GUIDE SÉNIORS

60 ans et +



Programme d'activités santé 2027

contrat local SANTÉ

Challans Gois Communauté

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES OCEAN MARAIS DE MONTS

Bien-être • Mémoire • Santé • Forme

SOMMAIRE

LES TERRITOIRES ____ 3
ÉDITO ____ 4
PARTAGER ____ 5
BIEN-ÊTRE ____ 7
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ____ 10
BOUGER ____ 15
SANTÉ DES AIDANTS ____ 18
S'INFORMER ____ 20
NUMÉRIQUE ____ 24
INFOS UTILES ____ 26
À VOS AGENDAS ____ 28

FINANCÉ PAR

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ars Pays de la Loire
cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
VENDÉE LE DÉPARTEMENT
Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION PAYS DE LA LOIRE

GUIDE SÉNIORS 2027 du Contrat Local de Santé des Communautés de communes Challans Gois Communauté & Océan Marais de Monts.
Directeurs de la publication : Alexandre HUVET, Jean-Marc BEYRAND. **Rédaction :** Service Santé, solidarité et séniors de Challans Gois Communauté. **Maquette, infographie** : Mediapilote. **Mise en page et coordination** : service Communication de Challans Gois Communauté. **Impression** : Noveprint. **Tirage** : 6 000 exemplaires. **Diffusion** : décembre 2026. **Photos :** L'Atelier photo, Challans Gois Communauté, OMDM, Adobe stock.

LES TERRITOIRES



« ÊTRE BIEN, ENSEMBLE ! »

Nous sommes heureux de vous présenter cette 5e édition de notre Guide Séniors, porté par nos deux Communautés de communes ! Année après année, ce guide s'enrichit pour mieux répondre à vos besoins et vous accompagner dans cette nouvelle étape de la vie.

À travers le Contrat Local de Santé, signé conjointement par nos deux collectivités, notre territoire affirme sa volonté de **faire de la santé pour toutes et tous une priorité.** La prévention et l'accompagnement au bien vieillir occupent une place essentielle dans cette démarche. C'est tout le sens de ce guide, conçu comme un outil pratique et vivant, au service des séniors et de leurs proches.

Pour 2027, nous vous proposons un programme qui s'étend sur une année complète, avec une pause estivale. Cette nouvelle édition accorde notamment une attention particulière aux **jeunes retraités** et aux thématiques de **bien-être**, avec de nouvelles propositions : « Bienvenue à la retraite », sophrologie, Qi Gong ou encore un atelier mémoire autour des mots.

Nous souhaitons également mettre en lumière les antennes **Maisons Sport Santé** qui proposent un accompagnement de proximité pour favoriser la pratique d'une activité physique adaptée et contribuer au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie.

À travers ces différentes actions, ce guide vous invite à prendre soin de votre santé, à rester actif, à découvrir de nouvelles activités et à partager des moments d'échange et de convivialité.

Bonne lecture,

Challans Gois Communauté



ALEXANDRE HUVET
Président



ÉMILIE PELLOQUIN
Vice-présidente

Océan Marais de Monts



JEAN-MARC BEYRAND
Président



YANNICK CHAUVIN
Vice-président

Lundi 18 janvier 2027, de 10h à 12h
Réunion d'information
(présentation du programme et inscriptions)
Salle des Roseaux, BOIS-DE-CÉNÉ



ATELIERS

Bienvenue à la retraite

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ? Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ?

Cet atelier est là pour vous aider à mieux appréhender ce changement. Il est conçu pour vous aider à connaître vos droits, vous encourager à prendre soin de vous et de votre santé. Vous recevrez des conseils concrets, simples et des informations pratiques.

Au programme, un parcours de 4 modules :
- Les démarches administratives et financières
- Mes envies, mes projets, mon tempo
- Je continue de prendre soin de moi
- Mobilités et habitat intergénérationnel

OÙ ET QUAND ?

- **Mardis du 9 au 30 mars 2027**
  Mairie à LA GARNACHE

INFOS UTILES

Ateliers de 4 séances de 9h30 à 12h30. Gratuit.
Animés par l'ASEPT et la MSA.

12 places

Sur inscription au 07 55 65 09 62

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



SPECTACLE

Histoires d'en rire... un peu, beaucoup... ou pas du tout

Dans un décor minimaliste, les comédiennes vous invitent à entrer dans leurs joyeuses bulles, pour y découvrir ou redécouvrir les textes de Raymond Devos, Pierre D'Ac ou encore Pierre Desproges, sur des notes de la Panthère Rose.

Ce patchwork de scénettes évoque le quotidien avec son lot de drôleries, d'absurde, de comique, de coquin même, et une certaine vision de la condition humaine aussi juste qu'irrésistible...
À l'issue du spectacle, vous partagerez un temps d'échange avec les artistes autour d'un goûter.

OÙ ET QUAND ?

- **Vendredi 29 janvier 2027**
  Espace Le Marô
  à LE PERRIER

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

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 ?

