

Pays de
Mortagne



Vieillir est une chance
bien vieillir est un art

*Programme
de septembre 2025 à juin 2026*

Actions de prévention
pour les seniors de 60 ans et +

www.paysdemortagne.fr

Édito



Alain BROCHOIRE,
Vice-Président
en charge de la Solidarité et des Familles



Pour la 3^e année consécutive, le service prévention seniors organise un temps fort pour lancer son programme annuel d'actions. Celui-ci aura lieu le lundi 15 septembre à Tiffauges. Une conférence sur « les bienfaits de l'activité physique » ouvrira l'après-midi, continuité du thème impulsé par les Jeux Olympiques de Paris durant l'été 2024. Tous les âges de la vie sont concernés par l'activité physique, et notamment les seniors pour leur permettre de se maintenir en forme et de vivre le plus agréablement possible au quotidien et à leur domicile.

Ce livret destiné aux habitants de plus de 60 ans du Pays de Mortagne, propose différentes activités classées par thématiques. Elles sont présentées sous forme d'ateliers, de réunions d'information, de conférences. Chacun pourra trouver ce qui lui convient.

À y regarder de plus près, les activités proposées ont toutes un lien direct ou indirect avec le fait de se maintenir en bonne santé.

Ainsi, « être en bonne santé » signifie être bien dans son corps, bien dans sa tête, et bien avec les autres. Un clin d'œil à la santé mentale désignée Grande Cause Nationale en 2025.

Vous avez des questions ? Vous hésitez à participer aux activités ? Contactez le service Prévention seniors, il saura vous répondre et vous expliquer plus en détail ce nouveau programme.





Sommaire

Infos pratiques	4
Entretenir sa mémoire	6
Bien-être	8
Santé	11
S'informer pour choisir	14
Activités physiques	15
Culture	20
Vie quotidienne	25
Ils vous accompagnent	34
L'agenda des seniors	36

*Crédits photos : Adobe Stock,
Freepik, Pexel, Pixabay, Unsplash,
Pays de Mortagne, Nicolas Maurice*

Infos pratiques



Comment s'inscrire aux activités ?

À partir du 15 septembre 2025, lors du lancement du programme (voir page suivante).

Contact et renseignements :

02 51 63 69 14

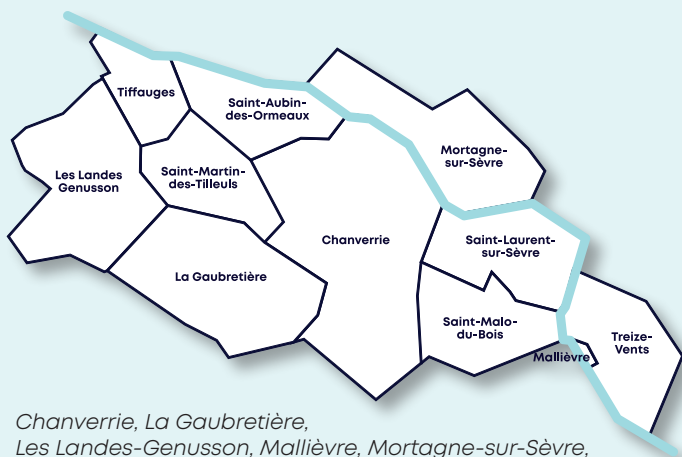
prevention.seniors@paysdemortagne.fr



Comment venir sur les activités ?

Vous avez besoin d'un moyen de locomotion pour vous déplacer sur une action ? Faites appel au **transport solidaire**. Pour en bénéficier, contactez la mairie de votre commune.

Les actions sont proposées en partenariat avec les communes du Pays de Mortagne :



Chanverrie, La Gaubretière, Les Landes-Genusson, Mallièvre, Mortagne-sur-Sèvre, Saint-Aubin-des-Ormeaux, Saint-Laurent-sur-Sèvre, Saint-Malo-du-Bois, Saint-Martin-des-Tilleuls, Tiffauges et Treize-Vents.



Lancement du programme

2025-2026

Conférence sur le thème « Les bienfaits de l'activité physique » et stands d'information sur les activités et animations du programme.

« Bien vieillir : les bienfaits de l'activité physique »

La conférence sera animée par Mathieu JAUNET, kinésithérapeute, Yvan RETAILLEAU, diététicien et deux professionnelles impliquées dans des actions de prévention : Arielle MOREAU, encadrante escalade et sophrologue, et Annabelle SORIN, éducatrice sportive en activités physiques adaptées et réflexologue.

- ▶ C'est quoi l'activité physique ? Quelles différences entre l'activité physique et le sport ? Suis-je capable ? Pourquoi c'est important ?

S'informer et s'inscrire aux actions.

