



Vieillir est une chance  
**bien vieillir est un art**

*Programme  
de septembre à décembre 2026*

Actions de prévention  
**pour les seniors de 60 ans et +**

# Édito



**Marielle DUDOGNON-HÉRAULT,**  
**Vice-Présidente**  
*en charge des parcours de vie  
et de la politique familiale*

“

*Bientôt 8 ans que le service Prévention seniors organise des actions de prévention en faveur des personnes de plus de 60 ans du Pays de Mortagne.*

*Riche de vos retours, le service a étoffé ce programme en rajoutant quelques nouveautés, comme les ateliers « Bienvenue à la retraite », l'atelier « Chant », la conférence « Être aidant, parlons-en » et le documentaire « Raconte-moi la Sèvre Nantaise ». Et à votre demande, les rubriques « Agenda des seniors » et « Ils vous accompagnent » ont été placées en début du programme, pour plus de clarté.*

*Ce programme vous est proposé uniquement sur cette fin d'année 2026, autour des thématiques habituelles : santé, bien-être, entretenir sa mémoire, activités physiques, culture et vie quotidienne.*

*En septembre 2026, le service Prévention seniors ouvre un Relais Infos Seniors Aidants. Pour en savoir plus, nous vous invitons à le découvrir dans ce livret.*

*Pour 2027, un changement va s'opérer, le programme des actions de prévention couvrira l'ensemble de l'année 2027 pour être en cohérence avec un des principaux financeurs (la Commission des Financeurs).*

*Soucieux de votre bien-être, le service Prévention seniors reste disponible pour répondre à vos questions et vous renseigner sur les actions proposées. Il est également à l'écoute de vos suggestions concernant les sujets de prévention.*

*Bonne lecture !*

”





# Sommaire

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Infos pratiques</b>              | <b>5</b>  |
| <b>Ils vous accompagnent</b>        | <b>6</b>  |
| <b>L'agenda des seniors</b>         | <b>8</b>  |
| <b>Entretenir sa mémoire</b>        | <b>10</b> |
| <b>Bien-être</b>                    | <b>11</b> |
| <b>Santé</b>                        | <b>16</b> |
| <b>Activités physiques adaptées</b> | <b>20</b> |
| <b>Culture</b>                      | <b>23</b> |
| <b>Vie quotidienne</b>              | <b>28</b> |
| <b>Relais Infos Seniors Aidants</b> | <b>34</b> |

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

# Infos pratiques



## Renseignements et inscriptions :

02 51 63 69 14

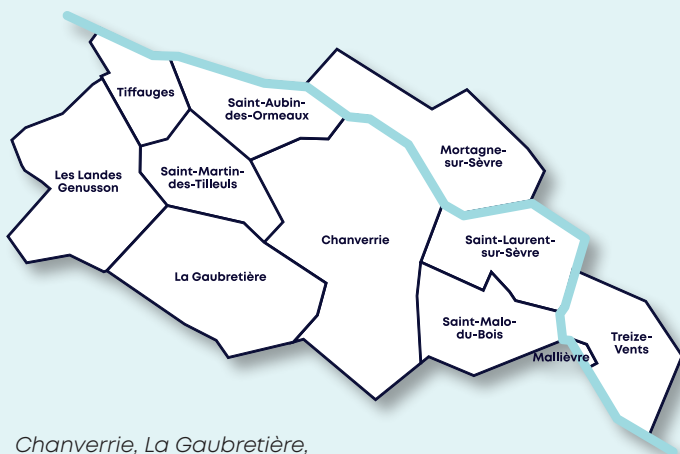
prevention.seniors@paysdemortagne.fr



## Comment venir sur les activités ?

Vous avez besoin d'un moyen de locomotion pour vous déplacer sur une action ? Faites appel au **déplacement 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.



## France Services : une aide au quotidien

France Services vous accompagne :

- ▶ Dans la prise en main des outils numériques (tablette, téléphone, ordinateur...)
- ▶ Dans vos démarches administratives (via internet)

**Plus d'infos : 02 51 65 00 45**

**Accueil :** Mairie de Mortagne-sur-Sèvre



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

La Maison Vendée Autonomie vous accompagne :

- ▶ Pour toute question liée au vieillissement (perte d'autonomie, constitution des dossiers...)
- ▶ Pour une évaluation de vos besoins à domicile (portage de repas, entretien du logement...)