Un cycle au choix :

- **Mardis du 12 janvier au 16 février 2027**
  Salle de l'ancienne Mairie
  à SOULLANS
- **Mardis du 9 novembre au 14 décembre 2027**
  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

Sophrologie

Avez-vous déjà entendu : « Je perds la tête » ou « C'est le début d'une maladie » ?

À travers des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation, venez découvrir comment renforcer vos capacités de concentration, stimuler votre mémoire et développer des stratégies d'ancrage.

OÙ ET QUAND ?

Un cycle au choix :

- **Vendredis du 29 janvier au 2 avril 2027**
  Maison intercommunal des services aux publics
  à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Vendredis du 17 septembre au 19 novembre 2027**
  Salle du Villebon
  à SAINT-GERVAIS

INFOS UTILES

Ateliers de 9 séances.
De 10h à 11h. 9 €.
Animés par Vanessa MOREAU, sophrologue.

12 places

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



ATELIERS

Qi Gong

Et si vous preniez un moment pour harmoniser votre corps et votre esprit tout en douceur ?

Pilier de la médecine traditionnelle chinoise, venez vous initier aux bienfaits du Qi Gong : coordination, équilibre, mémorisation, calme et concentration.

OÙ ET QUAND ?

- **Lundis du 1er au 22 février 2027**
  Espace Le Marô
  à LE PERRIER

INFOS UTILES

Ateliers de 4 séances.
De 10h à 11h15. 4 €.
Animés par l'association Qi Gong montois.

10 places

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



ATELIERS

Équilibre

Vous avez besoin de retrouver la confiance en votre équilibre ? Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ? Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ?

Cet atelier s'adresse à vous ! Par des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention, abordez l'équilibre sous tous les angles.

OÙ ET QUAND ?

Un cycle au choix :

- **Mercredis du 3 février au 21 avril 2027**
  Salle Michel Vrignaud à CHALLANS
- **Mercredis du 15 septembre au 1er décembre 2027**
  Espace Terre de Sel à LA BARRE-DE-MONTS

INFOS UTILES

Ateliers de 12 séances.
De 10h à 12h. 24 €.
Animés par Clément GATEAU, de l'association Ma Vie.

12 places

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



ATELIERS

Remue méninges

Un mot en entraînant un autre… et si nous laissions nos souvenirs voyager librement à travers les mots ?

À travers des activités écrites, orales et ludiques, à partir de mots, d'expressions, de textes, de proverbes et de mimes, venez stimuler votre mémoire et (ré)ouvrir les tiroirs de vos connaissances…

OÙ ET QUAND ?

Un cycle au choix :

- **Lundis du 8 février au 12 avril 2027**
  Mairie à FROIDFOND
- **Lundis du 4 octobre au 6 décembre 2027**
  Espace de coworking à SAINT-JEAN-DE-MONTS

INFOS UTILES

Ateliers de 8 séances.
De 14h30 à 16h. 16 €.
Animés par Marie-Noëlle GUIET de l'association Souffle d'Expressions.

12 places

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



ATELIERS

Nutrition

La santé est dans l'assiette ! Adoptez les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme.

L'alimentation joue un rôle important sur la santé.
Un certain nombre d'affections (maladies chroniques) 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 ?

Un cycle au choix :

- **Jeudis du 11 mars au 15 avril 2027**
  Salle Zen à Saint-Gervais
- **Automne 2027**
  Sur le territoire d'Océan Marais de Monts

INFOS UTILES

Ateliers de 5 séances (de 9h30 à 12h) ainsi qu'une 6e séance (de 9h à 13h) pour l'atelier cuisine et dégustation. Gratuit. Animés par l'ASEPT et la MSA.

12 places

Sur inscription au 02 40 41 30 83

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



ATELIERS

Cap Bien-être

À l'âge de la retraite, les situations ou évènements qui favorisent l'anxiété au quotidien peuvent se multiplier.

Avec le parcours Cap Bien-être, apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.
Cap Bien-être, c'est un moment de convivialité intégrant des temps d'échanges sur vos expériences, pour vous permettre d'identifier vos moments de bien-être. Vous avez également la possibilité d'expérimenter des activités individuelles de relaxation ou des activités de groupe, générant des émotions positives.

OÙ ET QUAND ?

- **Automne 2027**
  Sur le territoire d'Océan Marais de Monts

INFOS UTILES

Ateliers de 4 séances.
Gratuit. Animés par l'ASEPT et la MSA.

10 places

Sur inscription au 02 40 41 30 83

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



ATELIERS

Vitalité

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité… Voilà ce que vous trouverez aux 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,
- du bien-être en général.

OÙ ET QUAND ?

Un cycle au choix :

- **Printemps 2027**
  Sur le territoire d'Océan Marais de Monts
- **Automne 2027**
  Sur le territoire de Challans Gois Communauté

INFOS UTILES

Ateliers de 6 séances.
Gratuit.
Animés par l'ASEPT et la MSA.

15 places

Sur inscription au 02 40 41 30 83

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

SPORT SANTÉ

POUR RÉDUIRE L'IMPACT DES MALADIES CHRONIQUES GRÂCE AU SPORT ET VIEILLIR EN BONNE SANTÉ, JE REPRENDS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUT EN ÉTANT ACCOMPAGNÉ !