Suite à la conférence, échanges avec les intervenants sur des stands d'information, autour des différentes actions proposées, avec possibilité de s'inscrire.



Où et quand ?

2025

Le lundi 15 septembre à 14 h

À Tiffauges, salle polyvalente, 23 bis rue du Puy Pelé
Entrée gratuite



Mémoire et partage

Donner du peps à ses neurones

Se creuser la tête sans se prendre la tête.

Au programme :

- ▶ 8 ateliers avec des thématiques différentes : jouer avec les mots, partage d'idées, expression écrite et orale.

Ateliers conduits par Céline MARQUET, biographe familiale, médiatrice par l'écriture et la musique.

Où et quand ?

1^{re} session :

Le 29 septembre

Les 6 et 13 octobre

Les 3, 17 et 24 novembre

Les 1 et 8 décembre de 10 h à 11 h 30

À Chanverrie (La Verrie), salle des jonquilles

2025

2^e session :

Les 5, 12, 19 et 26 janvier

Les 2 et 9 février

Les 2 et 9 mars de 10 h à 11 h 30

À Tiffauges, salle de l'amitié

2026



Informations pratiques

Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



Mémoriser et danser

Des bienfaits pour les neurones

Danser pour stimuler sa mémoire.

Au programme :

- ▶ 2 ateliers (1 journée) pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et adopter la méthode du Mind Mapping : carte mentale.
- ▶ 6 ateliers pour entretenir son corps, ses neurones et son moral par la danse en ligne (Madison, Charleston...).

Ateliers animés par Laurent PAVAGEAU, formateur en Mind Mapping et Jean-Marc BRUNEL, animateur professionnel de danses sociales.

Où et quand ?

Une session de 8 ateliers :

2025

Le jeudi 16 octobre (2 ateliers) :

de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30

À Chanverrie (La Verrie), salle du conseil, Communauté de Communes

> repas compris le midi

Les 4, 18, 25 novembre, 2, 9, 16 décembre

de 14 h 30 à 16 h.

À Chanverrie (Chambretaud), salle des diamants



Informations pratiques

Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

15 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers
(repas du 16/10 inclus)

NOUVEAU

Ateliers duos aidants- aidés

S'accorder du temps

2 ateliers spécifiques au même endroit et au même moment :

- ▶ **Groupe de parole pour les aidants**
- ▶ **Activité conviviale pour les aidés**

En partenariat avec France Alzheimer Vendée et l'EHPAD de la Sagesse de Saint-Laurent-sur-Sèvre.

Groupe de parole pour les aidants :

Destiné aux aidants, il réunit des personnes qui souhaitent échanger sur les difficultés vécues au quotidien auprès d'une personne atteinte par une maladie (maladie neurodégénérative ou troubles du comportement).

Participer au groupe apporte du soutien, crée du lien, diminue son angoisse et sa culpabilité et prévient l'épuisement.

Animé par une psychologue experte, Isabelle BABARIT.

Activité conviviale pour les aidés :

Destinée aux aidés, elle réunit des personnes ayant une pathologie et souhaitant partager un moment agréable. Elle assure un accueil et un accompagnement sans jugement et avec bienveillance.

L'activité est animée par un professionnel soignant de l'EHPAD la Sagesse.



Où et quand ?

Ateliers :

Lundi 22 septembre

Lundi 20 octobre

Lundi 17 novembre

Lundi 15 décembre

À partir de **2026**, ateliers tous les **3^e lundis du mois**.

Tous les ateliers sont de **15 h à 17 h** à la salle annexe de l'EHPAD de la Sagesse à **Saint-Laurent-sur-Sèvre**.

2025-2026

Qui sont les aidants ?

Un aidant est une personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Les aidants ou les proches aidants ou les aidants familiaux peuvent être : un conjoint, un parent, un frère, une sœur, un voisin, un ami...



Informations pratiques

Gratuit - Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors, 8 jours avant l'atelier



Rigologie

Stimuler sa joie de vivre

Rire diminue le stress, améliore la mémoire, booste le système immunitaire et favorise l'endormissement.

Au programme :

- ▶ 8 séances de 1h 30 sur des thématiques différentes.

Action animée par Corinne MARCHAND, rigologue experte.

Où et quand ?

Réunion d'information :

Le jeudi 25 septembre de 11 h à 12 h

2025

Ateliers :

Les 2, 9, 16 octobre, les 6, 13 et 27 novembre et le 4 et 11 décembre, de 10 h 30 à 12 h

À Treize-Vents, salle Bellevue



Informations pratiques

Réunion d'information : entrée gratuite

Ateliers : places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers

Sommeil et bien-être

Dormez bien, vivez bien

Favoriser un meilleur sommeil pour un bien-être global.