**Plus d'infos :** numéro unique et gratuit de la Maison Vendée Autonomie : **0800 85 85 01** ou contactez la Maison des Solidarités et des Familles au **02 51 67 60 70**.



## Le Nid des Aidants : une aide pour les aidants

Le Nid des aidants vous :

- ▶ Informe sur les aides aux aidants
- ▶ Écoute et oriente
- ▶ Organise des formations à destination des aidants
- ▶ Propose un service de répit à domicile « La Parenthèse » (Un professionnel vient au domicile pour s'occuper de l'aidé, afin que l'aidant puisse souffler).

*Voir détails sur ce dispositif page 15.*

**Plus d'infos :**

06 70 77 28 61 - [pfr.nordest@lna-sante.com](mailto:pfr.nordest@lna-sante.com)

[www.lenididesaidants.fr](http://www.lenididesaidants.fr)

Permanence à la Maison de Santé de Mortagne-sur-Sèvre, **le 2<sup>e</sup> jeudi du mois**, sur rendez-vous (gratuit).

PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES



Les Petits Frères des Pauvres

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

**Plus d'infos :**

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

Numéro Solitud'Ecoute : **0 800 47 47 88** (gratuit, anonyme et confidentiel, pour les plus de 50 ans).



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.

**Plus d'infos :**

02 21 81 31 42 - [cd85@ligue-cancer.net](mailto:cd85@ligue-cancer.net)

**Permanence gratuite** à la Maison de Santé de Mortagne-sur-Sèvre, sans rendez-vous, **le 1<sup>er</sup> mardi matin du mois (hors vacances scolaires), de 10 h à 12 h.**

## 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**.

*Plus d'infos page 30.*

## 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](http://www.paysdemortagne.fr)**

## Brigade Territoriale Mobile (BTM) **NOUVEAU**

Avec leur véhicule itinérant, la BTM se déplace auprès des habitants pour vous permettre de :

- ▶ Demander des renseignements
- ▶ Effectuer une main courante ou déposer une plainte
- ▶ Remplir un formulaire de départ en vacances

