

# Ateliers seniors

Septembre - décembre 2025



Pour les + de 60 ans vivant à domicile



Pays  
des  
Aichards  
COMMUNAUTÉ

# INSCRIPTIONS

## Ouverture des inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2025 :

> par mail : [preventionseniors@cc-paysdesachards.fr](mailto:preventionseniors@cc-paysdesachards.fr)

> par téléphone : 07 84 37 39 25

## Participation :

Le paiement des ateliers s'effectuera à la première séance. Toutefois, un règlement en plusieurs fois est possible en adressant votre demande auprès du service prévention seniors.

## SOMMAIRE

### Page 3

**BIEN VIVRE EN PRÉSERVANT  
SA SANTÉ**

### Page 4

**BIEN VIVRE EN SOCIÉTÉ**

### Page 5

**BIEN VIVRE EN TOUTE  
SÉRÉNITÉ**

## Spectacle

### « La muse rouge »

Une plongée dans les années (19)20 à travers le regard d'une couturière et d'un ouvrier électricien qui rêvent d'un monde plus juste. Les deux artistes jouent avec la narration, la chanson, le bruitage et les jeux d'ombre et de lumière pour raconter l'atelier, la vie et la rue.

Paris 1917. Elle est l'une des petites mains d'une maison de haute couture. Il est ouvrier en instruments de précision. Tandis que la guerre sévit, le jeune couple s'insurge contre des conditions de travail toujours plus dures. Jean et Jenny sont fiers, ils sont jeunes, ils s'aiment, ils veulent agir. Ils mènent leur vie entre les ateliers et les guinguettes où ils chantent avec «La Muse Rouge», un groupe de poètes et chansonniers pacifistes et libertaires, puis ils s'associent à une coopérative ouvrière de production.

L'écriture du spectacle s'inspire des événements vécus, au cœur de la Grande Histoire, par les grands-parents de la conteuse.



*Avec Crystel Levenès et Aurèle Salmon*

*Autres Rives Productions*

*1 demi-journée : 2 €*

**NIEUL-LE-DOLENT**

> 10 octobre : 15h-16h

## Bien-être par le qi-gong

Relaxant, bon pour la souplesse et l'équilibre, ce cycle de 10 séances de qi-gong vous permettra de découvrir ces bienfaits. Dans un esprit bienveillant et de progression, vous découvrirez des enchaînements que vous pourrez ensuite reproduire pour favoriser votre bien-être au quotidien.

*Intervenante : Geneviève BARREAU  
(enseignante en qi-gong)  
10 demi-journées : 20 € le cycle*

### LE GIROUARD

> 22, 29 septembre, 6, 13 octobre, 3, 10, 17, 24 novembre, 1<sup>er</sup>, 8 décembre :  
15h-16h30

## Bien-être par la sophrologie

Ce cycle de 6 séances vous permettra de découvrir des exercices de sophrologie à mettre en place dans votre quotidien pour vous détendre, vivre l'instant présent, vous concentrer sur le positif et favoriser votre sommeil.

*Intervenante : Sandrine DUMANGE (sophrologue)  
6 demi-journées : 12 € le cycle*

### LA CHAPELLE-HERMIER

> 4 septembre : 14h-16h  
> 11, 18 septembre, 2, 9, 16 octobre :  
14h30-16h

## Les ateliers Feldenkrais

Comme le disait Moshe Feldenkrais (thérapeute et scientifique israélien) : « Quand on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut. »

En position allongée sur le sol ou assis, par des mouvements simples, laissez-vous guider pour découvrir la méthode Feldenkrais . Au travers de cette discipline, vous chercherez à aller vers l'action facile sans effort. Vous repérerez les mauvaises habitudes qui viennent entraver les actions et reconnecterez les différentes parties du corps pour que chacune joue correctement leur rôle. Au fil des séances, vous ressentirez détente, relâchement, stabilité et amplitude dans vos mouvements.