Au programme :

- ▶ 1 conférence (*entrée libre et gratuite*)
- ▶ 8 ateliers : la différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil, les techniques pour améliorer son sommeil et son quotidien.

Conférence et ateliers animés par Arielle MOREAU, sophrologue.

Où et quand ?

1^{re} session :

2025

Conférence : **le jeudi 16 octobre 2025 à 14 h 30**

Ateliers : **les 6, 13, 17, 20, 24 et 27 novembre et le 1^{er} et 4 décembre de 10 h 30 à 11 h 45**

À Saint Aubin-des-Ormeaux, salle d'animation espace culturel, et **le 1^{er} décembre**, salle de la grange

2^e session :

2025-2026

Conférence : **le jeudi 11 décembre 2025 à 14 h**

Ateliers : **les 12, 15, 19, 22, 26 et 29 janvier et les 2 et 5 février de 10 h 30 à 11 h 45**

Aux Landes-Genusson, salle indigo



Informations pratiques

Conférences : entrées gratuites

Ateliers : places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



Ateliers nutrition MSA

Bien se nourrir et rester en forme

Trouver les clés d'une alimentation équilibrée, tout en y associant les notions de plaisir et de convivialité.

Au programme :

- ▶ 5 ateliers de 2 h 30 chacun et 1 atelier de cuisine et dégustation de 4 h.

Ateliers animés par Gaëlle LACOSTE, diététicienne.

Ateliers mis en place par la MSA, ouverts à tous à partir de 55 ans et en lien avec le Projet Alimentaire Territorial du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

2025

Les 6, 13, 20, 27 novembre et le 4 décembre de 9 h 30 à 12 h

Le 11 décembre de 9 h 30 à 13 h 30

À Mallièvre, salle de la cité



Informations pratiques

Places limitées

Sur inscription auprès de la MSA au 02 40 41 30 83

Ateliers gratuits

Ciné-débat

La santé mentale, briser les tabous.

Dans le cadre de la semaine de la santé organisée, du 22 au 27 septembre, par la CPTS du Haut Bocage (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) et en partenariat avec la Communauté de Communes, il vous est proposé le visionnage d'un film documentaire débat.

Débat en présence de l'UNAFAM (Association de familles de personnes souffrant de troubles psychiques) et de différents spécialistes du sujet.

Où et quand ?

2025

Le mardi 23 septembre 2025 à 20h

À Mortagne-sur-Sèvre, salle du Piment,
Place du Château

Conférence

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

- Mieux comprendre l'AVC pour mieux agir : Comment prévenir l'AVC ? Quels sont les symptômes ? Comment réagir ?

Conférence animée par une infirmière de la filière AVC 44-85.

Où et quand ?

2026

Le lundi 9 février à 14 h 30

À Saint Laurent-sur-Sèvre, salle de l'îlot, impasse de l'îlot (sur le côté droit de la basilique)



Informations pratiques

Entrées gratuites

Ciné-débat : séance ouverte à tous

Réunion d'information

Les directives anticipées

C'est quoi des directives anticipées ? À quoi ça sert ? Comment respecter mes dernières volontés et soulager mon entourage ?

Réunion animée par Magalie MARIONNEAU, psychologue diplômée en éthique.



Où et quand ?

2026

Le lundi 16 mars à 14 h 30

À Treize-Vents, salle polyvalente, rue Rémy René Bazin



Informations pratiques

Entrée gratuite

Escalade et équilibre

Stimuler sa coordination et sa condition physique.

Objectif :

- ▶ Aborder la prévention des chutes, favoriser la mobilité, renforcer la confiance en soi et encourager le lien social.

Au programme :

- ▶ 1 réunion d'information suivie de 5 ateliers d'initiation à l'escalade agrémentés d'exercices de sophrologie.

Accessible à tous, sportifs ou sédentaires.

En partenariat avec l'association d'escalade « ROC et BLOC sèvre » et Arielle MOREAU, sophrologue.

Où et quand ?

Réunion d'information :

Le mercredi 17 septembre de 9 h 30 à 11 h 30

2025

Ateliers :

Le 24 septembre, les 1, 8, 15 octobre et le 5 novembre de 9 h 15 à 11 h 45

À Mortagne-sur-Sèvre, complexe Stéphane Traineau



Informations pratiques

Réunion d'information : entrée gratuite

Ateliers : Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des 5 ateliers



Prendre l'air

Les bienfaits de la marche

Marcher et respirer : bien dans son corps et bien dans sa tête.

Au programme :

- ▶ 5 parcours de marche sur 5 communes avec exercices physiques doux et techniques de respiration (Parcours progressifs, faciles d'accès, entre 1 et 5 km).

