

Sept - Déc 2026

# GUIDE SÉNIORS

60 ans et +



Challans Gois  
Communauté



Bien-être



Mémoire



Santé



Forme

# ► SOMMAIRE

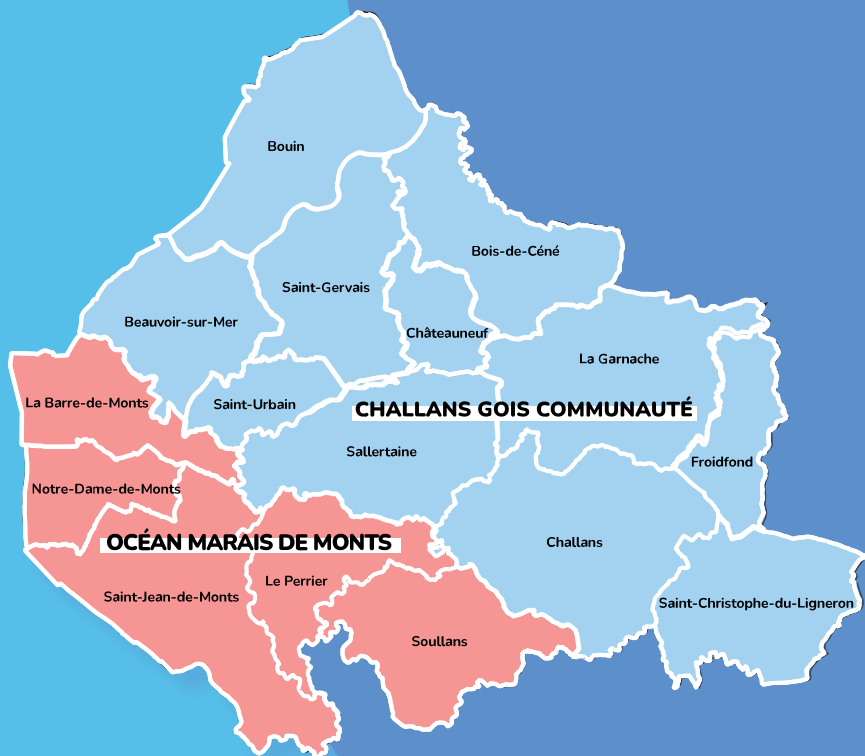
|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>LES TERRITOIRES</b>            | <b>3</b>  |
| <b>ÉDITO</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>► SEMAINE BLEUE</b>            | <b>5</b>  |
| <b>► PARTAGER</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>► S'INFORMER</b>               | <b>12</b> |
| <b>► PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ</b> | <b>13</b> |
| <b>► BOUGER</b>                   | <b>14</b> |
| <b>► SANTÉ DES AIDANTS</b>        | <b>15</b> |

## FINANCÉ PAR



**GUIDE SÉNIORS - Septembre 2026 à décembre 2026 - Communautés de communes Challans Gois Communauté & Océan Marais de Monts. Directeurs de la publication :** Jean-Marc BEYRAND, Alexandre HUVET. **Rédaction :** Service Santé, solidarité et séniors de Challans Gois Communauté. **Maquette :** Mediapilote. **Mise en page et coordination :** service Communication de Challans Gois Communauté. **Impression :** Noveprint. **Tirage :** 1 600 exemplaires. **Diffusion :** septembre 2026. **Photos :** Challans Gois Communauté, OMDM, L'Atelier photo Challans, Adobe stock.

## » LES TERRITOIRES



# « ÊTRE BIEN, ENSEMBLE ! »

Déjà la 4<sup>e</sup> édition de notre Guide Séniors, porté par nos deux Communautés de communes ! Cette année marque un changement important : le programme 2026 couvre exceptionnellement les quatre derniers mois de l'année, puisque dès 2027, les actions seront proposées de janvier à décembre.

À travers le Contrat local de santé, signé conjointement par nos deux collectivités, le territoire uni affirme sa volonté de **faire de la santé pour toutes et tous une priorité**, en particulier en renforçant les actions de prévention destinées à nos aînés. C'est tout le sens de ce contrat, et de ce guide, pensé comme un outil pratique et vivant à votre service.

Dans ces pages, vous trouverez l'ensemble des **actions de prévention accessibles à tous et de proximité, proposées aux séniors et à leurs proches**. Vous y découvrirez notamment le programme de la Semaine Bleue, enrichi cette année par une nouvelle formation aux gestes qui sauvent.

