



**ACTIV'ÂGE  
SENIORS**

**Janvier  
à juin  
2026**

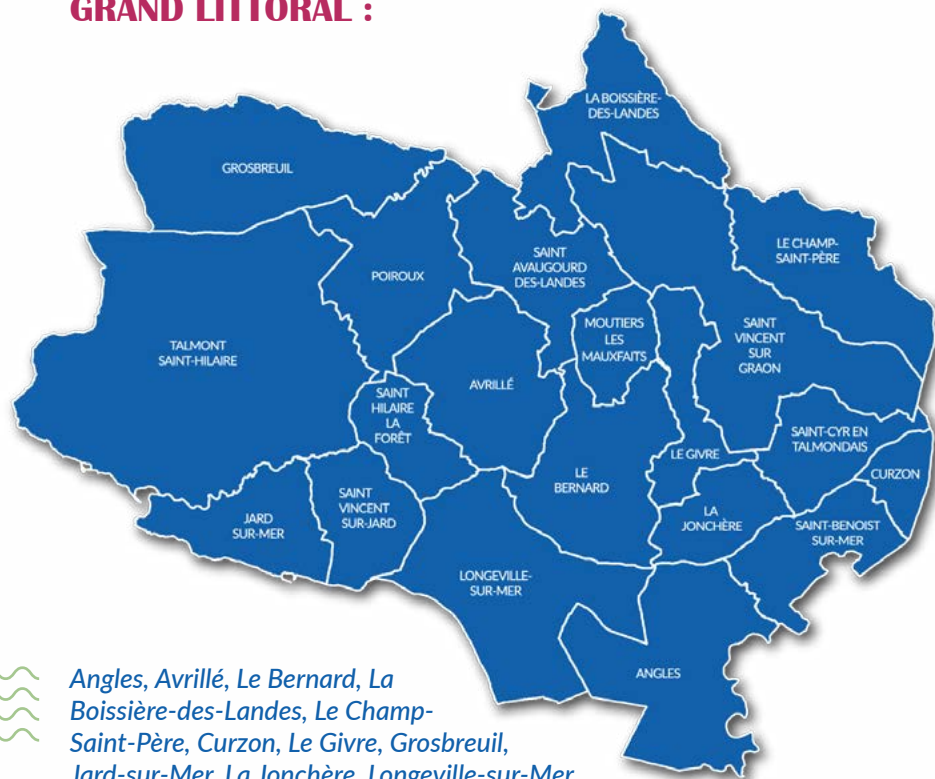
**#12**



**Ateliers  
+ 60 ans**

[www.vendeegrandlittoral.fr](http://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 8 JANVIER 2026
- ✓ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
auprès du service Prévention Santé
- ✓ **Contact et renseignement :**  
[activage@vendeegrandlittoral.fr](mailto: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*

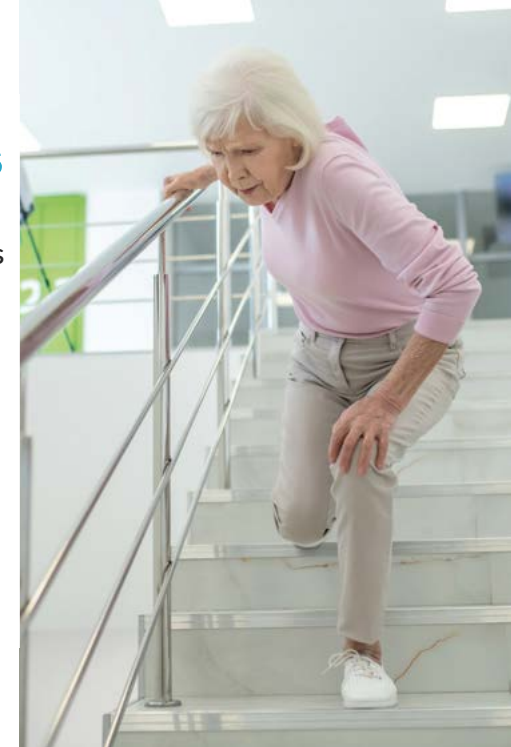
*12€ le cycle des 9 séances*

### À Curzon - Salle La Maraîchine

- ✓ Le jeudi 22 janvier (présentation et bilan individuel) : 14h30-16h30
- ✓ Les jeudis 29 janvier, 5 et 12 février, 5, 12 et 26 mars, 2 avril : 15h-16h
- ✓ Le mardi 17 février : 10h-12h