Parcours animés par Arielle MOREAU, sophrologue.

Où et quand ?

1^{re} session : de 9 h 15 à 11 h 30

2025

Le 22 septembre à Saint-Aubin-des-Ormeaux, Mairie, salle du conseil

Le 29 septembre à Saint-Laurent-sur-Sèvre, parking de la Barbinière

Le 6 octobre à Tiffauges, parking de l'église

Le 13 octobre aux Herbiers, Mont des Alouettes

Le 3 novembre à Mortagne-sur-Sèvre, salle Beaussire

2^e session : de 9 h 15 à 11 h 30

2026

Le 4 mai à Saint-Aubin-des-Ormeaux, Mairie, salle du conseil

Le 11 mai à Tiffauges, parking de l'église

Le 18 mai à Saint-Laurent-sur-Sèvre, parking de la Barbinière

Le 1 juin à Tiffauges, départ du Moulin de la Roche, le Longeron

Le 8 juin à Mortagne-sur-Sèvre, salle romaine



Informations pratiques

Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

16 10 €/participant pour l'ensemble des 5 parcours

NOUVEAU

Activité physique adaptée

Bien bouger, bien ensemble

Améliorer sa santé physique tout au long de sa vie.

La Gym Prévention Santé, proposée par Siel bleu, est une activité douce, adaptée au rythme de chacun. Elle vise à entretenir muscles, articulations et mobilité, tout en favorisant les liens sociaux.

Au programme :

- ▶ 1 atelier hebdomadaire d'1 heure, des exercices doux, faciles et ludiques et des échanges bienveillants.

Ateliers animés par un éducateur sportif d'activités physiques adaptées de l'association Siel Bleu.

Où et quand ?

2025

Atelier existants :

Les lundis de 9 h 20 à 10 h 20 à La Gaubretière

Les lundis de 14 h 30 à 15 h 30 à Mortagne-sur-Sèvre

Les mercredis de 16 h 30 à 17 h 30 à Tiffauges

Les vendredis de 16 h 15 à 17 h 15 à Saint-Malo-du-Bois

Ateliers à venir :

À partir du 29 septembre : les lundis de 9 h 15 à 10 h 15
à Saint-Laurent-sur-Sèvre

À partir du 3 octobre : les vendredis de 9 h 15 à 10 h 15
aux Landes-Genusson



Informations pratiques

Renseignements et inscriptions auprès de Siel Bleu

Robin MARCHAND : 07 57 18 34 73

robin.marchand@sielbleu.org

Ateliers

« D.Marche® »

Un petit pas de plus au quotidien, un grand pas pour votre santé.

Programme et objectifs :

- ▶ Informations, conseils et astuces pour bouger plus au quotidien.
- ▶ Augmenter son nombre de pas au quotidien de manière durable pour une santé globale.
- ▶ Un kit D.Marche® offert

Ateliers animés par l'association ADAL.

Où et quand ?

2025-2026

4 ateliers :

Le mercredi 15 octobre de 9 h à 12 h

Le mercredi 5 novembre de 10 h à 12 h

Le mercredi 3 décembre de 9 h 30 à 12 h

Le mercredi 7 janvier de 10 h à 12 h

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle Clemenceau

Sauf le 3 décembre, à Mortagne-sur-Sèvre, salle

Stéphane Traineau

Semaine du handicap

Activités partagées dans l'eau

Un temps entre seniors et adultes en situation de handicap des foyers de vie du Pays de Mortagne, pour découvrir l'autre et s'enrichir mutuellement. La matinée se clôturera par un goûter.

En partenariat avec l'Espace Aqualudique du Pays de Mortagne. Activité encadrée par des professionnels, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Où et quand ?

2026

Le lundi 2 mars de 10 h à 12 h

À Mortagne-sur-Sèvre, Espace Aqualudique



Informations pratiques

Gratuit - Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Prendre l'air

Le parcours d'orientation

Rechercher des balises et prendre un bol d'air.

Au programme :

- ▶ Travailler sa mémoire, sa concentration et (re)découvrir le Pays de Mortagne.
- ▶ Circuits de 1 à 12 km entre 30 minutes et 2 h 30 de marche, selon vos capacités.

Animé par l'Espace Aqualudique du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

Le vendredi 3 octobre

Parcours d'orientation nocturne : **20 h 30**
À Mortagne-sur-Sèvre, départ de l'Espace Aqualudique du Pays de Mortagne

2025

Le mardi 19 mai

3 départs possibles : **9 h, 9 h 15 ou 9 h 30**
À Saint-Aubin-des-Ormeaux, départs de la Mairie

2026

Informations pratiques

Gratuit

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Visite de la Micro-Folie

À travers une galerie virtuelle, découvrez ou redécouvrez l'art sous toutes ses formes, avec humour et anecdotes.

