



Sud Vendée
Littoral

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Programme Seniors

Activités de prévention



De septembre
à décembre
2026

EDITO

Bien vieillir, c'est avant tout continuer à prendre soin de soi, rester actif, cultiver sa curiosité et préserver le plaisir des rencontres.

À travers ce programme d'activités de prévention, la Communauté de communes Sud Vendée Littoral vous propose de nombreux rendez-vous pour entretenir votre bien-être, votre autonomie et votre qualité de vie : activités physiques adaptées, ateliers mémoire, numérique, alimentation, mobilité, habitat ou encore moments de convivialité.

Au-delà des thématiques abordées, ces ateliers sont aussi l'occasion d'échanger, de partager des expériences et de créer du lien avec d'autres habitants du territoire.

Nous remercions l'ensemble des partenaires et intervenants qui contribuent à faire vivre ce programme au plus près de vous.

Nous vous souhaitons de belles découvertes et espérons vous retrouver nombreux lors de ces activités.

Nicolas Vannier

Président de la Communauté de communes Sud Vendée Littoral

Martine Jolly

Vice-présidente - Solidarité, santé et action sociale

VOTRE CONTACT

Prévention seniors

02 49 58 00 95

Sommaire

Les activités de ce semestre

Ateliers numériques	4
Accompagnement au numérique	5
Initiation au yoga sur chaise	6
Atelier Réflexologie	7
«La Bulle des émotions» : initiation à la sophrologie	8
Sophrologie : «Améliorer son sommeil»	8
Conférence «Comprendre une perte invisible»	9
Initiation au vélo à assistance électrique	10
Atelier «Seniors, restez mobiles !» Nouveauté	10
Atelier PEPS Eurêka	11
Atelier Nutrition	12
Atelier «Avancer en âge et penser son habitat de demain»	13
Atelier Cap Bien-être	14
Formation aux premiers secours	15
Les gestes qui sauvent	15
Atelier Danse Santé	16
Initiation à l'aquagym	17
Un Jour Part'âgé, activités et animations	17

Ils vous accompagnent

Le Nid des aidants	18
France Alzheimer Vendée	18
France Parkinson Vendée	18
Le Groupement des Parkinsoniens de Vendée	18
JALMALV	19

Informations pratiques

Déplacements solidaires	19
Transport à la demande	19

Ateliers numériques : Le smartphone et la tablette en toute simplicité. Restons connectés !

Un cycle d'ateliers pour s'initier au numérique et apprendre à utiliser tablette tactile et smartphone en toute simplicité et de manière sécurisée.

Les participants découvriront les bases utiles du quotidien : wifi, gestion des mails, recherches internet, les applications, les démarches administratives, communiquer avec ses proches.

Les séances s'adressent aux débutants.

Une tablette numérique est mise à disposition pour les personnes non équipées.



Cycle de 10 séances



GRATUIT



Pour Luçon : Inscriptions auprès du Campus au 02 51 56 03 66

Pour Chaillé-les-Marais et Sainte-Gemme-la-Plaine :
Inscriptions auprès de l'ASEPT
au 02 40 41 38 53

Où et quand ?

Luçon

Médiathèque
3 rue de l'Adjudant Barrois

Les lundis de 14h à 16h
28/09/26 - 05/10/26
12/10/26 - 19/10/26
02/11/26 - 09/11/26
16/11/26 - 23/11/26
30/11/26 - 07/12/26

Chaillé-les-Marais

Mairie
43 bis rue
du 11 Novembre

Les jeudis de 10h à 12h
08/10/26 - 15/10/26
22/10/26 - 05/11/26
12/11/26 - 19/11/26
26/11/26 - 03/12/26
10/12/26 - 17/12/26

Sainte-Gemme-la-Plaine

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

Les mardis de 9h30 à 11h30
22/09/26 - 29/09/26
06/10/26 - 13/10/26
03/11/26 - 10/11/26
17/11/26 - 24/11/26
01/12/26 - 08/12/26

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 en scannant le QR Code ou internet : <https://www.conseiller-numerique.gouv.fr/>

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

FRANCE SERVICES

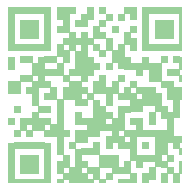
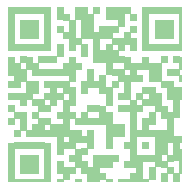
* Accompagnement pour réaliser vos démarches en ligne dans les domaines de la retraite, de la santé, des impôts, du logement, de la famille, de l'emploi...

* Gratuit

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



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



Où et quand ?

