul  
à NOTRE-DAME-DE-MONTS

#### • Atelier « Mes volontés funéraires »

**Mardi 17 février 2026**  
de 10h30 à 12h30  
Office de Tourisme à LA BARRE-DE-MONTS  
de 14h30 à 16h30  
Siège de Challans Gois Communauté à SALLERTAINE

**Mardi 14 avril 2026**  
de 10h30 à 12h30  
Maison intercommunale  
des services aux publics  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS  
de 14h30 à 16h30  
Salle Pierrefitte-Nestalas  
à FROIDFOND

### » INFOS UTILES

Gratuit. Animés par l'association  
« Des Deuils et Des Hommes ».

**Sur inscription**  
**au 02 44 36 30 38**  
**ou par mail**

[preventionseiors@challansgois.fr](mailto:preventionseiors@challansgois.fr)

## ATELIERS

# Les gestes pour votre environnement



À travers des ateliers pratiques et conviviaux, découvrez des solutions simples pour un environnement durable.

- **ATELIER DÉCHETS** : informations pratiques sur la réduction des déchets, le recyclage et la valorisation des déchets, le compostage.
- **ATELIER FAIT MAIN** : confectionnez vous-même des produits de tous les jours (éponge, lessive...).
- **ATELIER TRANSITION ÉCOLOGIQUE** : informations pratiques sur la qualité de l'air, la ressource en eau, la pollution...



## OÙ ET QUAND ?

### ATELIER DÉCHETS

- **Jeudi 23 octobre 2025**  
Centre technique intercommunal  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Jeudi 20 novembre 2025**  
Salle du Villebon  
à SAINT-GERVAIS
- **Jeudi 12 février 2026**  
Maison intercommunale des services aux publics  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS

### ATELIER TRANSITION ÉCOLOGIQUE

- **Jeudi 28 mai 2026**  
Mairie de SALLERTAINE

### ATELIER FAIT MAIN

- **Jeudi 5 mars 2026**  
Salle Jacqueline Auriol  
à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON
- **Jeudi 9 avril 2026**  
Maison intercommunale des services aux publics  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS

## INFOS UTILES

Ateliers de 14h30 à 16h30.  
Gratuit. Animés par Thierry COUTHOUIS  
de Challans Gois Communauté et  
Emmanuelle BLAIS de OMDM

**Sur inscription**  
**au 02 44 36 30 38**  
**ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

» STAGES

# Sécurité routière

Pour garder une autonomie au volant le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions de confort et de sécurité, des stages sont proposés en partenariat avec l'association de Prévention Routière.

« Actualiser ses connaissances pour sécuriser sa conduite ».

Session théorique de 3h comprenant :

- Révision du Code de la route
- Nouvelles signalisations
- Sensibilisation aux risques routiers

## 🕒 OÙ ET QUAND ?

### À CHOISIR :

- **Jeudi 19 mars 2026**  
Maison de l'Économie à CHALLANS
- **Jeudi 16 avril 2026**  
Salle de l'Entresol à SAINT-JEAN-DE-MONTS

## » INFOS UTILES

Stages de 9h à 12h.  
3€. Animés par l'Association de Prévention Routière.

**Sur inscription**  
**au 02 44 36 30 38**  
**ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ➤ ADAPTATION DU LOGEMENT

UNE AIDE POUR FAVORISER LE MAINTIEN  
À DOMICILE DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE.



### POUR QUI, POUR QUOI ?

- **Pour les occupants de leur résidence principale** (propriétaire ou locataire)
- **Pour réaliser des travaux d'adaptation du logement par des professionnels** (remplacer une baignoire par une douche, installer un monte-escalier, une rampe d'accès...)
- **Sous conditions** (ressources, âge ou reconnaissance handicap)



### OÙ ET QUAND

- **Guichet Unique de l'Habitat Challans Gois Communauté**  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h  
02 51 93 29 33  
guichethabitat@challansgois.fr
- **Guichet Unique de l'Habitat Océan Marais de Monts**  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h  
02 51 58 61 81  
habitat@omdm.fr

## » ATELIERS



# Numérique

Avez-vous déjà entendu ?