POUR QUI ?

- Je suis en bonne santé mais je n'ai jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou je n'ai pas pratiqué depuis longtemps, et je souhaite m'y remettre avec un accompagnement.
- Je suis en situation de handicap, atteint d'une maladie chronique ou en affection de longue durée nécessitant un accompagnement vers une activité physique adaptée sécurisée.

POUR QUOI ?

- Sensibiliser, informer, conseiller sur les bienfaits de la pratique d'activité physique et sportive
- Présenter les offres d'activité physique et sportive
- Définir un programme sport santé personnalisé
- Orienter vers des structures sportives adaptées

OÙ ET QUAND ?

- **BEAUVOIR-SUR-MER** : Maison des associations, 61 chemin de la Chèvre, le vendredi de 9h30 à 12h30, sur rendez-vous
- **CHALLANS** : Complexe Pierre de Courbertin, 16 rue Pierre de Courbertin, le lundi de 9h30 à 12h30, sur rendez-vous
- **SAINT-JEAN-DE-MONTS** : Complexe sportif, 15 rue des Artisans, le lundi de 14h à 17h sur rendez-vous

INFOS UTILES

Maisons Sport Santé
Antenne du CDOS Vendée :

au 02 51 44 27 27
ou par mail
mss.vendee@franceolympique.com



ATELIERS

Garder la forme

Profitez des bienfaits d'une activité de plein air et de la convivialité d'un groupe. Un cycle de 3 thématiques est proposé :

- **BALADE ÉCRITURE GUIDÉE :** découvrez le territoire le temps d'une balade de 1 à 2 km, laissez-vous guider dans l'écriture de vos histoires, à partager ou non.
- **BALADE PATRIMOINE :** découverte du patrimoine, culturel, architectural et environnemental sous différents parcours entre 2 et 3 km (lieux emblématiques, artisanat d'art, course d'orientation, balade contée...).
- **SPORT SANTÉ :** activité physique adaptée (initiations sportives diverses, escape game, olympiade maraîchine...).

OÙ ET QUAND ?

- **Jeudi 11 février 2027**
  Les Halles à BEAUVOIR-SUR-MER
- **Jeudis 11 et 25 mars et 8 avril 2027**
  Mairie à SALLERTAINE
- **Jeudis 13 et 27 mai et 10 juin 2027**
  Le Castel à CHÂTEAUNEUF
- **Jeudis 16 et 30 septembre et 14 octobre 2027**
  Mairie à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON
- **Jeudis 18 novembre, 2 et 16 décembre 2027**
  Place des 3 Baronnets à BOIS-DE-CÉNÉ

INFOS UTILES

Ateliers de 3 séances (à la carte), de 14h30 à 16h30. Gratuit. Animés par Anthony MOINARDEAU de Challans Gois Communauté.

15 places

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



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. Un cycle de 3 thématiques est proposé :

- **MARCHE ET ALIMENTATION** : les produits de la mer, les légumineuses, l'alimentation locale, la dénutrition, les produits de saison...
- **MARCHE ET BIEN-ÊTRE** : l'automassage, les étirements et la respiration ou encore la découverte du yoga, du Qi Gong ou de la sophrologie.
- **MARCHE ET PATRIMOINE** : découverte de lieux emblématiques, patrimoine culturel ou naturel.

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

OÙ ET QUAND ?

- **Mardis 6, 13 et 20 avril 2027**
  Salle de l'ancienne Mairie
  à SOULLANS
- **Septembre 2027**
  SAINT-JEAN-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

MUTUALITÉ FRANÇAISE
PAYS DE LA LOIRE



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 pour vous accorder un temps de détente seul(e) ou avec votre proche, pour entretenir votre motricité à votre rythme et selon vos capacités. Vous reprendrez confiance et plaisir dans une ambiance bienveillante.

OÙ ET QUAND ?

- **Mercredis du 13 janvier au 24 mars 2027**
  Salle Saint-Paul à NOTRE-DAME-DE-MONTS
- **Mercredis du 20 janvier au 31 mars 2027**
  Salle de l'Avocette à SAINT-URBAIN
- **Mercredis du 7 avril au 16 juin 2027**
  Salle Les Roseaux à BOIS-DE-CÉNÉ
- **Mercredis du 14 avril au 23 juin 2027**
  Salle Jaqueline Auriol à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON
- **Mercredis du 15 septembre au 24 novembre 2027**
  Foyer rural à SOULLANS
- **Mercredis du 22 septembre au 1er décembre 2027**
  Salle Rivaudeau à CHÂTEAUNEUF

ma VIE

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

LE NID DES AIDANTS

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE ATTEINTE D'UNE MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVE (ALZHEIMER, PARKINSON, SCLÉROSE EN PLAQUES...), D'UN CANCER ET/OU EN PERTE D'AUTONOMIE.



POUR QUOI ?