Luçon

Centre social La Bulle d'R
21 rue Dumaine

Les jeudis de 14h à 15h30 :
12/11/26 – 19/11/26
26/11/26 – 03/12/26
10/12/26

Château-Guibert

Salle du Bourg
1 bis rue du Calvaire

Les lundis de 14h à 15h30 :
02/11/26 – 09/11/26
16/11/26 – 23/11/26
30/11/26

Atelier Initiation au yoga sur chaise

Découvrez les bienfaits du yoga sur chaise à travers des séances accessibles et adaptées à tous. Cet atelier propose des exercices doux permettant de renforcer le corps, préserver la mobilité et la souplesse des articulations, tout en aidant à soulager certaines tensions ou douleurs chroniques.

Les participants apprendront également des techniques de respiration et de relaxation favorisant le bien-être au quotidien.

Ateliers animés par Nathalie Mouné, professeure de yoga.



Cycle de 5 séances



10 € le cycle



Inscriptions **à partir**
du 08/09/26 auprès
de la Communauté de
Communes Sud Vendée
Littoral au 02 49 58 00 95.



Atelier Réflexologie

Où et quand ?

La Taillée

Salle socio-culturelle
Michel Porcheron
Rue du Moulin des dames
(à côté de la mairie)

Les mardis matins
de 10h à 11h30 :
06/10/26 – 13/10/26
20/10/26 – 03/11/26

Venez découvrir l'auto-stimulation en réflexologie à travers des séances dédiées au bien-être et à la détente. Sommeil, gestion du stress, soulagement des tensions du dos ; ces séances vous permettront d'apprendre des gestes simples et efficaces à reproduire au quotidien pour prendre soin de vous.

Atelier animé par Ludivine Locteau, réflexologue certifiée.



Cycle de 4 séances



10 € le cycle



Inscriptions **à partir du 08/09/26**
auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral
au 02 49 58 00 95.



«La Bulle des émotions» : initiation à la sophrologie

Un atelier de sophrologie pour apprendre à mieux comprendre, accueillir et gérer ses émotions au quotidien dans un cadre bienveillant et apaisant. Les participants découvriront des exercices de respiration, de relaxation et de mouvements doux permettant de relâcher les tensions physiques et mentales, tout en développant la concentration sur des sensations positives et agréables.

Atelier animé par Bénédicte Yvernogeu, sophrologue.



Cycle de 5 séances



10 € le cycle



Inscriptions **à partir du 08/09/26**
auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral au
02 49 58 00 95.

Où et quand ?

La Réorthie

Salle de la mairie
18 Rue du Lay

Les jeudis de 10h à 12h :

15/10/26 - 22/10/26

05/11/26 - 12/11/26

19/11/26

Sophrologie : «Améliorer son sommeil»

Où et quand ?

La Tranche-sur-mer

Maison Forestière, Avenue de la
plage, Place du Capitaine Bigot

Les vendredis de 10h à 12h :

06/11/26 - 13/11/26

20/11/26 - 27/11/26



Cycle de 4 séances



10 € le cycle



Inscriptions **à partir du 08/09/26**
auprès de la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95.

Un atelier consacré à l'amélioration de la qualité du sommeil grâce à la sophrologie, afin de mieux comprendre les facteurs pouvant perturber le sommeil et favoriser un endormissement plus serein.

Au fil des séances, les participants découvriront des techniques de relaxation, de respiration et de détente simples à reproduire au quotidien pour retrouver un sommeil plus apaisé et réparateur. Atelier animé par Bénédicte Yvernogeu, sophrologue.

Conférence

«Comprendre une perte invisible : le deuil blanc. Votre proche n'est plus vraiment le même...»



Lorsqu'un proche est toujours présent, mais que la maladie, le vieillissement ou la perte d'autonomie transforment peu à peu la relation et le quotidien, cela peut susciter de la tristesse, de la fatigue, de l'inquiétude ou un sentiment de perte parfois difficile à exprimer.

En partenariat avec le **Nid des Aidants et les caisses de retraite AGIRC ARRCO**, cette conférence vous propose un temps d'information, d'échanges et de réflexion afin de mieux comprendre le deuil blanc, ses impacts sur les aidants et les proches, ainsi que les ressources pouvant aider à traverser cette étape.

Un moment d'écoute et de partage ouvert à toute personne concernée ou souhaitant mieux comprendre cette réalité.

Intervenante : Sophie Gaborieau, accompagnante de la fin de vie et du deuil

Où et quand ?

