

Ateliers

Ma retraite active

Septembre - décembre 2026



Pour les + de 60 ans vivant à domicile

 Pays
des
Acharde
COMMUNAUTÉ

INSCRIPTIONS

Ouverture des inscriptions à partir du 1^{er} juillet 2026 :

> 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.

Toute inscription à une activité implique l'engagement et le règlement de l'ensemble des séances prévues.

SEMAINE BLEUE

Portes ouvertes France services

A l'occasion des portes ouvertes France services et de la Semaine bleue, le service santé-action sociale se mobilise pour vous proposer une matinée d'information utile et conviviale, avec au programme :

Conférence « Les bons réflexes pour se protéger »

Participez à une conférence animée par la Gendarmerie des Achards autour des bons réflexes à adopter pour mieux se protéger face aux fraudes et aux escroqueries du quotidien.

Appels téléphoniques suspects, démarchage à domicile, arnaques sur Internet... autant de situations auxquelles chacun peut être confronté.

À travers des exemples concrets, des conseils simples, cette rencontre permettra d'apprendre à reconnaître les tentatives d'escroquerie et à adopter les bons comportements pour préserver sa sécurité.



Services et accompagnements de France services

Venez à la rencontre des agents d'accompagnement et de la conseillère numérique France Services et découvrez les accompagnements proposés pour vos démarches administratives en ligne à travers une présentation ludique.

Prévention & convivialité

Découvrez ou redécouvrez :

- les ateliers de prévention multithématiques animés par des professionnels, pour préserver sa santé et son bien-être au quotidien
- le dispositif des visites de convivialité pour garder le lien, échanger et rompre l'isolement.
- le Nid des Aidants, une association dédiée à l'écoute et à l'accompagnement des aidants qui soutiennent régulièrement, partiellement ou au quotidien, un proche en situation de dépendance dans les actes de la vie courante.

LES ACHARDS, France services

> Mardi 6 octobre : 9h-12h30

Spectacle « Paisible retraite »

Nicole, une septuagénaire un poil aigrie, a toujours pensé qu'elle aurait une retraite paisible dans son petit appartement qu'elle affectionne.

Mais la vie est pleine de surprises ! Placée en maison de retraite contre son gré, obligée de manger de la gelée et accompagnée d'un aide-soignant beaucoup trop optimiste et envahissant, elle est très loin de ce qu'elle s'était imaginée pour ses vieux jours.

Deux personnages qui vont apprendre à se connaître et à se comprendre au fil des jours. Une cohabitation qui sera aussi drôle que surprenante !

La 4^{ème} comédie de Peter Dervillez (« Itinéraire Bis » « L'appart d'à Côté » « Cadavre Exquis » « Shakespeare et moi ») mis en scène par Philippe Elni (« L'Abribus » avec Florence Foresti, « Simplement Complexe » avec Denis Maréchal) et Yohan Génin

Avec Evelyne Cervera et Peter Dervillez ou Romain Franklin

Tarif réduit : 8€ pour les plus de 60 ans dans le cadre de la Semaine bleue

Réservation auprès de l'Office du Tourisme : 02 51 05 90 49

NIEUL-LE-DOLENT, Salle du Cercle

> Vendredi 9 octobre : 20h30-21h45

PRÉVENTION

Formation Premiers Secours Citoyen (PSC)

Cette formation de premiers secours citoyen (PSC) vous permettra d'apprendre les gestes essentiels pour réagir face à une situation d'urgence. Au programme :

- Reconnaître les signes de malaise et donner l'alerte efficacement.
- Gestes de premiers secours liés aux plaies et à la protection des blessés.
- Réagir face aux brûlures, aux traumatismes physiques, aux hémorragies et à l'obstruction des voies aériennes.
- Prise en charge des situations de perte de connaissance et d'arrêt cardiaque : les gestes qui peuvent sauver des vies.