« J'ai téléchargé cette recette de cuisine »

« Il a fait sa déclaration d'impôt en ligne »

« Tu devrais appeler ton petit-fils en facetime ! »

Ce langage vous est inconnu ? Plus pour longtemps !

Si vous souhaitez vous familiariser avec la tablette tactile, votre smartphone et apprendre à utiliser Internet, des ateliers numériques sont proposés près de chez vous.



### OU ET QUAND ?

- **Lundis du 6 octobre au 8 décembre 2025**  
Salle de l'ancienne mairie à SOULLANS

### » INFOS UTILES

Ateliers de 10 séances.  
De 10h à 12h. Gratuit.

Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription  
au 02 51 68 57 99**

# » CONSEILLERS NUMÉRIQUES



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE

UNE AIDE POUR VOS DÉMARCHES EN LIGNE  
ET UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL OU COLLECTIF VERS  
L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE. GRATUIT ET OUVERT À TOUS.



## POUR QUOI ?

- **Prendre en main l'outil numérique :**  
équipement informatique, navigation sur Internet, sécurisation des connexions...
- **Échanger avec ses proches :**  
utiliser une messagerie électronique, un réseau social...
- **Trouver un emploi ou une formation :**  
réaliser un CV, le diffuser, faire ses déclarations sur le site de France Travail...
- **Réaliser ses démarches en ligne :**  
déposer une annonce, payer en ligne, accéder à l'offre locale de soins, réserver un billet en ligne...



## OÙ ET QUAND ?

- **Mairies**  
Permanences sur les 11 communes de Challans Gois  
**SUR RENDEZ-VOUS**  
**Contact : Anne CANTIN**  
**06 71 33 00 41**  
**conseillernumerique@challansgois.fr**
- **Espace France Services**  
7, rue des Anciens d'AFN  
SAINT-JEAN-DE-MONTS  
Ateliers collectifs sur les 5 communes d'OMDM  
**SUR RENDEZ-VOUS**  
**Contact : Yoan BROCHARD**  
**02 55 34 00 40**  
**yoan.brochard@omdm.fr**

Contactez nos conseillers numériques pour consulter les programmes des ateliers numériques collectifs.



# FRANCE SERVICES

UNE AIDE POUR VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES SUR INTERNET, GRATUITE ET OUVERTE À TOUS.



## POUR QUOI ?

- **Permis de conduire et certificat d'immatriculation** (carte grise)
- **Retraite** : demande de retraite, relevé de carrière...
- **Impôts** : compte en ligne, déclaration...
- **CAF** : RSA, allocations logements...
- **France Travail** : prise de rendez-vous, espace personnel...
- **CPAM** : attestation de droits...
- **Justice**
- **MSA** : pour le régime agricole

## OÙ ET QUAND ?

### ESPACES FRANCE SERVICES CHALLANS GOIS COMMUNAUTÉ

- **Lundi, mardi, jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h.**  
**Mercredi et vendredi de 9h à 12h**  
 Maison France Services  
 BEAUVOIR-SUR-MER
- **Mercredi de 13h45 à 17h**  
 Mairie - LA GARNACHE  
 Mairie - SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON

**02 51 36 87 27**  
 beauvoir-sur-mer@france-services.gouv.fr

### ESPACE FRANCE SERVICES Océan MARAIS DE MONTS

- **Lundi : 9h à 12h15 - 14h à 17h**  
**Mardi : 9h à 13h - 14h à 17h**  
**Mercredi : 9h à 13h - 14h à 17h**  
**Jeudi : 14h à 17h**  
**Vendredi : 14h à 16h45**  
 Maison intercommunale des services aux publics  
 7, rue des Anciens d'AFN  
 SAINT-JEAN-DE-MONTS

**02 55 34 00 40**  
 france-services@omdm.fr



## ➤ MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS ET DE LA FAMILLE (MDSF)



### POUR QUOI ?

La Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) propose un lieu d'accueil et d'écoute pour les personnes de 60 ans et plus, rencontrant des difficultés de vie à domicile, liées au vieillissement.