**Deux permanences** sont proposées ci-dessous pour découvrir ce programme en détail. Nous serons également présents lors du forum des associations de Challans le 29 août et au forum des associations de Saint-Jean-de-Monts le 12 septembre pour vous présenter l'ensemble du programme.

## ➤ Jeudi 3 septembre 2026 de 14h à 16h

Siège social de Challans Gois  
16, rue du Parc de Pont-Habert  
SALLERTAINE

## ➤ Vendredi 4 septembre 2026 de 14h à 16h

Maison intercommunale  
des services aux publics  
7, rue des Anciens d'AFN  
SAINT-JEAN-DE-MONTS

Bonne lecture !

### Challans Gois Communauté



**ALEXANDRE  
HUVET**  
Président



**ÉMILIE  
PELLOQUIN**  
Vice-présidente

### Océan Marais de Monts



**JEAN-MARC  
BEYRAND**  
Président



**YANNICK  
CHAUVIN**  
Vice-président

## SEMAINE BLEUE

## » FORMATION



# Les gestes qui sauvent

Cette formation dédiée aux seniors est réalisée par la Fédération des **secouristes français croix blanche**. Elle vise à apprendre à protéger et alerter en cas de malaise cardiaque ou d'AVC d'une personne, à soigner les plaies et les brûlures ou encore à prendre connaissance du matériel en cas d'arrêt cardiaque.



## OÙ ET QUAND ?

- **Lundi 5 octobre 2026**  
Maison intercommunale  
des services aux publics  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Mercredi 7 octobre 2026**  
Salle Rivaudeau  
à CHÂTEAUNEUF



## » INFOS UTILES

Deux créneaux au choix :  
de 10h à 12h ou de 14h30  
à 16h30. Gratuit. Animés par  
la Fédération des **secouristes  
français croix blanche**.



15 places

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ➤ AGENDA SEMAINE BLEUE

### Lundi 5 octobre

#### DICTÉE-GOÛTER à 15h

📍 Médiathèque  
La Boussole,  
LA BARRE-DE-  
MONTS

> Gratuit, sur  
réservation sur  
[mediatheques.omdm.fr](mailto:mediatheques.omdm.fr),  
[mediatheque@ville-labarredemonts.fr](mailto:mediatheque@ville-labarredemonts.fr) ou  
au 02 51 68 84 86

#### EXPOSITION COMMENTÉE « LA VIE À LA FERME AUTREFOIS » de 14h45 à 16h30

📍 EHPAD Aquarelle,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 49 52 80

### Mardi 6 octobre

#### INITIATION « RIRE ET SANTÉ » de 10h30 à 12h

📍 Salle Jacqueline  
Auriol, SAINT-  
CHRISTOPHE-DU-  
LIGNERON

> Gratuit, réservation  
au 02 44 36 30 38

#### ATELIER « CORPO RYTHME » de 14h30 à 15h30

📍 Conservatoire de  
musique Vibrato,  
SAINT-JEAN-DE-  
MONTS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 59 54 39

#### ANIMATION MUSICALE de 14h45 à 16h30

📍 EHPAD Aquarelle,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 49 52 80

#### KARAOKÉ de 14h30 à 16h30

📍 Résidence Stella,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 49 97 00

#### DANSE SUR CHAISE INTER- GÉNÉRATIONNELLE de 15h à 16h30

📍 EHPAD Les Jardins  
de Médecis,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 93 48 18

### Mercredi 7 octobre

#### ATELIER CRÉATIF « CARREAUX DE PLÂTRE » de 10h30 à 12h

📍 Musée Charles  
Milcendeau,  
SOULLANS

> Gratuit, réservation sur  
[musee-milcendeau.fr](http://musee-milcendeau.fr)

#### ATELIER BRODERIE à 14h30



📍 Micro-Folie, SAINT-  
JEAN-DE-MONTS

> Gratuit, réservation  
au 06 07 22 00 33

#### BADMINTON INTER- GÉNÉRATIONNEL de 15h30 à 17h

📍 Salle des Noues,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 06 50 65 66 61

# DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

## Jeudi 8 octobre

### EXPÉRIENCE IMMERSIVE avec casque de réalité virtuelle à 10h30

📍 Micro-Folie, SAINT-JEAN-DE-MONTS

> Gratuit, réservation  
au 06 07 22 00 33

### ATELIER « CUISINE MARAÎCHINE » de 14h30 à 16h

📍 Le Daviaud, LA BARRE-DE-MONTS

> Gratuit, réservation  
sur ledaviaud.fr

### LOTO INTER- GÉNÉRATIONNEL de 14h30 à 16h30

📍 Résidence Le Parc  
des Marzelles,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 35 07 99