**Plus d'infos :**

**[btm.la.bruffiere@gendarmerie.interieur.gouv.fr](mailto:btm.la.bruffiere@gendarmerie.interieur.gouv.fr)**



# L'agenda des seniors

**Septembre à décembre 2026**

## **Septembre à octobre**

### **Marcher et respirer**

5 communes

*Plus d'infos page 20*

~

### **Bienvenue à la retraite**

La Gaubretière

*Plus d'infos page 28*

~

## **Septembre à novembre**

### **Ateliers nutrition**

Chanverrie - La Verrie

*Plus d'infos page 16*

~

### **Mémoire et partage**

La Gaubretière

*Plus d'infos page 10*

~

### **Yoga du rire**

Mortagne-sur-Sèvre

*Plus d'infos page 11*

~

## **Septembre à décembre**

### **Ateliers duos aidants-aidés**

Saint-Laurent-sur-Sèvre

*Plus d'infos page 12*

~

### **Ateliers D-Marche**

Saint-Martin-des-Tilleuls

*Plus d'infos page 21*

## **3 octobre**

### **Aidants-aidés :**

### **Conférence interactive sur la communication non violente**

Mortagne-sur-Sèvre

*Plus d'infos page 14*

## **Semaine bleue**

Du 5 au 11 octobre



### **6 octobre**

### **Visite Micro-Folie**

La Gaubretière

*Plus d'infos page 23*

~

### **7 octobre**

### **Bal intergénérationnel**

La Gaubretière

*Plus d'infos page 24*

~

### **7 octobre**

### **Ciné-débat santé mentale**

Mortagne-sur-Sèvre

*Plus d'infos page 17*

~

### **8 octobre**

### **Film documentaire sur la Sèvre**

Treize-Vents

*Plus d'infos page 25*

~

### **9 octobre**

### **Atelier danse Art-thérapie**

Saint-Aubin-des-Ormeaux

*Plus d'infos page 33*



## **Octobre à novembre**

### **Escalade**

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 22

---

### **Yoga du rire**

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 11

---

## **Octobre à décembre**

### **Conférence sur le sommeil**

Saint-Malo-du-Bois

Plus d'infos page 18

---

### **Mémoire et partage**

Treize-Vents

Plus d'infos page 10

---

## **Octobre à février 2027**

### **Ateliers une vie devant nous**

Saint-Aubin-des-Ormeaux

Plus d'infos page 29

---

## **Octobre**

### **Vendée Vitrail**

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 27

---

## **29 octobre et 4 novembre**

### **Visite Micro-Folie**

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 23

## **Novembre**

### **Conduite**

Chanverrie - La Verrie

La Gaubretière

Plus d'infos page 31

---

## **12 novembre**

### **Réunion d'informations : l'adaptation du logement**

Chanverrie - La Verrie

Plus d'infos page 30

---

## **16 novembre**

### **Conférence IA**

Saint-Malo-du-Bois

Plus d'infos page 32

---

## **19 novembre**

### **Conférence-débat**

#### **« Les aidants »**

Saint-Laurent-sur-Sèvre

Plus d'infos page 19

---

## **24 novembre**

### **Atelier chant**

Mortagne-sur-Sèvre

Plus d'infos page 26



# 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.

Les ateliers sont accessibles à tous, l'essentiel étant de partager de bons moments.

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

### Où et quand ?

1<sup>re</sup> session :

**Les 21 et 28 septembre**

**Les 5 et 12 octobre**

**Les 2, 9, 16 et 23 novembre de 10 h à 11 h 30**

À La Gaubretière, Espace Jacques Forestier, salle associative

**2026**

2<sup>e</sup> session :

**Les 6 et 13 octobre**

**Les 3, 10, 17 et 24 novembre**

**Les 1 et 8 décembre de 10 h à 11 h 30**

À Treize-Vents, salle du Prieuré



### Informations pratiques

**Places limitées**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**

10 €/participant pour l'ensemble des 8 ateliers



# Yoga du rire

## Une parenthèse de bien-être

**Rire est un véritable moteur au quotidien, il améliore la santé physique et mentale.**

### Au programme :

- ▶ 1 réunion d'information
- ▶ 6 ateliers « yoga du rire » avec des thématiques différentes

Réunion et ateliers animés par Stéphanie RETAILLEAU, animatrice en Yoga du rire.



### Où et quand ?

Réunion d'information :

**Le jeudi 17 septembre à 11 h**

À Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire

**2026**

2 sessions d'ateliers au choix :

**Le 24 septembre, les 1, 8 et 15 octobre et les 5 et 19 novembre de 10 h 30 à 12 h**

À Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire

**Les 2 et 16 octobre, les 6, 20 et 27 novembre de 10 h 30 à 12 h**

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle Clémenceau

**Le 9 octobre de 10 h 30 à 12 h**

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle de l'Ilot



### Informations pratiques

**Réunion d'information : entrée libre et gratuite**

**Ateliers : places limitées**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**

10 €/participant pour l'ensemble des 6 ateliers



## 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 14 septembre**

**Lundi 19 octobre**

**Lundi 16 novembre**

**Lundi 21 décembre**

**2026**

À partir de **2027**, ateliers tous les **3<sup>e</sup> lundis du mois**.

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

## 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, un enfant...



## Informations pratiques

**Gratuit - Places limitées**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**

**8 jours avant l'atelier**



## Conférence interactive

### La communication non-violente

**Je suis aidant, comment mieux communiquer avec mon entourage pour prendre soin de ma santé physique et mentale et celle de mon aidé.e?**

#### Objectifs :

- ▶ Se mettre à l'écoute de soi et des autres
- ▶ Identifier comment j'écoute dans mon quotidien
- ▶ Découvrir le processus de la Communication Non Violente (CNV)

Conférence organisée par Le Nid des Aidants et animée par Karine CEVER, accompagnatrice en relations humaines.