Ce guichet unique de proximité est au service des séniors et de leur famille :

- Pour les **informer** de l'ensemble **des aides et services existants**,
- Pour les **orienter vers des professionnels spécialisés** au sein du Département, qui pourront évaluer leur situation et au besoin, proposer un accompagnement personnalisé.



### OÙ ET QUAND ?

- 11, rue Emilio Segré  
CHALLANS  
**02 51 49 68 68**  
Accueil téléphonique et physique :  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Place des trois Alexandre  
BEAUVOIR-SUR-MER  
**02 51 49 68 50**  
Accueil téléphonique et physique :  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h
- 10, rue Jean Launois  
SAINT-JEAN-DE-MONTS  
**02 51 49 68 40**  
Accueil téléphonique :  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
Accueil physique :  
lundi et jeudi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h

# ➤ FACE À LA MALADIE

PROGRAMME ANNUEL DES ASSOCIATIONS  
DE SOUTIEN AUX PERSONNES

## CANCER

### OCTOBRE ROSE

**Village prévention** avec la présence de nombreuses associations (Ligue contre le cancer, Siel bleu....) :

**Jeudi 9 octobre 2025**  
au complexe sportif Pierre de Coubertin à CHALLANS.

- Ouverture du village à 17h
- Départ de la marche ou course de la Joséphine à 18h.

Entrée libre

- **ATELIERS « BIEN-ÊTRE »**  
Pour les personnes en cours de traitement, aux anciens malades ou à leurs proches

**GRATUIT sur inscription**  
auprès de la Ligue Contre le Cancer au 02 51 44 63 28

## DIABÈTE

- **ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE**

**GRATUIT sur inscription**  
auprès du Réseau Vendée Diabète au 02 51 37 89 46

## PARKINSON

- **POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS AIDANTS**

**GRATUIT**  
Contact des Sables-d'Olonne  
au 06 71 17 09 22

## ALZHEIMER

POUR LES PROCHES AIDANTS  
• **GROUPE DE PAROLE**

POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS AIDANTS

- **« HALTES-RELAIS »**  
Activités de répit

- **CAFÉ MÉMOIRE**  
Lieu d'accueil et de discussion

**GRATUIT sur inscription**  
auprès de France Alzheimer  
Vendée au 02 51 43 71 05

## MALADIES NEURO-ÉVOLUTIVES OU PERTE D'AUTONOMIE

- **PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT**  
Pour les proches aidants

Informations auprès du « Nid des Aidants » au 06 77 39 09 06.  
Plus d'informations p. 23

## DEUIL

- **GROUPE D'ENTRAIDE**

3<sup>e</sup> mardi de chaque mois,  
de 10h30 à 12h,  
Maison intercommunale des services aux publics  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS  
**GRATUIT sur inscription** auprès  
de JALMALV au 02 51 36 10 26