Lairoux
Salle des Fêtes
Les Tilleuls
6 Place de la
Mairie

**Le lundi 12
octobre 2026
à 14h15**



GRATUIT



Inscription
(conseillée)
auprès de la
Communauté de
Communes Sud
Vendée Littoral au
02 49 58 00 95.

Initiation au vélo à assistance électrique

Où et quand ?

Saint-Jean-d'Hermine
Salle Polyvalente
Rue Flandres Dunkerque

Le mercredi 23/09/26
- soit de 10h à 12h30
- soit de 13h30 à 16h



GRATUIT



Inscriptions à partir du
08/09/26 auprès de la
Communauté de Communes
Sud Vendée Littoral
au 02 49 58 00 95

Où et quand ?

Les Magnils-Reigniers
Espace de vie locale
à Beugné l'Abbé
Rue de la Chapelle

Les jeudis de 9h30 à 12h :
26/11/26 - 03/12/26
10/12/26 (séance de conduite)
17/12/26



Cycle de 4 séances



GRATUIT



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

Initiez-vous à la pratique du vélo à assistance électrique lors d'un atelier convivial et accessible à tous. Les participants découvriront le fonctionnement du vélo électrique, les bonnes pratiques pour une utilisation en toute sécurité ainsi que des conseils pour circuler plus sereinement au quotidien.

Après un temps de prise en main, une balade encadrée par un animateur diplômé permettra de mettre en pratique les apprentissages dans une ambiance détendue et sécurisée. La mise à disposition des vélos est incluse.

Atelier «Seniors, restez mobiles !»

Ce programme donne l'opportunité aux participants de réviser le code de la route, se mettre à jour par rapport aux évolutions, (re)prendre confiance en soi et aborder les sujets de la santé et de la conduite. Les participants bénéficieront de conseils sur la conduite et sur l'adaptation des véhicules afin de favoriser l'autonomie et la sécurité dans les déplacements. Au programme : signalisation routière et circulation - santé et conduite / sécurité - déplacements de proximité et transports doux - séance de conduite avec moniteur auto-école (facultatif).

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 des conseils et des stratégies, vous allez faire travailler votre mémoire et les exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil ...) influencent le fonctionnement de notre cerveau.

Où et quand ?

Saint-Jean-d'Hermine
Espace culturel Joseph
Martin *(accès à la salle par la rue
d'Hermine à l'arrière du bâtiment)*

Les lundis de 9h30 à 12h :
05/10/26 - 12/10/26
19/10/26 - 02/11/26
09/11/26 - 16/11/26
23/11/26 - 30/11/26
07/12/26
09/12/26 (mercredi)
14/12/26

i Cycle de 11 séances

€ **GRATUIT**

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



Atelier Nutrition : Adoptez les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme

Animé par une diététicienne, cet atelier vous permettra de découvrir les bases d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée à vos besoins, tout en conservant le plaisir de manger et la convivialité des repas. Conseils pratiques, échanges et astuces du quotidien rythmeront les séances afin d'adopter de bonnes habitudes alimentaires dans une ambiance chaleureuse. La dernière séance sera consacrée à une mise en pratique avec un atelier cuisine, suivi d'un moment de partage autour du repas préparé ensemble.

Où et quand ?

Péault

Maison communale
1 rue Cavoleau

les mardis de 9h30-12h :

13/10/26 - 20/10/26

03/11/26 - 10/11/26 -

17/11/26

dernière séance : 24/11/26

de (9h30-14h)



Cycle de 6 séances



GRATUIT



Inscriptions auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83





Atelier «Avancer en âge et penser son habitat de demain»

Vous vous questionnez sur votre logement et son adaptation aux années à venir ? Vous souhaitez découvrir les différentes solutions d'habitat existantes sur votre territoire ?

Seul(e) ou en couple, participez à trois journées conviviales mêlant échanges, visites et ateliers.

Ces temps de rencontre vous permettront de réfléchir à votre habitat d'aujourd'hui, d'identifier vos besoins futurs et de découvrir différentes solutions pour préserver votre confort, votre autonomie et votre qualité de vie à domicile ou dans un autre cadre de vie adapté.

Où et quand ?

Sainte-Gemme-la-Plaine
La Sainte Famille
Rue des Dames Claires

Les mardis de 9h30 à 16h30 :
06/10/26 - 03/11/26
17/11/26



Cycle de 3 journées



15 € le cycle (repas inclus)



Inscriptions auprès de
l'Association Ste Famille au
02 51 27 03 14 ou par email :
psychomot@lastefamille.fr

Atelier Cap Bien-être

Arriver à l'âge de la retraite, les situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier :

« Je vis de plus en plus mal les changements d'organisation dans ma vie quotidienne »

« Je suis préoccupé(e) par ma santé et celle de mes proches »

« Ma nouvelle vie de retraité(e) va-t-elle me convenir ? »

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

L'atelier permet aussi d'expérimenter des activités de relaxation qui génèrent des émotions positives.