Où et quand ?

2025-2026

3 visites :

Le mardi 7 octobre à 10 h 30

*Visite guidée autour de l'art végétal
avec un atelier*

Le mardi 13 janvier à 10 h 30

Visite guidée autour de la paix

Le mardi 19 mai à 10 h 30

Visite guidée autour des petites bêtes des jardins

À La Gaubretière, Château de Landebaudière

Informations pratiques

Gratuit - Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Bal intergénérationnel

Un après-midi d'échanges autour de la musique et de la danse pour tous les âges, accompagné d'un Disc Jockey. Le goûter est offert.

En partenariat avec les structures d'hébergement pour personnes âgées du territoire et avec la participation de l'accueil de loisirs Colimaçon.



Où et quand ?

2025

Le mercredi 8 octobre de 15 h à 17 h

Aux Landes-Genusson, salle de La Godelinière,
La Godelinière



Informations pratiques

Entrée gratuite



Spectacle de chants marins

Chorale « Hissez haut ».

En partenariat avec l'association ORPAC de Cholet.

Embarquez pour un joli moment chaleureux avec la chorale « Hissez haut » : un ensemble de choristes qui vous fera voguer au rythme des chants de marins. Ambiance conviviale garantie !

Où et quand ?

Le vendredi 10 octobre à 14 h 30

À Chanverrie (Chambretaud),
salle des diamants, 25 rue du calvaire

2025

 **Informations pratiques**

Entrée gratuite



Vendée vitrail

Atelier créatif « fabrication d'une lanterne »

Venez partager un moment agréable et repartez avec votre lanterne.

Atelier ouvert à tous, adultes et enfants à partir de 6 ans (enfant accompagné d'un adulte).

En partenariat avec Vendée Vitrail.

Au programme :

- Fabrication d'une lanterne en 3 temps : conception, préparation et décoration du support.

Où et quand ?

2025

Ateliers :

Les 21, 22 et 23 octobre de 10 h 30 à 12 h

À Mortagne-sur-Sèvre, Quartier Saint-Hilaire, annexe de Vendée Vitrail



Informations pratiques

Places limitées - Sur inscription : 02 51 67 59 94
vendeevitrail@paysdemortagne.fr

10€/participant pour l'ensemble des séances



Ciné-débat

Projection du film

« Un jour, tu vieilliras »

Film documentaire écrit et réalisé par Edouard CARRION, sur l'isolement des personnes âgées et leurs difficultés au quotidien, mais également les solutions qui s'offrent à elles, ainsi que l'importance du lien intergénérationnel.

Synopsis :

- ▶ *Jean-Daniel a 60 ans. Cadre supérieur dans une grande entreprise, il ne lui reste que 2 ans avant de prendre sa retraite quand sa direction l'invite à s'orienter vers le mécénat de compétences pour mieux le remplacer par un collègue, plus jeune. Il intègre alors une association venant en aide aux personnes âgées. Jean-Daniel découvre alors un univers qui lui était jusqu'ici totalement étranger : la vie associative. Parallèlement, Suzanne vient de perdre son mari... Avec ses souvenirs pour seul bagage, elle tente d'aller de l'avant et cherche un nouveau départ pour cette vie sans lui. Seule. Jean-Daniel et Suzanne ne se connaissent pas. Pourtant, le hasard va les réunir et changer leur destin...*

Débat co-animé par Yves CLERC, psychologue et Hélène DOS SANTOS, médiatrice familiale.

En partenariat avec l'AGIRC ARRCO.



Où et quand ?

2025

Le lundi 1^{er} décembre à 14 h 15

À Treize-Vents, salle Lucie Macquart, 1 cité des genêts



Informations pratiques

Entrée gratuite



Une vie devant nous

Vivre sa retraite avec sérénité

Ressentir, explorer, réinventer ses relations familiales.

Au programme :

Une réunion d'information et 8 ateliers de 3 h, tous les 15 jours, pour :

- ▶ Apprendre à mieux se connaître et à développer des relations de qualité.
- ▶ Permettre des échanges sur les histoires familiales, les générations, la construction des génogrammes.

Ateliers mis en place par l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Pays de La Loire (ASEPT) et animés par Nathalie FEUILDET, thérapeute.

Où et quand ?

Réunion d'information :

Le jeudi 2 octobre 2025 de 10 h 30 à 12 h

2025-2026

Ateliers :

Les 16 octobre, 6, 20 novembre, les 4, 18 décembre, 8, 22 et 29 janvier de 9 h à 12 h

À Saint-Martin-des-Tilleuls,
salle mutualisée mairie-bibliothèque

Informations pratiques

Places limitées

Réunion d'information et ateliers gratuits

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

Ateliers numériques

La tablette et le smartphone

Ateliers **uniquement** sur tablette numérique ou téléphone portable.