*Intervenante : Valérie PUJOL  
(praticienne formée à la méthode Feldenkrais)  
10 demi-journées : 20 € le cycle*

### BEAULIEU-SOUS-LA-ROCHE

> Réunion d'information : 9 septembre : 11h-12h  
> 16, 23, 30 septembre, 14, 21, 28 octobre,  
18, 25 novembre, 9, 16 décembre : 10h30-12h



## Bien-être par la réflexologie

Ce cycle de 6 séances vous permettra de cibler les points clés des pieds et des mains pour soulager les douleurs articulaires et les problèmes digestifs, favoriser la relaxation et mieux gérer son sommeil ou encore renforcer son système immunitaire.

*Intervenante : Sylvie CHENEVIER (réflexologue)*  
6 demi-journées : 12 € le cycle

### MARTINET

> 12, 19, 26 septembre, 3, 10, 17 octobre : 10h-12h

### SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS

> 3, 10, 17, 24 novembre, 1<sup>er</sup>, 8 décembre : 10h-12h

## BIEN VIVRE EN SOCIÉTÉ

### Communiquer avec son smartphone

À vos smartphones ! Ces 5 séances vous permettront de vous familiariser avec votre téléphone, naviguer sur internet, envoyer des mails, utiliser le play store (applications).

*Intervenant : Conseiller numérique France services Gratuit*

### SAINT-GEORGES-DE-POINTINDOUX

> 15, 22, 29 septembre, 6, 13 octobre : 10h-12h



### Communiquer avec son ordinateur

#### Niveau débutant

Ces 6 séances vous permettront de vous familiariser avec l'ordinateur, naviguer sur internet, envoyer des mails, transférer vos photos.

*Intervenant : Conseiller numérique France services Gratuit*

### LES ACHARDS

> 13, 20, 27 novembre, 4, 11, 18 décembre : 10h-12h



## Cafés-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.

*Intervenante : Sandrina PERRIN (Souffles positifs)*  
Gratuit - Inscription à la séance possible : 14h30-16h (les lieux seront communiqués à l'inscription)

### SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS

> 15 septembre « Dans la nature j'aime »

### NIEUL-LE-DOLENT

> 7 octobre « L'optimisme »

### LES ACHARDS

> 13 novembre « Qu'est-ce qui vous rend heureux ? »

### SAINT-JULIEN-DES-LANDES

> 12 décembre « Donner du sens à nos cadeaux »

## Conférence : les bons réflexes pour ses travaux d'amélioration

Se sentir bien chez soi nécessite parfois de réaliser des travaux pour adapter son logement. Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver avec les nombreuses informations véhiculées à ce sujet.

Pour y voir plus claire, le guichet de l'habitat du Pays des Achards vous propose une conférence animée par notre partenaire Hatéis.

Venez prendre connaissance des dispositifs existants et des conditions d'éligibilité pour vos travaux d'amélioration de l'habitat

(aménagement de salle de bain, isolation, remplacement d'un système de chauffage,...).

*Intervenante : Bénédicte GABORIT du guichet de l'habitat et Marine PERCHEC de l'association Hatéis*

*Gratuit*

**LES ACHARDS**

> 6 novembre : 10h



## Zoom sur le guichet habitat

Et si vous veniez nous rencontrer pour voir ce que l'on peut vous proposer pour améliorer votre habitat, faire de votre maison un espace où il fait bon vivre. Ne vous êtes-vous jamais dit que votre facture d'énergies était trop élevée ou que votre salle de bain n'était plus très pratique ?

Avec le guichet habitat nous pouvons vous proposer des solutions pour vous guider dans vos travaux de rénovation énergétique

ou d'adaptation de votre logement. Des conseillers vous accompagnent gratuitement dans vos démarches.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à prendre contact avec notre guichet, nos conseillers des associations Hatéis et Adile vous reçoivent pour vous guider dans vos travaux et dans les aides que vous pourriez percevoir.

## Travaux éligibles



### REMISE EN ÉTAT DE LOGEMENTS INDIGNES ET DÉGRADÉS

> Mise aux normes de l'électricité, équipements sanitaires, traitement de l'humidité.



### RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

> Travaux permettant une diminution de la consommation énergétique du logement : ventilation, isolation, système de chauffage, ouvertures.  
> Prime pour l'usage d'isolants biosourcés.