#### *Où et quand ?*

**Samedi 3 octobre de 10 h à 12 h**

À Mortagne-sur-Sèvre, salle Beaussire

**2026**

À l'issue de la conférence, les aidants pourront s'inscrire à 3 ateliers :

**Les samedis 17 et 24 octobre et le 14 novembre de 9 h à 12 h**

À Mortagne-sur-Sèvre, salle Beaussire



#### *Informations pratiques*

**Conférence gratuite et ouverte à tous**

**Places limitées - Inscription obligatoire auprès du**

**Nid des aidants : 06 70 77 28 61**



## La Parenthèse

### Service de répit à domicile

**Vous êtes aidant ? Accordez-vous une pause.**

Le Nid des aidants propose un nouveau service de répit à domicile « La Parenthèse ».

Ce service gratuit s'adresse aux aidants dont le proche est en perte d'autonomie et/ou atteint d'une maladie neuro-évolutive.

Un professionnel formé vient à votre domicile pour veiller sur votre proche et peut lui proposer des activités adaptées. Pendant ce temps, vous pouvez sortir de votre domicile et faire ce que vous souhaitez. Le professionnel intervient du lundi au vendredi et éventuellement le samedi.



#### *Informations pratiques*

**Le Nid des aidants : 06 70 77 28 61**



# Ateliers nutrition

## 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, ouvert à tous à partir de 55 ans et en lien avec le Projet Alimentaire Territorial du Pays de Mortagne.

### Où et quand ?

**Les 15, 22, 29 septembre de 9 h 30 à 12 h**

**Les 6 et 13 octobre de 9 h 30 à 12 h**

**Le 3 novembre de 9 h 30 à 13 h 30**

À Chanverrie - La Verrie, Espace de la coulée verte, salle des Bruyères

**2026**



### Informations pratiques

**Places limitées**

**Ateliers gratuits**

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



## Ciné-débat

### Santé mentale : être aidant d'un proche souffrant d'une dépression.

Dans le cadre des **semaines nationales d'information sur la santé mentale** qui auront lieu du 6 au 19 octobre 2026, la Communauté de Communes vous propose le visionnage d'un film documentaire débat.

Débat en présence de deux psychologues et de l'UNAFAM (Association de familles de personnes souffrant de troubles psychiques).



### Où et quand ?

**2026**

**Mercredi 7 octobre à 20 h**

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



### Informations pratiques

**Entrée gratuite**



## Conférence interactive

### Mieux comprendre le sommeil

**Le sommeil : le comprendre pour mieux le trouver.**

#### Au programme :

- 1 conférence interactive sur le thème du sommeil

Possibilité de s'inscrire à 1 cycle de 3 ateliers pratiques à l'issue de la conférence.

Action de prévention organisée par les structures de soins ADMR et animée par Arielle MOREAU, sophrologue.

#### Où et quand ?

Conférence :

**Le mardi 13 octobre de 14 h 30 à 16 h**

À Saint-Malo-du-Bois, salle Jubilé

**2026**

Ateliers :

**Les 30 novembre, 7 et 14 décembre de 14 h 30 à 16 h 30**

À Saint-Malo-du-Bois, salle Tempyre



#### Informations pratiques

**Conférence gratuite et ouverte à tous**

**Sur inscription auprès de l'ADMR au 02 51 57 37 51**

**18 ou par mail : [paysdemortagne@admr85.org](mailto:paysdemortagne@admr85.org)**



# Conférence-débat

## Être aidant : parlons-en

### Projection du documentaire « Les aidants »

Film documentaire du groupe VYV, réalisé par Guillaume TERVER, sur la réalité du quotidien des aidants. Il permet de mieux les connaître, et de prendre conscience de la complexité de leur rôle.

Ce documentaire émouvant est parfois sombre mais tellement humain et généreux. Vous irez à la rencontre d'André, de Françoise, de Raphaëlle, de Sébastien, d'Ophélie, de Yannick et d'Odette, et partagerez le temps d'une petite heure leur quotidien, certes avec des difficultés, mais aussi leurs moments de bonheur et de fierté.