Se familiariser avec sa tablette et/ou son smartphone.

Au programme :

- ▶ 10 séances de 2 h pour se familiariser avec la tablette tactile et l'usage d'internet. Apportez votre tablette et/ou smartphone (prêt de tablette si besoin).

Ateliers animés par un formateur de l'Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Pays de la Loire (ASEPT).



Où, quand et pour qui ?

Je me débrouille avec la tablette, le smartphone et internet, mais j'ai encore besoin d'aide

2 sessions au choix :

2025

- **Groupe A** : le 26 septembre, les 3, 10 et 17 octobre, les 7, 14, 21 et 28 novembre, les 5 et 12 décembre de 14 h à 16 h

OU

2026

- **Groupe B** : les 23 et 30 janvier, les 6 et 13 février, les 6, 13, 20 et 27 mars, les 3 et 10 avril de 14 h à 16 h

Je ne maîtrise pas ou peu la tablette, le smartphone, internet

1 session au choix :

2026

- **Groupe C** : les 23 et 30 janvier, les 6 et 13 février, les 6, 13, 20 et 27 mars, les 3 et 10 avril de 10 h à 12 h

À Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle des commissions



Informations pratiques

Gratuit - Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors



Conduire Garder confiance au volant

Stage de remise à niveau du code de la route.

Au programme :

- ▶ 3 ateliers théoriques : révision du code de la route (giratoires, panneaux, vitesse) et rappel des règles de circulation.

Ateliers animés par les auto-écoles du secteur : APDP, Christine Auto-école, Daniel conduite et MASSON.

Où et quand ?

3 sessions au choix :

2025

Les 4, 6 et 7 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

À Saint-Malo-du-Bois, salle de l'espace culturel

Les 18, 20 et 21 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

À Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle des commissions, salle du conseil

Les 25, 27 et 28 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

À Mortagne-sur-Sèvre, salle Beaussire

*Session de 3 ateliers + 1 atelier pratique facultatif.
Ouvert à tous les seniors du Pays de Mortagne.*

Informations pratiques

Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors

10 €/participant pour l'ensemble des ateliers



NOUVEAU

Ateliers « vitalité »

J'adopte les bons réflexes

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité...

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

6 séances de 2 h 30, abordant des thématiques du quotidien (santé physique et mentale, nutrition, logement...).

Ateliers animés par un formateur-bénévole de la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

Où et quand ?

2025

Ateliers :

Les 10 et 17 octobre, les 7, 14, 21 et 28 novembre de 9 h 30 à 12 h

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle Clemenceau



Informations pratiques

Gratuit - Places limitées

Sur inscription auprès de la MSA au 02 40 41 30 83



Temps d'information

La médiation familiale

Anticiper et organiser son avenir face à la vieillesse.

Pour envisager l'avenir sereinement, l'AGIRC-ARRCO, en partenariat avec le service Prévention seniors, vous propose une réunion sur le thème de la médiation familiale.

Elle vous permettra de mieux comprendre comment être accompagné dans des situations familiales en désaccord :

- ▶ Adultes en conflit avec leurs parents
- ▶ Grands-parents en difficulté de liens avec leurs enfants
- ▶ Familles en désaccord : vieillissement, handicap, décès, succession...
- ▶ Quand faire appel à la tutelle/curatelle et pourquoi ?

Animé par Hélène DOS SANTOS et Chrystèle SAUVÊTRE, médiatrices familiales de l'antenne de Vendée de « Médiations 49, antenne Médiations 85 ».

Où et quand ?

2025

Le lundi 24 novembre à 14 h 15

Aux Landes-Genusson, salle de la Godelinière,
La Godelinière

 **Informations pratiques**

Entrée gratuite



Conférence débat

Découvrir l'Intelligence Artificielle

Vous entendez souvent parler d'intelligence artificielle (IA), sans vraiment savoir de quoi il s'agit ?

Cette conférence est l'occasion parfaite pour mieux comprendre ce sujet d'actualité, en toute simplicité.

Au programme :

- ▶ Une présentation de ce qu'est l'intelligence artificielle
- ▶ Des exemples concrets d'IA dans la vie de tous les jours
- ▶ Une réflexion sur ses avantages, ses limites, et ses impacts
- ▶ Comment rester acteur et serein face à ces évolutions
- ▶ Un temps d'échange pour poser toutes vos questions

Aucune connaissance en informatique n'est nécessaire.