Intervenant : Formateur de la Protection Civile

2 demi-journées : 4 €

BEAULIEU-SOUS-LA-ROCHE, Salle de réunion (Rue du stade)

> Les lundis 21, 28 septembre : 13h30-17h

Formation Continue Premiers Secours Citoyen (FC PSC)

Formation qui permet aux personnes déjà titulaires du PSC de réactualiser et consolider les connaissances acquises lors de la formation initiale.

Pré-requis : Être titulaire du certificat de compétences « Premiers Secours Citoyen (PSC)

1 demi-journée : 2 €

BEAULIEU-SOUS-LA-ROCHE, Salle de réunion (Rue du stade)

> Lundi 21 septembre : 9h-12h





AVC : parlons-en !

En France, un accident vasculaire cérébral se produit toutes les 4 minutes. Pourtant, les signes d'alerte restent encore trop méconnus, et les bons réflexes ne sont pas toujours adoptés.

Cette intervention animée par des professionnels de santé du territoire vous propose de mieux comprendre ce qu'est un AVC, d'identifier les facteurs de risques, de repérer les signes qui doivent alerter et surtout d'acquérir les bons réflexes pour agir efficacement.

Intervenantes : Andréa FRAPPIER (infirmière coordinatrice de la filière AVC du CHD de la Roche-sur-Yon) et Alizée GUIBOT (infirmière en pratique avancée)

Gratuit

SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS, Salle du moulin

> Mardi 14 septembre : 14h30-16h30

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

SAINT-JULIEN-DES-LANDES, Salle polyvalente

> Les mardis 15, 22, 29 septembre, 6 octobre : 14h30-16h

ENVIRONNEMENT

Balades découverte au Lac du Jaunay

6 balades au bord du Lac du Jaunay qui vous offriront un cadre propice à la découverte de la biodiversité et à la sensibilisation aux enjeux environnementaux.

Au-delà des bénéfices corporels apportés par les balades, les 6 sessions proposées permettront de favoriser l'expression artistique et le contact avec la nature lors de temps créatifs (tressage végétal, musique verte...).

Intervenant : Jacky GOUBAND - Natur&Lien (éducateur à l'environnement)

6 demi-journées : 12 € le cycle

SAINT-JULIEN-DES-LANDES, Lac du Jaunay

> Les vendredis 4, 11, 18, 25 septembre, 2, 9 octobre : 14h15-16h15

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOTRICITÉ

Qi-gong

La discipline du Qi-gong associe de multiples dimensions : souplesse, équilibre, respiration, méditation, conscience corporelle... Ce format de 10 séances est envisagé dans un esprit de progression, pour permettre la découverte, et l'intégration d'outils sur lesquels prendre appui dans la vie courante.

Intervenante : Geneviève BARREAU (enseignante de Qi-gong)

10 demi-journées : 20 € le cycle

LA CHAPELLE-HERMIER, Mairie

> Les mercredis 16, 23, 30 sept., 7, 14 oct., 4, 18, 25 nov., 2, 9 déc. : 10h30-12h

MARTINET, Salle polyvalente

> Les jeudis 17, 24 sept., 1, 8, 15 oct., 5, 12, 19, 26 nov., 3 déc. : 15h-16h30

Football en marchant

Initiation au football en marchant, une pratique qui exclut la course et les contacts, permet une reprise d'activité en douceur tout en sollicitant l'équilibre, la coordination et la mobilité globale. Le football en marchant est mixte et convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Intervenant : Alain GUIGNARD (entraîneur de football en marchant)

5 demi-journées : 10 € le cycle

NIEUL-LE-DOLENT, Complexe sportif

> Les jeudis 17, 24 septembre, 1, 8, 15 octobre : 10h-12h

Restez en équilibre

Venez découvrir comment la mobilité et la force influent sur votre équilibre. Deux kinésithérapeutes vous accompagneront 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

GIROUARD, Salle de sport

> Les vendredis 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 11 décembre : 10h30-12h

BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

L'art, les fleurs et mes saisons intérieures

Ces ateliers allient l'art-thérapie à la création artistique inspirée des éléments de la nature, notamment les fleurs. L'art-thérapie propose une autre manière de s'exprimer, permettant aussi bien de communiquer par la parole que par l'expression artistique. À travers la création, elle favorise l'apaisement, la joie et le mieux-être.