# ➤ AGENDA SANTÉ DE SEPT. 2025 À JUIN 2026

Septembre

**10.09 BOUGER ENSEMBLE N°1**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.22

**17.09 BOUGER ENSEMBLE N°1**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.22

**18.09 GARDER LA FORME N°1**  
La Garnache p.20

**23.09 BALADE SANTÉ N°1** Saint-Jean-de-Monts  
p.21

**24.09 BOUGER ENSEMBLE N°2**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.22

**25.09 NUTRITION N°1**  
Bois-de-Céné p.14

**29.09 ÊTRE SEREIN AU QUOTIDIEN N°1**  
Challans p.19

**30.09 BALADE SANTÉ N°2** Saint-Jean-de-Monts  
p.21

**30.09 VITALITÉ N°1**  
Soullans p.18

Octobre

**01.10 BOUGER ENSEMBLE N°2**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.22

**02.10 GARDER LA FORME N°2**  
La Garnache p.20

**02.10 NUTRITION N°2**  
Bois-de-Céné p.14

**06.10 ÊTRE SEREIN AU QUOTIDIEN N°2**  
Challans p.19

**06.10 NUMÉRIQUE N°1**  
Soullans p.29

**07.10 BALADE SANTÉ N°3** Saint-Jean-de-Monts  
p.21

**07.10 VITALITÉ N°2**  
Soullans p.18

**07.10 RIRE & SANTÉ INITIATION**  
Châteauneuf p.12

**08.10 BOUGER ENSEMBLE N°3**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.22

**09.10 NUTRITION N°3**  
Bois-de-Céné p.14

**09.10 HISTOIRES DE VOYAGES**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.5

**10.10 ÉQUILIBRE N°1**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.16

**13.10 ÊTRE SEREIN AU QUOTIDIEN N°3**  
Challans p.19

**13.10 NUMÉRIQUE N°2**  
Soullans p.29

**14.10 VITALITÉ N°3**  
Soullans p.18

**15.10 BOUGER ENSEMBLE N°3**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.22

**16.10 GARDER LA FORME N°3**  
La Garnache p.20

**16.10 NUTRITION N°4**  
Bois-de-Céné p.14

**17.10 ÉQUILIBRE N°2**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.16

**20.10 ÊTRE SEREIN AU QUOTIDIEN N°4**  
Challans p.19

**20.10 NUMÉRIQUE N°3**  
Soullans p.29

**21.10 RIRE & SANTÉ N°1** Châteauneuf p.12

**22.10 BOUGER ENSEMBLE N°4**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.22

**23.10 DÉCHETS - COMPOSTAGE**  
Saint-Jean-de-Monts p.26

**27.10 ÊTRE SEREIN AU QUOTIDIEN N°5**  
Challans p.19

**27.10 NUMÉRIQUE N°4**  
Soullans p.29

**27.10 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°1**  
La Garnache p.10

**28.10 VITALITÉ N°4**  
Soullans p.18

**29.10 BOUGER ENSEMBLE N°4**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.22

Novembre

**03.11 NUMÉRIQUE N°5**  
Soullans p.29

**03.11 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°2**  
La Garnache p.10

**04.11 RIRE & SANTÉ N°2** Châteauneuf p.12

**04.11 VITALITÉ N°5**  
Soullans p.18

**04.11 ART THÉRAPIE N°1** Saint-Jean-de-Monts  
p.11

**05.11 BOUGER ENSEMBLE N°5**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.22

**06.11 NUTRITION N°5**  
Bois-de-Céné p.14

**07.11 ÉQUILIBRE N°3**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.16

**10.11 NUMÉRIQUE N°6**  
Soullans p.29

**10.11 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°3**  
La Garnache p.10

**12.11 BOUGER ENSEMBLE N°5**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.22

**13.11 NUTRITION N°6**  
Bois-de-Céné - Page 14