Cette conférence s'adresse à tous les seniors curieux de mieux comprendre les technologies qui nous entourent.

Conférence animée par Audric GUEIDAN, formateur numérique.

Où et quand ?

2025

Le lundi 17 novembre à 14 h 30

À Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle du conseil, 21 rue Johannes Gutenberg



Informations pratiques

Entrée gratuite



Conférence-échanges

La grand-parentalité

Un rôle social en évolution.

C'est quoi la grand-parentalité ? À quoi servent les grands-parents ? Qu'est-ce que les grands-parents doivent ou ne doivent pas dire ?

Les petits-enfants : les chicoufs ?

La grand-parentalité, c'est une nouvelle étape de la vie. C'est accueillir ce rôle avec ses atouts et ses limites. C'est aussi un lien unique entre les générations qui évolue avec le temps, la société et les besoins de chacun.

Conférence animée par *Yves Clercq, Psychologue.*

Où et quand ?

2026

Le lundi 12 janvier à 14 h 30

À Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire, rue du calvaire



Informations pratiques

Entrée gratuite



Réunions d'information et de prévention

Se prévenir des arnaques et des escroqueries.

- ▶ Démarchages à domicile, escroqueries sur internet : comment les reconnaître et les éviter ? Que dit la loi ?

Organisée en concertation avec la gendarmerie de Mortagne-sur-Sèvre et le service Informatique du Pays de Mortagne.

Où et quand ?

2026

Le lundi 26 janvier à 14 h 30

À Chanverrie (La Verrie), Communauté de Communes, salle du conseil, 21 rue Johannes Gutenberg

La transmission du patrimoine.

- ▶ Anticiper et préparer sa transmission, c'est la clé pour la vivre sereinement. Quelle est la nature du patrimoine transmis ? Qui hérite de mon patrimoine ? Comment se calculent les droits de succession ?

Conférence animée par des notaires.

Où et quand ?

2026

Le lundi 2 mars à 14 h 30

À Mallièvre, salle de la cité, La Cité, Chemin de Froment

 **Informations pratiques**

Entrées gratuites



Visite De Trivalandes

Se sensibiliser sur l'importance du tri et de la réduction des déchets ménagers.

Le syndicat départemental Trivalis, vous invite à visiter le centre de traitement des déchets ménagers (sacs noirs) situé à St Christophe-du-Ligneron.

- ▶ Que deviennent nos ordures ménagères après le passage du camion-benne ? Comment sont gérés les déchets non recyclables ?

Découvrez grâce à un circuit pédagogique instructif et interactif, les différentes étapes du traitement des déchets ménagers. Mieux comprendre son impact sur l'environnement et adopter des pratiques plus responsables pour réduire son empreinte carbone.

Où et quand ?

2025

Le mardi 25 novembre de 14 h à 17 h

À Saint-Christophe-du-Ligneron, Les Landes Franches

En fonction des inscriptions, un covoiturage pourra être organisé.



Informations pratiques

Gratuit - Places limitées

Sur inscription auprès du service Prévention seniors
avant le 17 octobre 2025



Maison Vendée Autonomie : une aide pour les plus de 60 ans vivant à domicile

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. La Maison Vendée Autonomie apporte une réponse personnalisée à chacun et oriente le cas échéant vers le bon interlocuteur.

Pour toutes questions concernant le handicap ou la perte d'autonomie, composez le numéro unique et gratuit de Maison Vendée Autonomie : 0800 85 85 01
ou contactez la MDSF au **02 51 67 60 70**.



Ligue contre le cancer

L'association accompagne les malades et leurs proches.

Elle informe et propose des ateliers, des activités de bien-être, des activités physiques.

Pour en savoir plus, contactez la Ligue :

02 51 44 63 28 - cd85@ligue-cancer.net

Infos et conseils :

Permanence gratuite à la Maison de Santé de Mortagne-sur-Sèvre, sans rendez-vous, **le 1^{er} mardi matin du mois (hors vacances scolaires), de 10 h à 11 h**



Les Petits Frères des Pauvres

Les petits frères des pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées. L'association leur permet de recréer ou maintenir le lien social indispensable au bien-être et à la sérénité des personnes âgées.

Antenne Les Herbiers-Mortagne : **07 71 91 59 07**

eloise.subileau@petitsfreresdespauvres.fr

N° national Solitud'Ecoute : **0 800 47 47 88**

Numéro gratuit, anonyme et confidentiel, ouvert tous les jours, de 15h à 20h (y compris les week-ends et jours fériés).



Le Nid des Aidants : une aide pour les aidants

Le Nid des aidants vous :

- ▶ informe sur les aides aux aidants,
- ▶ écoute, oriente,
- ▶ propose des ateliers de répit,
- ▶ propose des formations pour mieux comprendre la maladie.