- **Accompagner :**
  des rendez-vous individuels de soutien avec la coordinatrice, proposés aux proches aidants
- **Animer :**
  des parcours aidants, de nombreux ateliers collectifs de répit (sophrologie, gym, ateliers mémoire...)
- **Former :**
  des sessions de formation à destination des aidants sur la relation d'aide

OÙ ?

PERMANENCES (sur rdv)

- **SAINT-JEAN-DE-MONTS**
  le 3e jeudi du mois de 9h30 à 12h, à la Maison Intercommunale des Services aux Publics
- **BEAUVOIR-SUR-MER**
  le 1er vendredi du mois de 9h30 à 12h, à l'espace France Services

EN MAIRIE (sur demande et rdv)

- **BOIS-DE-CÉNÉ**
- **LA BARRE-DE-MONTS**
- **LE PERRIER**
- **SAINT-GERVAIS**

CHALLANS

- **CAFÉ DES AIDANTS**
  1 fois par mois, de 14h30 à 16h, au Nid Partagé

INFOS UTILES

Rencontre sur rendez-vous à domicile, au bureau (14, rue Pierre Gilles de Gennes à CHALLANS) ou sur les lieux de permanence.

au 06 77 39 09 06
ou par mail
pfr.nordouest@lna-sante.com



ATELIERS

Cafés « mortels » et « Mes volontés funéraires »

On ne va pas mourir d'en parler ! Parler de la mort, c'est célébrer la vie...

« Le cercueil est-il obligatoire ? Puis-je choisir la ville où je veux être inhumé(e) ? Où organiser une cérémonie d'obsèques en pleine nature ?... ». Autant de questions, et plus encore, que l'association « Des Deuils et Des Hommes » vous propose d'aborder lors d'un café puis, de manière plus précise, lors d'un atelier de réflexion autour des volontés funéraires. L'association vous présentera la législation et tous les choix possibles pour être acteur de ses propres funérailles, ou rendre hommage à un proche de la manière la plus singulière possible.

OÙ ET QUAND ?

- **Café « mortel »**
  Mercredi 7 avril 2027
  de 14h30 à 16h30
  Salle Sirocco à BEAUVOIR-SUR-MER

  Mercredi 15 septembre 2027
  de 14h30 à 16h30
  Espace de coworking
  à SAINT-JEAN-DE-MONTS

- **Atelier « Mes volontés funéraires »**
  Mercredi 21 avril 2027
  de 10h30 à 12h30
  Mairie à LA GARNACHE
  de 14h30 à 16h30
  Siège de Challans Gois Communauté
  à SALLERTAINE

  Mercredi 29 septembre 2027
  de 10h30 à 12h30
  Salle Saint-Paul
  à NOTRE-DAME-DE-MONTS
  de 14h30 à 16h30
  Espace Le Marô à LE PERRIER

DD&DH · Des deuils et des Hommes ·

INFOS UTILES

Gratuit. Animés par l'association « Des Deuils et Des Hommes ».

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



ATELIERS

Séniors, restez mobiles

Mettez à jour vos connaissances sur le Code de la route et bénéficiez de conseils sur la conduite et la mobilité afin de rester autonome dans vos déplacements.

3 modules au programme :
- Signalisation routière et circulation,
- Santé et conduite/sécurité,
- Déplacements de proximité et transports doux.

Séance de conduite optionnelle.

OÙ ET QUAND ?

- **Mardis 23, 30 mars et 13 avril 2027**
  Maison de l'Économie à CHALLANS
  Séance de conduite optionnelle : mardi 6 avril 2027

INFOS UTILES

Ateliers de 3 séances.
De 9h30 à 12h. Gratuit.
Animés par l'ASEPT et la MSA.

20 places

Sur inscription au 02 40 41 38 53

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



ATELIERS

Les gestes pour votre environnement

À travers des ateliers pratiques et conviviaux, découvrez des solutions simples pour un environnement durable.

- **ATELIER FAIT MAIN :** confectionnez vous-même des produits de tous les jours (éponge, lessive...).
- **VISITE TRIVALANDES :** découvrez le site de traitement des déchets ménagers du Nord-Ouest Vendée.
- **BALADE NETTOYAGE NATURE :** venez joindre l'utile à l'agréable avec une activité de plein air et une bonne action pour la planète.
- **BIODIVERSITÉ :** identifiez les champignons comestibles.

OÙ ET QUAND ?

ATELIER FAIT MAIN
de 14h30 à 16h30

- **Jeudi 18 février 2027**
  Salle du Villebon
  à SAINT-GERVAIS
- **Jeudi 16 septembre 2027**
  Maison intercommunale des services aux publics
  à SAINT-JEAN-DE-MONTS
- **Jeudi 4 novembre 2027**
  Mairie à FROIDFOND

VISITE TRIVALANDES
de 14h à 17h

- **Lundi 15 mars 2027**
  Trivalandes à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON

BIODIVERSITÉ
de 10h à 12h30

- **Mardi 9 novembre 2027**
  Espace naturel de la Cautuère
  à SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON

BALADE NETTOYAGE NATURE

- **Printemps 2027**
  à CHALLANS
- **Jeudi 7 octobre 2027**
  Plage de la Davière
  à SAINT-JEAN-DE-MONTS

INFOS UTILES

Gratuit. Animés par
Thierry COUTHOUIS
de Challans Gois Communauté
et Emmanuelle BLAIS de OMDM.