### À Avrillé - Salle à côté de la Mairie

- ✓ Le jeudi 9 avril (présentation et bilan individuel) : 14h30-16h30
- ✓ Les jeudis 16 avril, 7 et 21 mai, 4, 11, 18 et 25 juin : 15h-16h
- ✓ Le mardi 28 avril : 10h-12h



## Ma santé en jeux

Il n'y a pas d'âge pour s'amuser ! Cet atelier encourage l'activité physique par la découverte de jeux originaux conviviaux et ludiques.

*Avec la Fédération Sportive et Culturelle*

*1€ la séance*

### Salle omnisports à Angles

- ✓ Le mardi 27 janvier : 10h-11h30

### Plage de la Guittière à Talmont-Saint-Hilaire

- ✓ Le mardi 31 mars : 10h-11h30







## 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 Talmont-Saint-Hilaire**  
Salle du Moulin des Landes

✓ Les mardis 20 et 27 janvier, 3 et 10 février, 3 et 10 mars : 10h30-12h

## 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 Saint-Avaugourd-des-Landes**  
Salle Léon Boursereau

✓ Les jeudis 15, 22 et 29 janvier, 5, 12 et 19 février : 10h-12h



**À Saint-Benoist-sur-Mer**  
Salle municipale

✓ Les jeudis 30 avril, 7, 21 et 28 mai, 4 et 11 juin : 10h-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

**À Poiroux - 4 km**

✓ Mercredi 21 janvier : 14h

**À Talmont-Saint-Hilaire - 5 km**

✓ Mercredi 11 février : 14h

**À Moutiers-les-Mauxfaits - 4,5 km**

✓ Mercredi 18 mars : 14h30

**Au Bernard - 7 km**

✓ Mercredi 13 mai : 14h30

**À Saint-Avaugourd-des-Landes - 5 km**

✓ Mercredi 17 juin : 14h30

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

# Détente et relaxation



## Stimul'art

Venez stimuler votre créativité et votre sensorialité en toute convivialité. Ces séances vous permettront de partager des moments surprenants et de vous évader.

*Avec Pascale Laurent*

*12€ le cycle des 6 séances*



**À Saint-Vincent-sur-Jard - Salle des 4 saisons**

✓ Les lundis 19 et 26 janvier, 2 et 9 février, 2 et 9 mars : 14h30-16h30

**À Saint-Avaugourd-des-Landes - Salle Léon Boursereau**

✓ Les jeudis 15 et 29 janvier, 5 et 12 février, 5 et 12 mars : 14h30-16h30

**À Grosbreuil - Pôle culturel**

✓ Les jeudis 21 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin : 14h30-16h30



## Découvrez l'auto-stimulation

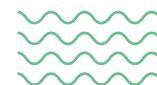
Une reflexologue vous initiera à des gestes d'auto-stimulation qui peuvent vous aider à vous relaxer, à mieux dormir ou encore à soulager votre dos.

*Avec Ludivine Locteau, réflexologue*

*9€ le cycle des 4 séances*

**À Jard-sur-Mer - Salle de la Maison des Associations**

✓ Les vendredis 16, 23 et 30 janvier, 6 mars (séance bilan) : 10h-12h







## 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, musicothérapeute  
12€ le cycle des 6 séances*

**À Saint-Vincent-sur-Jard - Petite salle Clemenceau**

✓ Les jeudis 9 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin, 2 juillet : 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 Champ-Saint-Père**