Où et quand ?

Saint-Michel-en-l'Herm
Petite Salle Aristide David
(entrée à l'arrière)
3 allée des arts

4 séances les jeudis de
14h30 à 17h :
08/10/26 - 15/10/26
22/10/26 - 29/10/26

i Cycle de 4 séances

€ **GRATUIT**

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



Formation aux premiers secours

Au cours de deux séances, initiez-vous aux gestes de premiers secours et apprenez à réagir efficacement face aux situations d'urgence du quotidien : donner l'alerte, sécuriser une personne, pratiquer un massage cardiaque, utiliser un défibrillateur, intervenir en cas de malaise, brûlure, étouffement, etc.

À l'issue des deux séances, un certificat de formation PSC1 vous sera remis.

Les gestes qui sauvent

Découvrez les gestes essentiels de premiers secours afin de savoir réagir efficacement face à une situation d'urgence. Cet atelier vous permettra d'apprendre à protéger une victime et les témoins, donner l'alerte aux secours et effectuer les premiers gestes adaptés pour éviter l'aggravation de l'état de la personne en attendant l'arrivée des secours.

Où et quand ?

Lairoux

Salle des Fêtes Les Tilleuls
6 Place de la Mairie

Les mercredis de 8h30 à 12h
07/10/26 et 14/10/26



10 € le cycle



Cycle de 2 séances



Inscriptions **à partir du 08/09/26** auprès de la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95.

Où et quand ?

La Tranche-sur-mer

Pavillon de l'Aunis
Place du Capitaine Bigot

Le mercredi 18/11/26
de 9h30 à 11h30



GRATUIT



Inscriptions **à partir du 08/09/26** auprès de la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95.



Atelier Danse Santé

Une activité douce et ludique pour améliorer la mobilité, l'équilibre et le bien-être. À travers des mouvements adaptés et de la musique Modern Jazz, cet atelier favorise la convivialité et la vitalité, dans une ambiance bienveillante et accessible à tous.

Un certificat médical sera nécessaire pour la pratique de cette activité.

Où et quand ?

Luçon

Salle Eugène Beaussire 3
Rue Adjudant Barrois

Les vendredis

de 10h à 11h30 :

09/10/26 - 16/10/26

06/11/26 - 13/11/26

20/11/26 - 27/11/26

04/12/26 - 11/12/26



Cycle de 8 séances



Inscriptions **à partir du 08/09/26**

auprès de la Communauté de
Communes Sud Vendée Littoral au
02 49 58 00 95.



10 € le cycle



Initiation à l'aquagym

Venez découvrir les bienfaits de l'aquagym, une activité douce et adaptée aux seniors ! Dans une ambiance bienveillante et encadrée par un professionnel, vous pratiquerez des exercices variés pour améliorer votre mobilité, renforcer vos muscles en douceur et préserver votre capital santé, le tout dans l'eau. L'aquagym est idéale pour soulager les articulations, améliorer l'équilibre et partager un moment convivial.

Activité réservée aux personnes ne pratiquant pas déjà l'aquagym.

Un certificat médical ou une attestation d'absence de contre-indication médicale à la pratique de cette activité sera nécessaire.

Où et quand ?

Luçon

Port'Océane

10 Quai Ouest du Port

Les mardis 13h30 à 14h15 :

06/10/26 - 13/10/26

03/11/26 - 10/11/26

17/11/26 - 24/11/26

01/12/26 - 08/12/26



Cycle de 8 séances



10 € le cycle



Inscriptions **à partir du 08/09/26** auprès de la Communauté de Communes Sud Vendée Littoral au 02 49 58 00 95.

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 (loisirs créatifs, sorties, motricité, jeux...).

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. 4 lieux d'activités : Chaillé-les-Marais, L'Aiguillon-la-Presqu'île, Mareuil-sur-Lay-Dissais, Saint-Jean-d'Hermine



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



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

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 VENDÉE



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 VENDÉE



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



Groupeement des Parkinsoniens de Vendée



Le Groupeement 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 / groupeementdesparkinsoniens@gmail.com



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 des déplacements occasionnels, des 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

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 (arrêt de car ou pôle de centralité ou gare suivant les secteurs) 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.