Conférence-débat animée par une psychologue et une coordinatrice du Nid des aidants.  
En partenariat avec le Nid des aidants.



### Où et quand ?

**Judi 19 novembre à 14 h 30**

**2026**

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, salle de l'Ilot  
2, place Grignon de Montfort



### Informations pratiques

**Entrée gratuite**



## Prendre l'air

### Les bienfaits de la marche

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

Marcher ou reprendre la marche en vieillissant est nécessaire pour sa santé et son bien-être global.

Activité accessible à tous, proposant 5 parcours progressifs (4 à 6 kms) répartis sur 5 communes différentes. Chaque parcours inclut des exercices physiques légers et des techniques de respiration.

Parcours animés par Arielle MOREAU, sophrologue et encadrante en randonnée.

#### Où et quand ?

**2026**

**Le 7 septembre de 9 h 15 à 11 h 30**

Saint-Aubin-des-Ormeaux, Mairie, salle du Conseil

**Le 14 septembre de 9 h 15 à 11 h 30**

Tiffauges, parking de l'église

**Le 21 septembre de 9 h 15 à 11 h 30**

Saint-Laurent-sur-Sèvre, parking de la Barbinière

**Le 28 septembre de 9 h 15 à 11 h 30**

Tiffauges, départ du parking du Moulin de la Roche – Le Longeron

**Le 5 octobre de 9 h 15 à 11 h 30**

Mortagne-sur-Sèvre, salle Romaine



#### Informations pratiques

**Place limitées**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**

10 €/participant pour l'ensemble des 5 parcours



## 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 ?

**2026**

**Le vendredi 25 septembre de 9 h à 12 h**

**Le vendredi 16 octobre de 10 h à 12 h**

**Le vendredi 20 novembre de 9 h 30 à 12 h**

**Le vendredi 11 décembre de 10 h à 12 h**

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

**Sauf** le 20 novembre à Mortagne-sur-Sèvre, salle  
Stéphane Traineau



### Informations pratiques

**Gratuit - Places limitées**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**



# 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 séances d'initiation à l'escalade agrémentées 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 :

**2026**

**Le lundi 12 octobre de 9 h 30 à 11 h 30**

À Mortagne-sur-Sèvre, complexe Stéphane Traineau

Ateliers :

**Les 2, 9, 16, 23 et 30 novembre de 9 h 30 à 11 h 30**

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 séances



## Visite de la Micro-Folie

À travers des oeuvres d'art numérisées, découvrez ou redécouvrez l'art sous toutes ses formes, avec humour et anecdotes.

### Où et quand ?

2026

#### **Mardi 6 octobre de 14 h 30 à 16 h 30**

Jeu culturel sur le thème « Notre-Dame de Paris » : initiez-vous aux métiers d'art et oeuvrez, le temps d'un jeu, pour la restauration de la cathédrale Notre-Dame de Paris.

À La Gaubretière, Château de Landebaudière

#### **Jeudi 29 octobre de 14 h 30 à 16 h 30**

Jeu culturel « Devine Œuvre » : à l'aide de devinettes, découvrez des œuvres d'art inconnues. Retours sur des faits historiques propres à chaque œuvre reconnue.

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, Médiathèque

#### **Mercredi 4 novembre de 14 h 30 à 16 h 30**

Visite guidée sur l'histoire de l'automobile suivie d'une exposition de véhicules anciens, en partenariat avec l'ADAVE (Amicale des Anciens Véhicules d'Époque).

À Saint-Laurent-sur-Sèvre, Médiathèque



### 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 du centre d'habitat Les Muguets et de l'accueil de loisirs Oasis de La Gaubretière.

Organisé en partenariat avec le service Coordination Enfance Jeunesse du Pays de Mortagne.



*Où et quand ?*

**2026**

**Le mercredi 7 octobre de 15 h à 17 h**

À La Gaubretière, Salle de Landebaudière,  
Site de Landebaudière  
35, rue du Commandant Sauvageot



*Informations pratiques*

**Entrée gratuite**



## Ciné-échange documentaire sur la Sèvre

À travers le documentaire « Raconte-moi la Sèvre Nantaise, d'hier à aujourd'hui », le réalisateur Yohann VIOT vous emmène au fil de la Sèvre Nantaise, de sa source dans les Deux-Sèvres jusqu'à Pont-Rousseau à Nantes, où elle rejoint la Loire. Tout au long de son voyage, la rivière est présentée à travers celles et ceux qui la côtoient : touristes, pêcheurs, riverains...