## Vendredi 9 octobre

### ATELIER CRÉATIF « FABRICATION DE GOUACHE » de 10h30 à 12h

📍 Musée Charles  
Milcendeau,  
SOULLANS

> Gratuit, réservation sur  
musee-milcendeau.fr

### CLUB LECTURE « LE LIVRE QUE JE RECOMMANDERAI À MES PETITS- ENFANTS » de 10h30 à 12h

📍 Médiathèque,  
LA GARNACHE

> Gratuit, réservation  
au 02 44 36 30 38

### ATELIER « CIRCLE SONG » de 14h30 à 15h30

📍 Conservatoire de  
musique Vibrato,  
SAINT-JEAN-DE-  
MONTS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 59 54 39

### CONCOURS DE BELOTE ET JEUX DE SOCIÉTÉ de 14h à 17h

📍 Club house ADMR,  
CHALLANS

> Entrée libre

### ATELIER PÂTISSERIE INTER- GÉNÉRATIONNEL de 14h30 à 15h30 et de 15h30 à 16h30



📍 Résidence  
Bonne Fontaine,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 55 01 01

### RENCONTRE JEUX INTER- GÉNÉRATIONNELS de 14h à 16h

📍 Salle l'Ogerie -  
Espace Part'âges,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 49 79 65

### COURSE D'ORIE- NTATION INTER- GÉNÉRATIONNELLE de 14h30 à 16h30

📍 Parc de la Sablière,  
CHALLANS

> Gratuit, réservation  
au 02 51 60 75 75



» SPECTACLE



# Histoires d'en rire



Venez écouter et regarder ces lectures théâtralisées. Laissez-vous conter ces histoires à la fois drôles et poétiques, et porter vers des épopées comiques et absurdes autour de mots d'auteurs.

À l'issue du spectacle, vous partagerez un temps d'échange avec les artistes autour d'un goûter.



## OÙ ET QUAND ?

- **Vendredi 16 octobre 2026**  
Salle de l'Enclos  
à BOUIN

## » INFOS UTILES

Spectacle de 15h à 16h30. Gratuit.  
Animé par Marie-Noëlle GUIET  
et Pascale TEILLET de « Souffle  
d'Expressions ».

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)



## ATELIERS



# S'animer Corps & Voix

À travers des jeux artistiques et d'expressions théâtrales et corporelles, vous serez invité à expérimenter différentes formes de langage : faire danser le corps à partir de gestes simples du quotidien et exprimer à voix haute des paroles d'auteurs choisis.

Vous accueillerez le rythme et la poésie au cœur de votre vie et les exprimerez au sein d'une forme artistique collective, faite de mouvements et de récits.



## OÙ ET QUAND ?

- **Lundis du 26 octobre au 7 décembre 2026**

Salle Saint-Paul  
à NOTRE-DAME-DE-MONTS

## INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances de 14h30 à 16h ainsi qu'une restitution publique de 14h à 17h. 15 €. Animés par Marie-Noëlle GUIET de « Souffle d'Expressions ».



12 places

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

&gt; ATELIERS



# Art thérapie-médiation artistique

Découvrez un moyen d'expression créatif qui favorise le bien-être émotionnel et réduit le stress.

Prenez goût à la pratique artistique sous toutes ses formes : musique, arts graphiques (pastel, dessin, peinture...), expression théâtrale, poésie, chant, danse, expression corporelle...



## OÙ ET QUAND ?

- **Mardis du 11 novembre au 15 décembre 2026**  
Maison de l'Économie à CHALLANS

## > INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances.  
De 14h à 16h. 12 €.  
Animés par Philippe MONTALDO, art thérapeute.



12 places

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS

# Rire & santé

« Rire 10 minutes par jour, pour se sentir mieux ?!! ».  
Osez rire et cultiver votre joie de vivre, par la pratique de jeux coopératifs corporels et d'ancrage.

Venez découvrir comment reconnaître et libérer vos émotions, lâcher prise et faire jaillir la bonne humeur.



### OÙ ET QUAND ?

- Réunion d'information et initiation (semaine bleue) :  
mardi 6 octobre 2026 de 10h30 à 12h

#### Séances :

**Mardis du 20 octobre au 8 décembre 2026**

Salle Jacqueline Auriol  
à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON

### INFOS UTILES

Ateliers de 7 séances. De 10h30 à 12h. 14 €. Animés par Corinne MARCHAND de « Évolution Positive ».