### SOUTIEN AUX PROJETS LOGEMENTS LOCATIFS

> Aide à l'amélioration de logements loués ou destinés à la location.  
> Aide aux projets qui visent la création de logements locatifs meublés à destination des jeunes.



### ADAPTATION DU LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT ET AU HANDICAP

> Aménagement et adaptation du domicile : agrandissement des circulations, limitation des risques de chute, aménagement d'une douche à siphon plat (douche à l'italienne), aménagement des accès extérieurs...  
> Installation d'aides techniques : barre d'appui, aides au déplacement, monte-escalier...



## Restez en équilibre

Venez découvrir comment la mobilité et la force influent votre équilibre. Un kinésithérapeute vous accompagnera à l'aide d'exercices simples et d'astuces faciles à réaliser. Un atelier dont le but est de découvrir les clés d'un équilibre préservé.

*Intervenante : équipe kinés EBM  
6 demi-journées : 12 € le cycle*

### NIEUL-LE-DOLENT

> 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14  
octobre : 11h-12h30

### BEAULIEU-SOUS-LA-ROCHE

> 6, 20, 27 novembre, 4, 11, 18  
décembre : 14h-15h30

## Conduire en toute sécurité

À vos révisions !

2 séances vous permettront de réviser le code de la route. Puis, en pratique, vous conduirez une heure avec une auto-école.

*Intervenants : ACSR 85 (Association de Communication pour la Sécurité Routière), Auto-Ecole City Zen  
3 demi-journées : 6 € le cycle*

### SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS

> partie théorique :

26, 27 octobre : 9h30-11h30

> partie conduite :

4 novembre matin (horaires à définir)



## Zoom sur les visites de convivialité

En France, 3,2 millions de personnes âgées sont en risque d'isolement relationnel, c'est-à-dire qu'elles peuvent passer des journées entières en ne parlant à personne.

Depuis un an, le service prévention seniors s'engage pour la solidarité intergénérationnelle en proposant à des jeunes en service civique de rendre visite à des personnes âgées isolées.

A raison d'une visite d'une heure à une heure trente tous les quinze jours, le binôme va à la rencontre de la personne pour vivre un moment simple et positif, placé sous le signe de la convivialité.

### Témoignage de Lily et Claire (volontaires en service civique)

« En réduisant le sentiment de solitude des seniors, nous nous sentons utiles. Ce que nous préférons dans notre mission, c'est voir leur sourire se dessiner sur leur visage au fur et à mesure de la visite. Le lien intergénérationnel est aussi très enrichissant. Le service civique nous a permis de prendre confiance en nous, de gagner en autonomie et en maturité. »

### Témoignage de Françoise (bénéficiaire des visites)

« Les visites me font beaucoup de bien, leur jeunesse me rajeunie et m'apporte de la fraîcheur. Lily et Claire m'apportent de nouvelles idées sur la société actuelle, et m'apprennent de nouvelles choses. Il est vrai que la solitude est très pesante, grâce aux visites c'est moins lourd à porter ».

### Vous aussi devenez bénévole

Pour rompre l'isolement, pour apporter votre aide, pour nouer des relations, en binôme, allez à la rencontre d'une personne âgée isolée pour partager un moment convivial.

*Dispositif initié et encadré par le service prévention seniors du Pays des Achards, en collaboration avec les communes et les associations de déplacement solidaire du territoire.*

## INFORMATIONS ET CONTACT

> Service prévention seniors du Pays des Achards

[preventionseniors@cc-paysdesachards.fr](mailto:preventionseniors@cc-paysdesachards.fr)  
07 84 37 39 25



Partagez des moments  
en toute simplicité  
autour de différentes thématiques  
du quotidien. Convivialité,  
bonne humeur et rencontres  
sont au programme !



**Carsat** Retraite  
et Santé  
Pays de la Loire

**msa** santé  
famille  
retraite  
services  
Loire-Atlantique - Vendée

Service Prévention seniors du Pays des Achards

[preventionseniors@cc-paysdesachards.fr](mailto:preventionseniors@cc-paysdesachards.fr)

07 84 37 39 25

[cc-paysdesachards.fr](http://cc-paysdesachards.fr)



**Pays**  
des  
**Achards**  
COMMUNAUTÉ