Intervenante : Léa BESSON (art thérapeute et créatrice symbolique et florale)

4 demi-journées : 8 € le cycle

LES ACHARDS

> Les mardis 17, 24 novembre, 1, 8 décembre : 14h-16h

CAP bien-être

Arrivé 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, vous apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.

Action proposée en partenariat avec l'ASEPT et Le Nid des Aidants.

5 demi-journées: gratuit

LES ACHARDS

- > Séances collectives : les mardis 22, 29 septembre, 6, 13 octobre : 9h30-12h15
- > Bilan individuel : mardi 10 novembre (créneau horaire à convenir avec l'intervenant)

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

GIROUARD

Salle du haut du Château Gaillard

- > Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 novembre, 7 décembre : 14h30-16h30

Reflexologie

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

LA CHAPELLE-HERMIER

Mairie

- > Les lundis 7, 14, 21, 28 septembre, 5, 12 octobre : 10h-12h

BEAULIEU-SOUS-LA-ROCHE

Salle du Mille Club

- > Les vendredis 11, 18, 25 septembre, 2, 9, 16 octobre : 10h-12h

GIROUARD

Salle du haut du Château Gaillard

- > Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 novembre, 7 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

SAINT-GEORGES-DE-POINTINDOUX

Médiathèque

- > Lundi 5 octobre : 14h30-16h
- « Ces petits gestes qui changent tout »

LES ACHARDS

Médiathèque

- > Mardi 3 novembre : 14h30-16h
- « Ces personnes qui m'inspirent »

SAINTE-FLAIVE-DES-LOUPS

Médiathèque

- > Jeudi 10 décembre : 14h30-16h
- « Donner du sens à nos cadeaux »

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

LES ACHARDS, Mairie

- > partie théorique : 19, 20 octobre : 10h-12h
- > partie conduite : 3 novembre, matin



ZOOM SUR LA MAISON VENDÉE AUTONOMIE

La Maison Vendée Autonomie est un lieu d'information et de conseil pour les personnes en situation de perte d'autonomie, qu'elles soient handicapées ou âgées, ainsi que leur famille.

Présentes sur l'ensemble du département de la Vendée, les Maisons Départementales des Solidarités et de la Famille sont le relai de la Maison Vendée Autonomie. Elle est destinée à aider les personnes âgées de 60 ans et plus, à domicile, et leurs proches, sur toutes problématiques liées au vieillissement.

Les services de la Maison Vendée Autonomie pourront informer sur : les droits des seniors, les aides financières, les structures d'hébergement, les dispositifs existants. Elle facilite l'accès aux droits et apporte son soutien dans les démarches. Pour les seniors, elle évalue les besoins à

domicile, soutient et accompagne dans les démarches de mise en œuvre des aides à domicile. Elle permet également de mettre en relation avec les services de proximité.

L'accueil, l'information et les conseils sont personnalisés et gratuits, garantissant des échanges confidentiels pour tous, que la demande émane de la personne elle-même, de sa famille ou de son entourage proche.

Maison Vendée Autonomie
08 00 85 85 01
mva@vendee.fr

Maison Départementale des Solidarités
et de la Famille
Place du Général de Gaulle
85150 Les Achards
02.28 85.76.20



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



Carsat Carrière
du Sud-Ouest
Pays de la Loire



Service Prévention seniors du Pays des Achards
preventionseniors@cc-paysdesachards.fr
07 87 00 05 82

cc-paysdesachards.fr



Pays
des
Achards
COMMUNAUTÉ