**13.11 GARDER LA FORME N°1**  
Saint-Urbain p.20

**14.11 ÉQUILIBRE N°4**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.16

**17.11 NUMÉRIQUE N°7**  
Soullans p.29

**17.11 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°4**  
La Garnache p.10

**18.11 RIRE & SANTÉ N°3** Châteauneuf p.12

**18.11 VITALITÉ N°6**  
Soullans p.18

**18.11 ART THÉRAPIE N°2** Saint-Jean-de-Monts  
p.11

**19.11 BOUGER ENSEMBLE N°6**  
Saint-Christophe-  
du-Lignerón p.22

**20.11 DÉCHETS**  
Saint-Gervais p.26

**21.11 ÉQUILIBRE N°5**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.16

**24.11 NUMÉRIQUE N°8**  
Soullans p.29

**24.11 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°5**  
La Garnache p.10

**25.11 RIRE & SANTÉ N°4** Châteauneuf p.12

**25.11 ART THÉRAPIE N°3** Saint-Jean-de-Monts  
p.11

**26.11 BOUGER ENSEMBLE N°6**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.22

**27.11 GARDER LA FORME N°2**  
Saint-Urbain p.20

**28.11 ÉQUILIBRE N°6**  
Notre-Dame-de-Monts  
p.16

**01.12 NUMÉRIQUE N°9**  
Soullans p.29

**01.12 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°6** La Garnache p.10

**02.12 RIRE & SANTÉ N°5**  
Châteauneuf p.12

**02.12 ART THÉRAPIE N°4**  
Saint-Jean-de-Monts p.11

**03.12 BOUGER ENSEMBLE N°1** Beauvoir-sur-Mer p.22

**05.12 ÉQUILIBRE N°7**  
Notre-Dame-de-Monts p.16

**08.12 NUMÉRIQUE N°10**  
Soullans p.29

**08.12 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°7** La Garnache p.10

**09.12 RIRE & SANTÉ N°6**  
Châteauneuf p.12

**09.12 ART THÉRAPIE N°5**  
Saint-Jean-de-Monts p.11

**10.12 BOUGER ENSEMBLE N°1** Saint-Jean-de-Monts p.22

**11.12 GARDER LA FORME N°3** Saint-Urbain p.20

**12.12 ÉQUILIBRE N°8**  
Notre-Dame-de-Monts p.16

**16.12 RIRE & SANTÉ N°7**  
Châteauneuf p.12

**16.12 ART THÉRAPIE N°6**  
Saint-Jean-de-Monts p.11

**17.12 BOUGER ENSEMBLE N°2** Beauvoir-sur-Mer p.22

**19.12 ÉQUILIBRE N°9**  
Notre-Dame-de-Monts p.16

**06.01 ART THÉRAPIE N°1**  
Challans p. 11

**07.01 BOUGER ENSEMBLE N°3**  
Beauvoir-sur-Mer p.22

**09.01 ÉQUILIBRE N°10**  
Notre-Dame-de-Monts p. 16

**13.01 ART THÉRAPIE N°2**  
Challans p. 11

**14.01 BOUGER ENSEMBLE N°2**  
Saint-Jean-de-Monts p. 22

**16.01 ÉQUILIBRE N°11**  
Notre-Dame-de-Monts p. 16

**20.01 ART THÉRAPIE N°3**  
Challans p. 11

**20.01 BALADE SANTÉ N°1**  
La Barre-de-Monts p. 21

**21.01 BOUGER ENSEMBLE N°4**  
Beauvoir-sur-Mer p.22

**23.01 ÉQUILIBRE N°12**  
Notre-Dame-de-Monts p. 16

**23.01 HISTOIRES D'EN RIRE** Notre-Dame-de-Monts p. 5

**27.01 ART THÉRAPIE N°4**  
Challans p. 11

**27.01 BALADE SANTÉ N°2** La Barre-de-Monts p. 21

**28.01 BOUGER ENSEMBLE N°3**  
Saint-Jean-de-Monts p. 22

**28.01 CAFÉ MORTEL**  
Challans p. 25

**03.02 ART THÉRAPIE N°5**  
Challans p. 11

**03.02 BALADE SANTÉ N°3**  
La Barre-de-Monts p. 21

**04.02 BOUGER ENSEMBLE N°5** Beauvoir-sur-Mer p.22

**10.02 ART THÉRAPIE N°6**  
Challans p. 11

**11.02 BOUGER ENSEMBLE N°4**  
Saint-Jean-de-Monts p. 22

**12.02 DÉCHETS - RECYCLAGE** Saint-Jean-de-Monts p. 26

**17.02 VOLONTÉS FUNÉRAIRES** Sallertaine et La Barre-de-Monts p. 25

**18.02 BOUGER ENSEMBLE N°6**  
Beauvoir-sur-Mer p.22

