

Ateliers

Ma retraite active

Janvier - juillet 2026



Pour les + de 60 ans vivant à domicile



Pays
des
Acharde
COMMUNAUTÉ

INSCRIPTIONS

Ouverture des inscriptions à partir du 3 décembre 2025 :

> par mail : preventionseniors@cc-paysdesachards.fr

> par téléphone : 07 87 00 05 82

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.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOTRICITÉ



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 pour découvrir les clés d'un équilibre préservé.

Intervenants : équipe kinés EBM

6 demi-journées : 12 € le cycle

MARTINET, Salle polyvalente

> 6, 13, 20, 27 janvier, 3, 10 Février :
14h30-16h

Marcher ! Oui, mais bien marcher c'est mieux !

Ce programme vous invite à redécouvrir la marche pour gagner en stabilité, en énergie et en confiance. Apprenez à mieux placer votre corps, respirer efficacement et profiter pleinement de chaque pas.

Intervenants : Christine HOURDEBAIGT

6 demi-journées : 12 € le cycle

Lieu indiqué ultérieurement

> 3, 10, 17, 24, 31 mars et 7 avril : 14h30-16h



Aisance aquatique

Bouger, respirer, s'adapter... dans l'eau ! Dans une ambiance conviviale et sécurisée, venez développer une expérience positive en travaillant votre capacité à agir de manière appropriée dans le milieu aquatique. L'objectif : se sentir plus à l'aise dans l'eau et gagner en mobilité.

Sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication aux pratiques aquatiques.

Port du bonnet de bain obligatoire.

8 demi-journées : Tarif indiqué ultérieurement

LES ACHARDS, Centre aquatique

> 30 janvier, 6 Février, 6, 13, 20, 27 mars, 3, 10 avril : 14h15-15h



Découverte des activités aquatiques

Le centre aquatique du Pays des Achards vous invite à explorer les différentes activités qui peuvent être réalisées en piscine, avec un thème abordé à chaque séance :

- Natation : améliorez vos techniques pour nager avec aisance et plaisir
- Aquagym : bougez en rythme dans l'eau
- Aquabike : testez le vélo dans l'eau
- Circuit training : renforcez vos muscles dans l'eau
- Pour finir, deux séances selon le choix du groupe

Sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication aux pratiques aquatiques.

Port du bonnet de bain obligatoire.

6 demi-journées : Tarif indiqué ultérieurement

LES ACHARDS, Centre aquatique

> 22, 29 mai, 5, 12, 19, 26 juin : 14h15-15h

BIEN-ÊTRE CORPOREL ET RELAXATION

Feldenkrais

Comme le disait Moshe Feldenkrais (thérapeute israélien) : *"Quand on sait ce que l'on fait, on peut faire ce que l'on veut."* Allongé ou assis, laissez-vous guider par des mouvements simples pour découvrir la méthode Feldenkrais. Cette pratique vise l'action facile, sans effort : elle aide à repérer les mauvaises habitudes et à reconnecter les différentes parties du corps. Au fil des séances, vous ressentirez détente, relâchement, stabilité et amplitude dans vos mouvements.

Intervenante : Valérie PUJOL

(praticienne formée à la méthode Feldenkrais)

9 demi-journées : 18 € le cycle

SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS, Salle du moulin

> Réunion d'information : 23 avril, 10h30-11h30

> 27 avril, 4, 11, 18 mai, 1, 8, 15, 22, 29 juin : 14h45-16h15





Yoga

Découvrez le yoga, autrement, grâce à un rythme lent, une pédagogie adaptée et des séances progressives et complémentaires.

Au programme :

- Apprendre à se détendre, se concentrer, se dynamiser
- Mettre le corps en mouvement par des postures adaptées
- Libérer le souffle pour mieux respirer
- Développer tonicité, souplesse, équilibre
- S'approprier de nouvelles ressources pour être acteur de son bien-être
- Cultiver un rapport positif à la vie

Intervenant : Jérôme QUEZKA (professeur de yoga)

4 demi-journées : 8 € le cycle

GIROUARD, Salle du haut du Château Gaillard

> 9, 16, 23, 30 mars : 10h-11h30

Lieu indiqué ultérieurement

> 19, 26 mai, 2, 9 juin : 10h-11h30

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

SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS

Salle du Moulin

> 21, 28 mai, 4, 11, 18, 25 juin :
14h30-16h30

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

NIEUL-LE-DOLENT

Salle polyvalente

> 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9 février :
10h-12h

SAINT-JULIEN-DES-LANDES

Salle polyvalente Ernest Renaud

> 9, 16, 23, 30 janvier, 6, 13 février :
10h-12h

AUDITION

L'audition au fil du temps Comprendre, prévenir, agir

Une bonne audition, c'est bien plus qu'un confort : c'est un lien précieux avec les autres, un gage d'autonomie et de bien-être au quotidien. Avec l'âge il est normal que notre audition évolue, mais il existe des solutions pour prévenir et agir !