Sur inscription au 02 44 36 30 38 ou par mail
preventionseniors@challansgois.fr



CONFÉRENCE

Arnaques et pièges du quotidien

Comment repérer une arnaque et éviter les pièges du quotidien ?

Usurpation d'identité, fraudes en ligne, démarchages abusifs à domicile et par téléphone... l'association *Que Choisir Ensemble* vous présentent les principales techniques utilisées par les démarcheurs, les faux professionnels, et toutes formes d'escroquerie.
Cette intervention vous permettra également de découvrir des conseils pratiques et d'acquérir les bons réflexes pour mieux identifier les tentatives d'escroquerie et vous en prémunir au quotidien.

OÙ ET QUAND ?

- **Mardi 16 mars 2027**
  Espace du Marô à LE PERRIER

INFOS UTILES

Conférence de 14h à 15h30. Gratuite. Animée par l'association Que Choisir Ensemble, avec le soutien des autorités du territoire d'OMDM.

Sur inscription au 02 55 34 00 40 ou par mail france-services@omdm.fr

QUE CHOISIR ENSEMBLE

CONSEILLERS NUMÉRIQUES

CONSEILLER NUMÉRIQUE

UNE AIDE POUR VOS DÉMARCHES EN LIGNE
ET UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL OU COLLECTIF VERS L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE. GRATUIT ET OUVERT À TOUS.



POUR QUOI ?

- **Prendre en main l'outil numérique :** équipement informatique, navigation sur Internet, sécurisation des connexions...
- **Échanger avec ses proches :** utiliser une messagerie éléctronique, un réseau social...
- **Trouver un emploi ou une formation :** réaliser un CV, le diffuser, faire ses déclarations sur le site de France Travail...
- **Réaliser ses démarches en ligne :** déposer une annonce, payer en ligne, accéder à l'offre locale de soins, réserver un billet en ligne...

OÙ ET QUAND ?

- **Mairies**
  Permanences sur les 11 communes de Challans Gois
  SUR RENDEZ-VOUS
  Contact : Anne CANTIN
  06 71 33 00 41
  conseillernumerique@challansgois.fr
- **Espace France Services**
  7, rue des Anciens d'AFN
  SAINT-JEAN-DE-MONTS
  Ateliers collectifs sur les 5 communes d'OMDM
  SUR RENDEZ-VOUS
  Contact : Yoan BROCHARD
  02 55 34 00 40
  yoan.brochard@omdm.fr

Contactez nos conseillers numériques pour consulter les programmes des ateliers numériques collectifs.

FRANCE SERVICES

UNE AIDE POUR VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES SUR INTERNET, GRATUITE ET OUVERTE À TOUS.



POUR QUOI ?

- **Permis de conduire et certificat d'immatriculation** (carte grise)
- **Retraite :** demande de retraite, relevé de carrière...
- **Impôts :** compte en ligne, déclaration...
- **CAF :** RSA, allocations logements...
- **France Travail :** prise de rendez-vous, espace personnel...
- **CPAM :** attestation de droits...
- **Justice**
- **MSA :** pour le régime agricole

OÙ ET QUAND ?

ESPACES FRANCE SERVICES CHALLANS GOIS COMMUNAUTÉ

- **Lundi, mardi, jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h.**
  Mercredi et vendredi de 9h à 12h
  Maison France Services
  BEAUVOIR-SUR-MER
- **Mercredi de 13h45 à 17h**
  Mairie - LA GARNACHE
  Mairie - SAINT-CHRISTOPHE-DU-LIGNERON

02 51 36 87 27
beauvoir-sur-mer@france-services.gouv.fr

ESPACE FRANCE SERVICES OCÉAN MARAIS DE MONTS

- **Lundi : 9h à 12h15 - 14h à 17h**
  Mardi : 9h à 13h - 14h à 17h
  Mercredi : 9h à 13h - 14h à 17h
  Jeudi : 14h à 17h
  Vendredi : 14h à 16h45

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

02 55 34 00 40
france-services@omdm.fr

ADAPTATION DU LOGEMENT

UNE AIDE POUR FAVORISER LE MAINTIEN
À DOMICILE DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE.



POUR QUI, POUR QUOI ?

- **Pour les occupants de leur résidence principale** (propriétaire ou locataire)
- **Pour réaliser des travaux d'adaptation du logement par des professionnels** (remplacer une baignoire par une douche, installer un monte-escalier, une rampe d'accès...)
- **Sous conditions** (ressources, âge ou reconnaissance handicap)

OÙ ET QUAND

- **Guichet Unique de l'Habitat Challans Gois Communauté**
  Accueil téléphonique tous les matins
  du lundi au vendredi de 9h à 12h15
  02 51 93 29 33
  guichethabitat@challansgois.fr

- **Guichet Unique de l'Habitat Océan Marais de Monts**
  Du lundi au vendredi
  de 9h à 12h et de 14h à 17h
  02 51 58 61 81
  habitat@omdm.fr

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS ET DE LA FAMILLE (MDSF)



POUR QUOI ?

La Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) propose un lieu d'accueil et d'écoute pour les personnes de 60 ans et plus, rencontrant des difficultés de vie à domicile, liées au vieillissement.

Ce guichet unique de proximité est au service des séniors et de leur famille :

- Pour les **informer** de l'ensemble **des aides et services existants**,
- Pour les **orienter vers des professionnels spécialisés** au sein du Département, qui pourront évaluer leur situation et au besoin, proposer un accompagnement personnalisé.

OÙ ET QUAND ?

- 11, rue Emilio Segré
  CHALLANS
  02 51 49 68 68
  Accueil téléphonique et physique :
  du lundi au vendredi
  de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Place des trois Alexandre
  BEAUVOIR-SUR-MER
  02 51 49 68 50
  Accueil téléphonique et physique :
  du lundi au vendredi
  de 9h à 12h et de 14h à 17h
- 10, rue Jean Launois
  SAINT-JEAN-DE-MONTS
  02 51 49 68 40
  Accueil téléphonique :
  du lundi au vendredi
  de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

  Accueil physique :
  lundi et jeudi
  de 9h à 12h et de 14h à 17h



AGENDA SANTÉ DE JANVIER À JUIN 2027

Janvier

12.01 **ART THÉRAPIE N°1**
Soullans p.7

13.01 **BOUGER ENSEMBLE N°1** Notre-Dame-de-Monts p.18

19.01 **ART THÉRAPIE N°2**
Soullans p.7

20.01 **BOUGER ENSEMBLE N°1** Saint-Urbain p.18

26.01 **ART THÉRAPIE N°3**
Soullans p.7

27.01 **BOUGER ENSEMBLE N°2** Notre-Dame-de-Monts p.18

29.01 **SOPHROLOGIE N°1**
Saint-Jean-de-Monts p.8

29.01 **HISTOIRES D'EN RIRE**
Le Perrier p.6

Février

01.02 **QI GONG N°1**
Le Perrier p.9

02.02 **ART THÉRAPIE N°4**
Soullans p.7

03.02 **ÉQUILIBRE N°1**
Challans p.10

03.02 **BOUGER ENSEMBLE N°2** Saint-Urbain p.18

05.02 **SOPHROLOGIE N°2**
Saint-Jean-de-Monts p.8

08.02 **QI GONG N°2**
Le Perrier p.9

08.02 **REMUE MÉNINGES N°1** Froidfond p.11

09.02 **ART THÉRAPIE N°5**
Soullans p.7

10.02 **ÉQUILIBRE N°2**
Challans p.10

10.02 **BOUGER ENSEMBLE N°3** Notre-Dame-de-Monts p.18

11.02 **GARDER LA FORME**
Beauvoir-sur-Mer p.16

12.02 **SOPHROLOGIE N°3**
Saint-Jean-de-Monts p.8

15.02 **QI GONG N°3**
Le Perrier p.9

15.02 **REMUE MÉNINGES N°2** Froidfond p.11

16.02 **ART THÉRAPIE N°6**
Soullans p.7

17.02 **ÉQUILIBRE N°3**
Challans p.10

18.02 **BOUGER ENSEMBLE N°3** Saint-Urbain p.18

18.02 **FAIT MAIN**
Saint-Gervais p.22

19.02 **SOPHROLOGIE N°4**
Saint-Jean-de-Monts p.8

22.02 **QI GONG N°4**
Le Perrier p.9

22.02 **REMUE MÉNINGES N°3** Froidfond p.11

24.02 **ÉQUILIBRE N°4**
Challans p.10

24.02 **BOUGER ENSEMBLE N°4** Notre-Dame-de-Monts p.18

Mars

03.03 **ÉQUILIBRE N°5** Challans p.10

03.03 **BOUGER ENSEMBLE N°4** Saint-Urbain p.18

05.03 **SOPHROLOGIE N°5** Saint-Jean-de-Monts p.8

08.03 **REMUE MÉNINGES N°4** Froidfond p.11

09.03 **BIENVENUE À LA RETRAITE N°1** La Garnache p.5

10.03 **ÉQUILIBRE N°6** Challans p.10

10.03 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Notre-Dame-de-Monts p.18