**Salle polyvalente :**

✓ Les lundis 2 février et 2 mars : 14h30-16h30

**Salle du Conseil de la Mairie :**

✓ Les lundis 26 janvier, 9 et 16 février, 9 mars : 14h30-16h30

**À Poiroux**

**Salle du Payré**

✓ Les jeudis 30 avril, 7, 21 et 28 mai, 4 et 11 juin : 14h30-16h30

# Prendre soin de soi







## 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

**Au Givre**  
Salle communale

✓ Les vendredis 16, 23 et 30 janvier : 10h-12h

**À Moutiers-les-Mauxfaits**  
Salle à côté de la Mairie

✓ Les vendredis 29 mai, 5 et 12 juin : 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 Saint-Vincent-sur-Graon**  
Salle du Conseil de la Mairie

✓ Les jeudis 29 janvier, 12 février, 5 et 19 mars, 2 et 9 avril : 10h-12h

**À Avrillé - Salle à côté de la Mairie**

✓ Les lundis 27 avril, 4 et 18 mai, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 juin : 10h-12h



## 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 Jard-sur-Mer - Salle de la Maison des Associations**

✓ Les vendredis 22 et 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin : 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 5 séances

**À Moutiers-les-Mauxfaits**  
France Services

✓ Les mardis 20 et 27 janvier, 3 et 10 février, et le lundi 30 mars (séance bilan) : 14h-17h

**À Grosbreuil**  
Salle des Associations

✓ Les mardis 2, 9, 16, 23 juin, et le mardi 22 septembre (séance bilan) : 14h-17h



## 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.

*Apporter un tapis de sol et un plaid.*

Avec Valérie Pujol - 12€ le cycle des 8 séances

**À La Boissière-des-Landes**  
Salle du Club House

✓ Les mardis 13, 20 et 27 janvier, 10 février, 10, 17, 24 et 31 mars : 14h30-16h30

**À Angles**  
Salle du Théâtre :

✓ Les mardis 28 avril, 12 et 19 mai, 16, 23 et 30 juin : 14h30-16h30

**Salle polyvalente :**

✓ Les mardis 26 mai et 9 juin : 14h30-16h30

## 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 Saint-Hilaire-la-Forêt**  
Salle polyvalente

✓ Lundi 22 juin : 14h30-16h30



## Prendre soin de sa santé mentale

Et si la retraite devenait l'occasion idéale pour se recentrer sur soi, apaiser le mental et mieux vivre ses émotions ? Au programme de cet atelier : des outils simples et concrets issus de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) pour mieux gérer le stress, les pensées envahissantes ou les changements de vie, des techniques psychocorporelles douces pour détendre le corps et libérer les émotions, des temps d'échange et de pratique avec des outils ludiques !

Avec Ludivine Locteau, réflexologue - 12€ le cycle des 4 séances

**À Longeville-sur-Mer - Salle à côté de la salle omnisports**

✓ Les mardis 2, 9, 16 et 23 juin : 10h-12h



## 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

**Au Bernard - Salle du Conseil de la Mairie**

✓ Les mercredis 21 et 28 janvier, 4 et 11 février : 14h30-16h30

**À Talmont-Saint-Hilaire - Salle Harris Sammon**

✓ Les mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 avril : 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 **Jard-sur-Mer - Salle de la Maison des Associations**

✓ Les lundis 19 janvier, 2, 16 et 23 février, 16 et 30 mars : 10h-12h

À **La Boissière-des-Landes - Salle des Associations**

✓ Les lundis 13 et 27 avril, 4 et 18 mai, 1<sup>er</sup> et 15 juin : 14h30-16h30