La diffusion débutera par une intervention de Yohann VIOT, aux côtés de Jean-Marie BONNET, auteur du livre « La Sèvre Nantaise, secrète et mystérieuse ». Elle sera suivie d'un temps d'échange avec le public.

Organisée en partenariat avec le service Culture du Pays de Mortagne.



*Où et quand ?*

**2026**

**Jeudi 8 octobre à 14 h 30**

À Treize-Vents, Espace culturel Lucie Macquart  
1 bis Cité des Genêts



**Informations pratiques**

**Entrée gratuite**



## Atelier chant

**Le chant améliore l'humeur, apaise les angoisses et stimule les neurones.**

Sensibilisation au chant avec un atelier pour découvrir ou redécouvrir le chant, et passer un moment convivial. Les personnes qui le souhaitent peuvent apporter un tapis de sol. Le chant n'a pas de genre : bienvenue aux femmes comme aux hommes.

### Au programme :

- ▶ Pourquoi chanter ?
- ▶ Comment chante-t-on ?
- ▶ Chanter oui, mais respirer
- ▶ Apprentissage d'une petite chanson

Atelier animé par Claudine GIRAUD, cheffe de chœur de la chorale LAMALVENT, accompagnée de Choristes.



**Où et quand ?**

**2026**

**Mardi 24 novembre à 14 h**

À Mortagne-sur-Sèvre, salle de Saint-Hilaire



### Informations pratiques

**Entrée gratuite**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**



## 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 ?**

**2026**

#### Au choix :

**Le jeudi 22 octobre de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30**

**Le vendredi 23 octobre de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30**

À Saint-Hilaire de Mortagne, Annexe de Vendée Vitrail



#### Informations pratiques

**Places limitées - Sur inscription : 02 51 67 59 94 ou [vendeevitrail@paysdemortagne.fr](mailto:vendeevitrail@paysdemortagne.fr)**

**10 €/participant pour la journée**

# Bienvenue à la retraite

## Vers une retraite active et épanouie

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ? L'action « Bienvenue à la retraite » est faite pour vous ! Cette période est un tournant de la vie, ces ateliers sont mis en place pour mieux l'appréhender.

### Au programme :

Parcours de 6 modules sur ces thématiques :

- ▶ Les démarches administratives et financières
- ▶ Mes envies, mes projets, mon tempo
- ▶ Je continue de prendre soin de moi
- ▶ Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres
- ▶ S'enrichir de nos différences
- ▶ Bilan des modules

Ateliers organisés en partenariat avec l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Pays de La Loire (ASEPT), et animés par des experts et professionnels.



### Où et quand ?

2026

**Mardi 22 septembre de 9 h 30 à 16 h 30\***

**Mardi 29 septembre de 9 h 30 à 16 h 30\***

**Mardi 6 octobre de 9 h 30 à 12 h**

**Mercredi 14 octobre de 9 h 30 à 16 h 30\***

À La Gaubretière, Espace Jacques Forestier,  
salle des Loisirs

*\*Prévoir son pique-nique*



### Informations pratiques

**Places limitées**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**

Ateliers gratuits



# 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, 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 :

**2026/2027**

**Le jeudi 1 octobre 2026 de 14 h à 16 h**

À Saint-Aubin-des-Ormeaux, salle de la Grange

Ateliers :

**Les jeudis 15 octobre, 12 et 26 novembre, 14 et 28 janvier, 11 et 18 février 2027 de 9 h à 12 h**

**Le jeudi 10 décembre 2026 de 14 h à 17 h**

À Saint-Aubin-des-Ormeaux, salle d'animation, espace culturel



### Informations pratiques

**Places limitées**

**Réunion d'information et ateliers gratuits**

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**



# Réunion d'information

## L'adaptation du logement

### Comment adapter son logement à son âge et continuer à vivre chez soi ?

- ▶ Quelles aides financières ? Quelles démarches ? Quels accompagnements ?