11.03 **GARDER LA FORME N°1** Sallertaine p.16

11.03 **NUTRITION N°1** Saint-Gervais p.12

12.03 **SOPHROLOGIE N°6** Saint-Jean-de-Monts p.8

15.03 **REMUE MÉNINGES N°5** Froidfond p.11

15.03 **VISITE TRIVALANDES** Saint-Christophe-du-Ligneron p.22

16.03 **ARNAQUES ET PIÈGES DU QUOTIDIEN** Le Perrier p.23

16.03 **BIENVENUE À LA RETRAITE N°2** La Garnache p.5

17.03 **ÉQUILIBRE N°7** Challans p.10

17.03 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Saint-Urbain p.18

18.03 **NUTRITION N°2** Saint-Gervais p.12

19.03 **SOPHROLOGIE N°7** Saint-Jean-de-Monts p.8

22.03 **REMUE MÉNINGES N°6** Froidfond p.11

23.03 **RESTEZ MOBILES N°1** Challans p.21

23.03 **BIENVENUE À LA RETRAITE N°3** La Garnache p.5

24.03 **ÉQUILIBRE N°8** Challans p.10

24.03 **BOUGER ENSEMBLE N°6** Notre-Dame-de-Monts p.18

25.03 **NUTRITION N°3** Saint-Gervais p.12

25.03 **GARDER LA FORME N°2** Sallertaine p.16

26.03 **SOPHROLOGIE N°8** Saint-Jean-de-Monts p.8

30.03 **BIENVENUE À LA RETRAITE N°4** La Garnache p.5

30.03 **RESTEZ MOBILES N°2** Challans p.21

31.03 **ÉQUILIBRE N°9** Challans p.10

31.03 **BOUGER ENSEMBLE N°6** Saint-Urbain p.18

Avril

01.04 **NUTRITION N°4** Saint-Gervais p.12

02.04 **SOPHROLOGIE N°9** Saint-Jean-de-Monts p.8

05.04 **REMUE MÉNINGES N°7** Froidfond p.11

06.04 **BALADE SANTÉ N°1** Soullans p.17

06.04 **RESTEZ MOBILES - CONDUITE** Challans p.21

07.04 **ÉQUILIBRE N°10** Challans p.10

07.04 **BOUGER ENSEMBLE N°1** Bois-de-Céné p.18

07.04 **CAFÉ MORTEL** Beauvoir-sur-Mer p.20

08.04 **NUTRITION N°5** Saint-Gervais p.12

08.04 **GARDER LA FORME N°3** Sallertaine p.16

12.04 **REMUE MÉNINGES N°8** Froidfond p.11

13.04 **BALADE SANTÉ N°2** Soullans p.17

13.04 **RESTEZ MOBILES N°3** Challans p.21

14.04 **ÉQUILIBRE N°11** Challans p.10

14.04 **BOUGER ENSEMBLE N°1** Saint-Christophe-du-Ligneron p.18

15.04 **NUTRITION N°6** Saint-Gervais p.12

20.04 **BALADE SANTÉ N°3** Soullans p.17

21.04 **ÉQUILIBRE N°12** Challans p.10

21.04 **BOUGER ENSEMBLE N°2** Bois-de-Céné p.18

21.04 **VOLONTÉS FUNÉRAIRES** La Garnache et Sallertaine p.20

28.04 **BOUGER ENSEMBLE N°2** Saint-Christophe-du-Ligneron p.18

Mai

05.05 **BOUGER ENSEMBLE N°3** Bois-de-Céné p.18

12.05 **BOUGER ENSEMBLE N°3** Saint-Christophe-du-Ligneron p.18

13.05 **GARDER LA FORME N°1** Châteauneuf p.16

19.05 **BOUGER ENSEMBLE N°4** Bois-de-Céné p.18

26.05 **BOUGER ENSEMBLE N°4** Saint-Christophe-du-Ligneron p.18

27.05 **GARDER LA FORME N°2** Châteauneuf p.16

Juin

02.06 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Bois-de-Céné p.18

09.06 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Saint-Christophe-du-Ligneron p.18

10.06 **GARDER LA FORME N°3** Châteauneuf p.16

16.06 **BOUGER ENSEMBLE N°6** Bois-de-Céné p.18

23.06 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Saint-Christophe-du-Ligneron p.18