## 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 **Curzon - Salle La Maraîchine**

✓ Jeudi 22 janvier : 10h

À **Moutiers-les-Mauxfaits**

Salle à côté de la Mairie

✓ Jeudi 12 février : 10h

À **Angles - Salle polyvalente**

✓ Mardi 7 avril : 14h30

À **Saint-Vincent-sur-Graon**

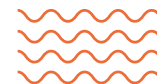
Salle du Conseil de la Mairie

✓ Mardi 12 mai : 14h30

À **Saint-Hilaire-la-Forêt**

Salle polyvalente

✓ Lundi 22 juin : 10h







## 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 Angles - Médiathèque

✓ Mardi 13 janvier : 10h30-12h

Thème : ces petits gestes qui changent tout

### À Avrillé - Médiathèque

✓ Jeudi 5 février : 14h30-16h

Thème : mes fous rires

### Au Champ-Saint-Père Médiathèque

✓ Lundi 2 mars : 14h30-16h

Thème : ces mots qui font du bien

### À Saint-Vincent-sur-Jard Médiathèque

✓ Jeudi 26 mars : 10h30-12h

Thème : ce qui me ressource

### À La Boissière-des-Landes Médiathèque

✓ Vendredi 3 avril : 14h30-16h

Thème : votre journée idéale

### Au Bernard - Médiathèque

✓ Mardi 5 mai : 10h30-12h

Thème : ces personnes qui m'inspirent

### À Saint-Cyr-en-Talmondaïs Médiathèque

✓ Lundi 1<sup>er</sup> juin : 14h30-16h

Thème : mon livre, mon émission ou mon film préféré

## 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 20 et 27 janvier : 8h30-12h



## Dépasser les conflits

A n'importe quel âge les conflits familiaux peuvent venir fragiliser votre équilibre que ce soit au sein du couple, avec les enfants, avec les petits-enfants ou dans une fratrie. Au cours de cet échange, vous découvrirez en quoi consiste la médiation familiale et de quelle manière elle peut favoriser la communication. Cette rencontre se déroulera dans la bienveillance et la convivialité.

Avec Catherine Fonteneau, médiatrice familiale - Gratuit

### À Saint-Hilaire-la-Forêt - Médiathèque

✓ Mardi 3 mars : 14h30





# Ateliers de nos partenaires



## Ateliers PEPS Eurêka

Des exercices ludiques et pratiques pour entretenir votre mémoire avec pour objectifs de :

- Vous faire prendre conscience que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs et mettre en place des stratégies de mémorisation
- Vous apporter des informations et agir au quotidien, vous enrichir et vous divertir

*10 € le cycle des 10 séances*

**Inscription obligatoire**  
auprès du Pôle Prévention MSA :  
02 40 41 30 83

### À Saint-Benoist-sur-Mer - Salle municipale

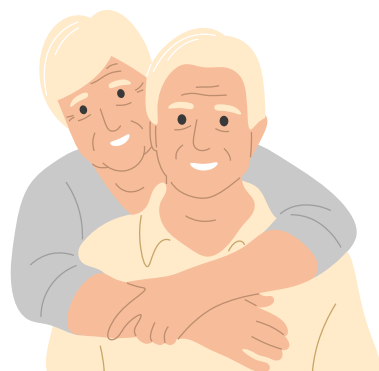
✓ Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avril, 7, 21 et 28 mai, 4 et 11 juin : 14h30-17h

## 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 16 janvier, 13 février, 13 mars, 10 avril, 22 mai et 12 juin : 10h-12h



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



## Formation Derniers Secours

Courte, ouverte à tous et gratuite, cette formation a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les citoyens dans l'accompagnement des derniers moments de vie de leurs proches. Elle aborde les thèmes des directives anticipées, des soins palliatifs et du soutien aux personnes en fin de vie. Elle s'adresse aux aidants familiaux, aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie grave mais aussi à tous les citoyens qui pourront un jour être confrontés au décès d'un proche.

*Gratuit - Organisée par la SFAP (Société française d'accompagnement et de soins palliatifs)*

**Inscription obligatoire**  
au 07 44 88 39 82 ou  
sur [www.derniers-secours.fr](http://www.derniers-secours.fr)  
Complétez le formulaire d'inscription sur  
le site, vous recevrez une confirmation  
d'inscription par mail.

**À Moutiers-les-Mauxfaits - Mairie, salle du Conseil**

✓ Mardi 3 février : 10h-16h30



## 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](http://www.vendeegrandlittoral.fr)





**MÉDIATHÈQUES**  
Vendée Grand Littoral

# Un voyage poétique et culturel



**DÉCOUVREZ LE  
PROGRAMME DES  
ANIMATIONS 2025-2026**

**GRATUIT**

[WWW.MEDIATHEQUES.VENDEEGRANDLITTORAL.FR](http://WWW.MEDIATHEQUES.VENDEEGRANDLITTORAL.FR)