12 places

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ➤ CONFÉRENCE



# Déjouer les arnaques, adopter les bons réflexes

Face à la recrudescence des escroqueries ciblant les personnes âgées (démarchages abusifs, faux conseillers bancaires, démarche en ligne...), cette conférence vise à sensibiliser et prévenir les risques d'arnaques en donnant les clés pour reconnaître, éviter et signaler les escroqueries.



## OÙ ET QUAND ?

- **Mercredi 23 septembre 2026**

Maison de l'Économie  
à CHALLANS



## ➤ INFOS UTILES

Conférence de 10h30 à 12h.  
Gratuit. Animée par la  
gendarmerie de Challans-Bois  
de-Céné et Anne CANTIN,  
conseillère numérique à  
Challans Gois Communauté.

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS Nutrition



**La santé est dans l'assiette !**

Un certain nombre d'affections (maladie chronique) sont souvent les conséquences d'une alimentation inadaptée. Animé par une diététicienne, cet atelier vous informera sur les clés d'une alimentation équilibrée.

Vous échangerez idées, trucs, recettes et partagerez un atelier cuisine et dégustation en toute convivialité.



### OÙ ET QUAND ?

- Mercredis du 16 septembre au 14 octobre 2026 de 9h30 à 12h et atelier cuisine et dégustation : vendredi 16 octobre 2026 de 9h30 à 13h30**

Foyer Rural à SOULLANS



12 places

## ATELIERS Vitalité



Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé, à travers des conseils et exercices autour du sommeil, de l'activité physique, de l'aménagement du lieu de vie et du bien-être en général.



### OÙ ET QUAND ?

- Lundis du 9 novembre au 14 décembre 2026, de 9h30 à 12h**  
Salle Les Roseaux à BOIS-DE-CÉNÉ
- Vendredis du 13 novembre au 18 décembre 2026, de 9h30 à 12h**  
Office de tourisme à LA BARRE-DE-MONTS



10 places

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

### INFOS UTILES

Ateliers gratuits.

Animés par l'ASEPT.

**Sur inscription  
au 02 40 41 30 83**

## » ATELIERS



# Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances. Deux thématiques sont proposées pour ces trois balades :

- **Marche et patrimoine** : découverte de lieux emblématiques, patrimoine culturel ou naturel.
- **Marche et alimentation** : les produits de la mer, les légumineuses, l'alimentation locale, la dénutrition, les produits de saison, ...

Balades accessibles à tous et sans aucune difficulté particulière (circuit de 4 km environ). Une collation clôture chaque balade.



## OÙ ET QUAND ?

- **Mardis 15 septembre 2026**  
Biotopia à NOTRE-DAME-DE-MONTS
- **Mardis 22 septembre 2026**  
Biotopia à NOTRE-DAME-DE-MONTS
- **Mardis 29 septembre 2026**  
Biotopia à NOTRE-DAME-DE-MONTS



## » INFOS UTILES

Ateliers de 3 séances à la carte.  
De 10h à 12h30. Gratuit.  
Animés par la Mutualité française  
Pays de la Loire.



20 places

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)

## ATELIERS

# Bouger ensemble

Cycle d'activités physiques adaptées destinées à toute personne touchée par une maladie chronique (hypertension, diabète, parkinson, AVC...), seule ou avec son conjoint aidant.

Ce programme **accessible à la séance** vous permettra de sortir de chez vous, de vous accorder un temps de détente seul(e) ou avec votre proche, d'entretenir votre motricité à votre rythme et selon vos capacités. Vous reprendrez confiance et plaisir dans une ambiance bienveillante.



### OÙ ET QUAND ?

- **Mercredis du 2 septembre au 18 octobre 2026**  
Salle du Vieux Cerne  
à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Mercredis du 23 septembre au 2 décembre 2026**  
Salle du Villebon à SAINT-GERVAIS



### INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances.  
De 14h à 16h. 2 € la séance.  
Animés par Margaux PAPIROLLES, enseignante APA de l'Association « Ma Vie ».



12 places

**Sur inscription  
au 02 44 36 30 38  
ou par mail**

[preventionseniors@challansgois.fr](mailto:preventionseniors@challansgois.fr)



# Votre prochain **guide séniors** sortira

**en janvier 2027 !**

**Réunion d'information  
lundi 18 janvier  
à 10 h  
à BOIS-DE-CÉNÉ**

 **contrat local  
SANTÉ**



**Challans Gois**  
Communauté



**OM**  
OFFICE MUNICIPAL DE SANTÉ