Informations et prise de rendez-vous :

06 70 77 28 61 - pfr.nordest@lna-sante.com

www.leniddesaidants.fr

Permanence à la Maison de Santé de Mortagne-sur-Sèvre, **le 2^e jeudi matin du mois**, avec ou sans RDV



France Services : une aide administrative et numérique

France services vous accompagne dans la prise en main des outils numériques, vous informe et vous met en relation avec le service compétent. Un conseiller numérique vous accompagne dans la prise en main des outils informatiques (tablette, téléphone, ordinateur...).

Pour plus d'info : 02 51 65 00 45

Accueil : Mairie de Mortagne-sur-Sèvre

Le guichet Habitat du Pays de Mortagne

Pour vous informer sur la rénovation ou l'adaptation de votre logement (douche, rampe d'accès...), contactez le guichet Habitat au **02 51 63 06 06**.

Un annuaire santé-social en ligne

Pour vous aider dans votre recherche de professionnels de santé ou d'associations d'aide, un annuaire santé social est consultable sur :

www.paysdemortagne.fr



L'agenda des seniors

Septembre 2025 - Juin 2026

2025

15 septembre

Conférence sur les bienfaits de l'activité physique et lancement du programme des actions

Tiffauges

Plus d'infos page 5

23 septembre

Ciné-débat sur la Santé mentale

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 13

À partir du 29 septembre

Activité physique adaptée

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 17

Septembre à novembre

Escalade et équilibre

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 15

Marcher et respirer

5 communes

Plus d'infos page 16

Septembre à décembre

Rigologie

Treize-Vents

Plus d'infos page 10

Mémoire et partage

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 6

Ateliers duo aidants-aidés

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos pages 8-9

Ateliers numériques

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 26

3 Octobre

Parcours d'orientation nocturne

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 19

Semaine bleue

Du 6 au 12 octobre



7 Octobre

Visite Micro-Folie

La Gaubretière

Plus d'infos page 20

8 octobre

Bal intergénérationnel

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 21

10 octobre

Spectacle de Chants marins

Chanverrie (Chambretaud)

Plus d'infos page 22



Octobre à novembre

Ateliers vitalité

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 28

Octobre à décembre

Mémoriser et danser

Chanverrie (Chambretaud)

Plus d'infos page 7

Sommeil

Saint-Aubin-des-Ormeaux

Plus d'infos page 11

21, 22, 23 octobre

Vendée Vitrail

Saint-Hilaire-de-Mortagne

Plus d'infos page 23

Octobre à janvier

D-Marche

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 18

Ateliers « Une vie devant nous »

Saint-Martin-des-Tilleuls

Plus d'infos page 25

Novembre

Remise à niveau du code de la route

Saint-Malo-du-Bois,
Chanverrie (La Verrie),
Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 27

Novembre à décembre

Ateliers nutrition

Mallièvre

Plus d'infos page 12

17 novembre

Conférence sur l'Intelligence Artificielle

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 30

24 novembre

Réunion d'information sur la médiation familiale

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 29

25 novembre

Visite du centre de traitement des déchets ménagers Trivalandes

Saint-Christophe du Ligneron

Plus d'infos page 33

1^{er} décembre

Ciné-débat

« Un jour tu vieilliras »

Treize-Vents

Plus d'infos page 24

Décembre à février

Sommeil

Les Landes-Genusson

Plus d'infos page 11

Janvier à mars

Mémoire et partage

Tiffauges

Plus d'infos page 6

Janvier à avril

Ateliers numériques

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 26

12 janvier

Conférence sur la grand-parentalité

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 31

13 janvier

Visite de la Micro-Folie

La Gaubretière

Plus d'infos page 20

26 janvier

Réunion « Se prévenir des arnaques et des escroqueries »

Chanverrie (La Verrie)

Plus d'infos page 32

9 février

Conférence sur l'AVC

Saint Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 13

2 mars

Conférence « La transmission du patrimoine »

Mallièvre

Plus d'infos page 32

Activités partagées dans l'eau

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 18

16 mars

Réunion sur les directives anticipées

Treize-Vents

Plus d'infos page 14

Mai à juin

Marcher et respirer

5 communes

Plus d'infos page 16

19 mai

Parcours d'orientation

Saint Aubin-des-Ormeaux

Plus d'infos page 19

Visite de la Micro-Folie

La Gaubretière

Plus d'infos page 20

Programme d'actions organisé en partenariat avec :





Service Prévention seniors

21, rue Johannes Gutenberg
La Verrie – 85130 CHANVERRIE
02 51 63 69 14

prevention.seniors@paysdemortagne.fr

www.paysdemortagne.fr