

Sept - Déc 2026

GUIDE SÉNIORS

60 ans et +



Bien-être



Mémoire



Santé



Forme

► SOMMAIRE

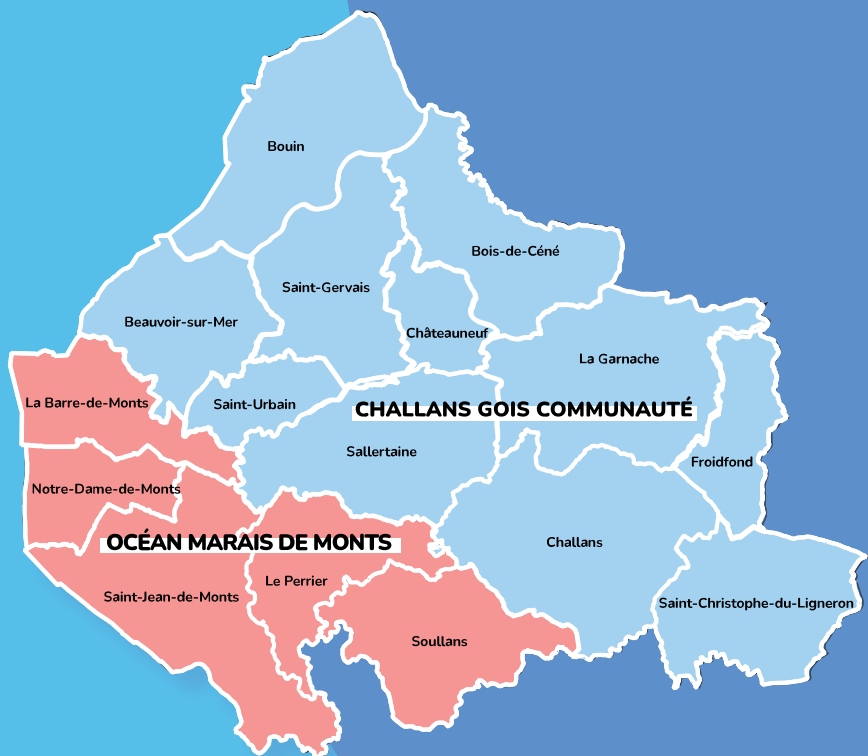
LES TERRITOIRES	3
ÉDITO	4
► SEMAINE BLEUE	5
► PARTAGER	8
► S'INFORMER	12
► PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	13
► BOUGER	14
► SANTÉ DES AIDANTS	15

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^e 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

➤ AGENDA SEMAINE BLEUE

Lundi 5 octobre

DICTÉE-GOÛTER à 15h

📍 Médiathèque
La Boussole,
LA BARRE-DE-
MONTS

> Gratuit, sur
réservation sur
mediatheques.omdm.fr,
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

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

LOTI 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'Estran
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

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

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

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

➤ 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

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 des 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-CÉNE
- 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, 22, 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



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

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



COMMUNAUTÉ
DE SANTÉ