**25.02 BOUGER ENSEMBLE N°5**  
Saint-Jean-de-Monts p. 22

**05.03 GARDER LA FORME N°1** Froidfond p. 20

**05.03 FAIT MAIN** Saint-Christophe-du-Ligneron p. 26

**11.03 BOUGER ENSEMBLE N°6**  
Saint-Jean-de-Monts p. 22

**12.03 GARDER LA FORME N°2** Froidfond p. 20

**19.03 SÉCURITÉ ROUTIÈRE** Challans p. 27

**26.03 GARDER LA FORME N°3** Froidfond p. 20

**01.04 BOUGER ENSEMBLE N°1** La Garnache p. 22

**01.04 CAFÉ MORTEL**  
Notre-Dame-de-Monts p. 25

**07.04 RIRE & SANTÉ INITIATION** Saint-Urbain p. 12

**08.04 BOUGER ENSEMBLE N°1** Châteauneuf p. 22

**09.04 FAIT MAIN**  
Saint-Jean-de-Monts p. 26

**09.04 GARDER LA FORME N°1** Saint-Gervais p. 20

**10.04 HISTOIRES DE VOYAGES** Beauvoir-sur-Mer p.5

**14.04 VOLONTÉS FUNÉRAIRES** Froidfond et Saint-Jean-de-Monts p. 25

**15.04 BOUGER ENSEMBLE N°2** La Garnache p. 22

**16.04 SÉCURITÉ ROUTIÈRE** Saint-Jean-de-Monts p. 27

**20.04 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°1** Bois-de-Céné p.10

**27.04 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°2** Bois-de-Céné p.10

**28.04 RIRE & SANTÉ N°1**  
Saint-Urbain p. 12

**29.04 BOUGER ENSEMBLE N°3** La Garnache p. 22

**30.04 GARDER LA FORME N°2** Saint-Gervais p. 20

**04.05 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°3** Bois-de-Céné p.10

**05.05 RIRE & SANTÉ N°2**  
Saint-Urbain p. 12

**06.05 BOUGER ENSEMBLE N°2** Châteauneuf p. 22

**07.05 GARDER LA FORME N°3** Saint-Gervais p. 20

**11.05 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°4** Bois-de-Céné p.10

**12.05 RIRE & SANTÉ N°3**  
Saint-Urbain p. 12

**13.05 BOUGER ENSEMBLE N°4** La Garnache p. 22

**18.05 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°5** Bois-de-Céné p.10

**19.05 RIRE & SANTÉ N°4**  
Saint-Urbain p. 12

**20.05 BOUGER ENSEMBLE N°3** Châteauneuf p. 22

**21.05 GARDER LA FORME**  
Beauvoir-sur-Mer p. 20

**26.05 RIRE & SANTÉ N°5**  
Saint-Urbain p. 12

**27.05 BOUGER ENSEMBLE N°5** La Garnache p. 22

**28.05 TRANSITION ÉCOLOGIQUE** Sallertaine p. 26

**01.06 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°6** Bois-de-Céné p.10

**02.06 RIRE & SANTÉ N°6**  
Saint-Urbain p. 12

**02.06 BALADE SANTÉ N°1**  
Le Perrier p. 21

**03.06 BOUGER ENSEMBLE N°4** Châteauneuf p. 22

**04.06 GARDER LA FORME**  
Bouin p. 20

**08.06 S'ANIMER CORPS ET VOIX N°7**  
Bois-de-Céné p.10

**09.06 RIRE & SANTÉ N°7**  
Saint-Urbain p. 12

**09.06 BALADE SANTÉ N°2**  
Le Perrier p. 21

**10.06 BOUGER ENSEMBLE N°6** La Garnache p. 22

**16.06 BALADE SANTÉ N°3**  
Le Perrier p. 21

**17.06 BOUGER ENSEMBLE N°5** Châteauneuf p. 22

**18.06 GARDER LA FORME**  
Bouin p. 20

**24.06 BOUGER ENSEMBLE N°6** Châteauneuf p. 22



**VENDÉE**  
LE DÉPARTEMENT

# FORUM | Bien vieillir en Vendée

ENTRÉE LIBRE  
et GRATUITE

**MARDI 7 OCTOBRE 2025**  
**de 10 H 30 à 17 H**

NOMBREUSES ANIMATIONS  
EXPOSITION



VENEZ À LA  
RENCONTRE DES  
PROFESSIONNELS  
ET DES ACTEURS  
DU TERRITOIRE



Palais des Congrès Odyssea, 67 Esplanade de la Mer  
**SAINT-JEAN-DE-MONTS**

Renseignements et informations : [vendee.fr](http://vendee.fr) - [omdm.fr](http://omdm.fr)

RETOUR EN HAUT