Septembre

15.09 **ÉQUILIBRE N°1** La Barre-de-Monts p.10

15.09 **BOUGER ENSEMBLE N°1** Soullans p.18

15.09 **CAFÉ MORTEL** Saint-Jean-de-Monts p.20

16.09 **FAIT MAIN** Saint-Jean-de-Monts p.22

16.09 **GARDER LA FORME N°1** Saint-Christophe-du-Ligneron p.16

17.09 **SOPHROLOGIE N°1** Saint-Gervais p.8

22.09 **ÉQUILIBRE N°2** La Barre-de-Monts p.10

22.09 **BOUGER ENSEMBLE N°1** Châteauneuf p.18

24.09 **SOPHROLOGIE N°2** Saint-Gervais p.8

29.09 **ÉQUILIBRE N°3** La Barre-de-Monts p.10

29.09 **BOUGER ENSEMBLE N°2** Soullans p.18

29.09 **VOLONTÉS FUNÉRAIRES** Notre-Dame-de-Monts et Le Perrier p.20

30.09 **GARDER LA FORME N°2** Saint-Christophe-du-Ligneron p.16



Octobre

01.10 **SOPHROLOGIE N°3** Saint-Gervais p.8

04.10 **REMUE-MÉNINGES N°1** Saint-Jean-de-Monts p.11

06.10 **ÉQUILIBRE N°4** La Barre-de-Monts p.10

06.10 **BOUGER ENSEMBLE N°2** Châteauneuf p.18

07.10 **NETTOYAGE NATURE PLAGE** Saint-Jean-de-Monts p.22

08.10 **SOPHROLOGIE N°4** Saint-Gervais p.8

11.10 **REMUE-MÉNINGES N°2** Saint-Jean-de-Monts p.11

13.10 **ÉQUILIBRE N°5** La Barre-de-Monts p.10

13.10 **BOUGER ENSEMBLE N°3** Soullans p.18

14.10 **GARDER LA FORME N°3** Saint-Christophe-du-Ligneron p.16

15.10 **SOPHROLOGIE N°5** Saint-Gervais p.8

20.10 **ÉQUILIBRE N°6** La Barre-de-Monts p.10

20.10 **BOUGER ENSEMBLE N°3** Châteauneuf p.18

25.10 **REMUE-MÉNINGES N°3** Saint-Jean-de-Monts p.11

27.10 **ÉQUILIBRE N°7** La Barre-de-Monts p.10

27.10 **BOUGER ENSEMBLE N°4** Soullans p.18

29.10 **SOPHROLOGIE N°6** Saint-Gervais p.8

Novembre

03.11 **ÉQUILIBRE N°8** La Barre-de-Monts p.10

03.11 **BOUGER ENSEMBLE N°4** Châteauneuf p.18

04.11 **FAIT MAIN** Froidfond p.22

05.11 **SOPHROLOGIE N°7** Saint-Gervais p.8

08.11 **REMUE-MÉNINGES N°4** Saint-Jean-de-Monts p.11

09.11 **ART THÉRAPIE N°1** Challans p.7

09.11 **BIODIVERSITÉ** Saint-Christophe-du-Ligneron p.22

10.11 **ÉQUILIBRE N°9** La Barre-de-Monts p.10

10.11 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Soullans p.18

12.11 **SOPHROLOGIE N°8** Saint-Gervais p.8

15.11 **REMUE-MÉNINGES N°5** Saint-Jean-de-Monts p.11

16.11 **ART THÉRAPIE N°2** Challans p.7

17.11 **ÉQUILIBRE N°10** La Barre-de-Monts p.10

17.11 **BOUGER ENSEMBLE N°5** Châteauneuf p.18

18.11 **GARDER LA FORME N°1** Bois-de-Céné p.16

19.11 **SOPHROLOGIE N°9** Saint-Gervais p.8

22.11 **REMUE-MÉNINGES N°6** Saint-Jean-de-Monts p.11

23.11 **ART THÉRAPIE N°3** Challans p.7

24.11 **ÉQUILIBRE N°11** La Barre-de-Monts p.10

24.11 **BOUGER ENSEMBLE N°6** Soullans p.18

29.11 **REMUE-MÉNINGES N°7** Saint-Jean-de-Monts p.11

30.11 **ART THÉRAPIE N°4** Challans p.7

Décembre

01.12 **ÉQUILIBRE N°12** La Barre-de-Monts p.10

01.12 **BOUGER ENSEMBLE N°6** Châteauneuf p.18

02.12 **GARDER LA FORME N°2** Bois-de-Céné p.16

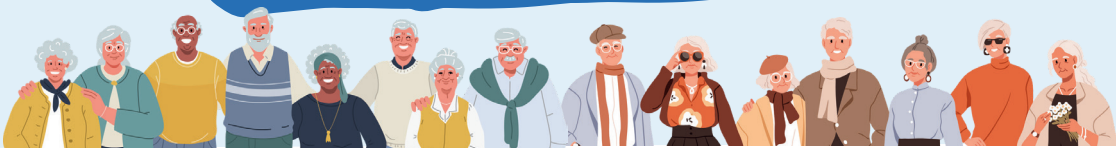
06.12 **REMUE-MÉNINGES N°8** Saint-Jean-de-Monts p.11

07.12 **ART THÉRAPIE N°5** Challans p.7

14.12 **ART THÉRAPIE N°6** Challans p.7

16.12 **GARDER LA FORME N°3** Bois-de-Céné p.16

MA SANTÉ ET MOI : JE M'ÉVALUE RÉGULIÈREMENT



Dès 60 ans selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé :

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

1 Je télécharge l'application ICOPE monitor

2 Je fais un test simple en 8 minutes

3 J'en parle à un professionnel de santé

4 Une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- Améliorer mon audition, ma vision
- Stimuler ma mémoire
- Améliorer mon suivi si j'ai une pathologie chronique
- Renforcer ma musculature
- Me donner des pistes pour maintenir une activité sociale, ou mon moral
- Avoir une nutrition équilibrée

Une infirmière de l'équipe hospitalière peut vous accompagner dans votre bilan de prévention, au plus proche de votre domicile

Contact :

02 51 49 50 83
sec.prevention@ch-lvo.fr

5 Tous les 6 mois, je peux refaire un nouveau test



Se surveiller avec Icope pour continuer à vieillir comme il me plaît !