Réunion animée par Hateis habitat, l'ADAMAD-EQAAR et le Guichet habitat du Pays de Mortagne, dans le cadre des soirées de l'habitat du 3 au 12 novembre 2026.



### Où et quand ?

**2026**

#### Le jeudi 12 novembre à 19 h

À Chanverrie - La Verrie, Communauté de Communes, salle du Conseil

#### Le Guichet habitat du Pays de Mortagne vous :

- ▶ informe sur l'ensemble des aides aux travaux
- ▶ renseigne sur les déductions fiscales
- ▶ conseille dans les travaux à réaliser en lien avec les entreprises locales
- ▶ établit un plan de financement prévisionnel
- ▶ apporte un soutien administratif dans le dépôt des dossiers

Plus d'informations sur [www.paysdemortagne.fr](http://www.paysdemortagne.fr)  
[habitat@paysdemortagne.fr](mailto:habitat@paysdemortagne.fr) – 02 51 63 06 06



### Informations pratiques

Entrée gratuite



## 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 ?**

2 sessions au choix :

**2026**

**Les 3, 5, 6 novembre de 9 h 30 à 11 h 30**

À Chanverrie - La Verrie,  
Communauté de Communes, salle du Conseil

**Les 17, 19, 20 novembre de 9 h 30 à 11 h 30**

À La Gaubretière, Espace Jacques Forestier,  
salle des Loisirs

*Session de 3 ateliers théoriques + 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



# 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 ?

**2026**

**Le lundi 16 novembre à 14 h 30**

À Saint-Malo-du-Bois, salle Jubilé, 9 rue du Jubilé



### Informations pratiques

**Entrée gratuite**

**NOUVEAUTÉ**

# Atelier découverte Danse art thérapie

**Mettre le corps et l'esprit en mouvement.**

## Au programme :

- ▶ Temps de présentation et d'échange
- ▶ Mouvements libres en musique : prendre conscience de l'importance de sa mobilité corporelle

Atelier accessible à tous, nul besoin de savoir danser, l'envie de bouger suffit !

Les mouvements sont simples et peuvent être adaptés sur chaise.

Atelier animé par Émilie MARTINEAU, intervenante en danse art thérapie.



*Où et quand ?*

**2026**

**Le vendredi 9 octobre de 10 h à 11 h 30**

À Saint-Aubin-des-Ormeaux, salle de la Grange



## Informations pratiques

**Sur inscription auprès du service Prévention seniors**  
Gratuit

**NOUVEAUTÉ**

# Relais Infos Seniors Aidants

**Relais Infos Seniors Aidants : un nouvel accueil à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2026.**

Que vous soyez senior ou aidant d'une personne âgée de plus de 60 ans, le Relais Infos Seniors Aidants est là pour vous informer et vous orienter afin de faciliter votre quotidien.

Son objectif est simple : vous permettre d'obtenir rapidement des informations et vous orienter vers le professionnel, le service ou l'organisme le plus adapté à votre situation.

## **Quels sujets pouvez-vous aborder ?**

- ▶ Le maintien à domicile
- ▶ Les services d'aide à la personne
- ▶ La santé et la prévention
- ▶ Les démarches administratives
- ▶ Le logement et l'adaptation du domicile
- ▶ Les solutions de transport
- ▶ Les activités, loisirs et vie sociale
- ▶ Les dispositifs de soutien aux aidants



## **Où et quand ?**

**Sur rendez-vous physique, le mardi matin ou le jeudi matin**

À Chanverrie - La Verrie, Communauté de Communes  
21, rue Johannes Gutenberg



## **Informations pratiques**

**Informations et prise de rendez-vous au 02 51 63 69 14**

## Programme d'actions organisées en partenariat avec :





**Service Prévention seniors**

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

[prevention.seniors@paysdemortagne.fr](mailto:prevention.seniors@paysdemortagne.fr)

[www.paysdemortagne.fr](http://www.paysdemortagne.fr)