Pour y voir plus clair, le centre audioprothésiste Entendre Les Achards vous propose une conférence pour mieux comprendre le fonctionnement de l'oreille, les changements liés au temps, les moyens de prévention et les solutions existantes pour maintenir une bonne écoute. À l'issue de ce temps d'information, un dépistage auditif vous sera proposé.

Intervenante : Sophia FAVREAU (Audioprothésiste Diplômée d'État)
Gratuit

Lieu indiqué ultérieurement

> 11 juin, 10h-12h



ALIMENTATION

Alimentation, plaisir et santé

Dans une ambiance conviviale et interactive, venez redécouvrir les bases d'une alimentation équilibrée, simple et savoureuse. Apprenez à décrypter les étiquettes alimentaires, comprendre vos besoins nutritionnels et découvrez des astuces pour cuisiner des plats sains et gourmands, adaptés à votre quotidien. Clôture du cycle par un atelier de cuisine et une dégustation conviviale.

Intervenante : Stéphanie TURPEAU
(diététicienne de l'association Du Pain sur la Planche)
4 demi-journées : 8 € le cycle

SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS, Salle du Moulin

> 19, 26 mai, 2, 9 juin : 14h30-16h



CONDUITE

Conduire en toute sécurité

À vos révisions ! Deux séances vous permettront de réviser le code de la route. Puis, en pratique, vous conduirez une heure avec une auto-école.

Intervenants : ACSR85 et Auto-École City Zen

3 demi-journées : 6 € le cycle

SAINT-GEORGES-DE-POINTINDOUX

Salle du conseil de la Mairie

> partie théorique : 13, 14 avril, 10h-12h

> partie conduite : 28 avril



NUMÉRIQUE

Communiquer avec son smartphone

Envie de mieux maîtriser votre smartphone ? Participez aux séances de votre choix pour en apprendre plus sur l'utilisation des fonctionnalités du smartphone.

Intervenante : Conseillère numérique France Services

Gratuit

LA CHAPELLE-HERMIER, Mairie

> 8 janvier, 10h-12h : se familiariser avec son smartphone

> 5 février, 10h-12h : les bonnes pratiques pour utiliser son smartphone en toute sécurité

LE GIROUARD, Mairie

> 5 mars, 10h-12h : utiliser les réseaux sociaux (Facebook et WhatsApp)

> 9 avril, 10h-12h : smartphone, 5 applications utiles

MARTINET, Mairie

> 7 mai, 10h-12h : participer à la vie locale en ligne (mairie, associations, événements)

> 4 juin, 10h-12h : atelier libre, venez avec vos questions



Communiquer avec son ordinateur

Vous souhaitez en apprendre plus sur votre ordinateur et le numérique ? Choisissez les séances qui vous intéressent et progressez à votre rythme.

*Intervenante : Conseillère numérique France Services
Gratuit*

LES ACHARDS, Espace France Services

- > 6 janvier, 10h-12h : se familiariser avec son ordinateur
- > 3 février, 10h-12h : mettre en page un document texte
- > 3 mars, 10h-12h : poster une annonce Leboncoin
- > 7 avril, 10h-12h : initiation à l'intelligence artificielle
- > 5 mai, 10h-12h : empreinte numérique, ce que les sites savent de moi
- > 2 juin, 10h-12h : commander sur internet et éviter les arnaques



ZOOM SUR LES ATELIERS NUMÉRIQUES

La conseillère numérique de la Communauté de communes du Pays des Achards vous invite à participer à une série d'**ateliers numériques collectifs et gratuits**, organisés à l'espace France Services du Pays des Achards.



Retrouvez le programme complet sur le site internet de la Communauté de communes du Pays des Achards ou en version papier dans vos mairies.

Si le format collectif ne répond pas à vos besoins, un accompagnement individuel peut aussi vous être proposé sur rendez-vous au 02 51 38 63 16.

Découvrez une programmation variée autour de cinq grands thèmes :

- **Autonomie** : gagnez en confiance et devenez plus à l'aise avec les outils numériques du quotidien.
- **Ressources** : découverte de ressources spécifiques (traitement de texte, tableau, réseaux sociaux, ...)
- **Bonnes pratiques** : adoptez les bonnes pratiques pour naviguer sur internet en toute sécurité.
- **Smartphone** : découvrez toutes les fonctionnalités de votre téléphone.
- **Vie pratique** : des ressources utiles dans notre vie quotidienne (SNCF Connect, Leboncoin, Mon espace santé, Doctolib, ...)

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



Carsat Retraite
de Santé
au travail
Pays de la Loire

sa santé
famille
retraite
services
Loire-Atlantique - Vendée

Service Prévention seniors du Pays des Achards

preventionseniors@cc-paysdesachards.fr

07 87 00 05 82

cc-paysdesachards.fr



Pays
des
Achards
COMMUNAUTÉ