
Activer Retraite

Avril à mai 2026

L'agenda des activités
pour une retraite active
à Terres de Montaigu



TERRES DE
MONTAIGU

SORTIR ET SE DIVERTIR

Rencontres et convivialité

Après-midi dansant

Organisé par le Club de l'amitié des aînés de Rocheservière
Mardis 21 avril et 19 mai de 14h30 à 19h30
Salle polyvalente
La Pierre aux Lutins, Rocheservière
10 € (goûter et boisson inclus)
Sans réservation
Renseignements au 07 84 95 81 49

Cousons ensemble

Organisé par L'heR D'enVie
Un moment de couture partagé pour papoter et s'entraider.
Samedis 28 mars et 30 mai de 10h à 12h30
6 place de l'Église, L'Herbergement
Prix libre
Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Atelier rénovation de chaises

Organisé par L'heR D'enVie
Accompagné d'une professionnelle, venez apprendre à "rempailler" vous-même vos chaises à partir de matériaux de seconde main (tissu, vêtements...).
Samedi 28 mars de 14h à 16h
6 place de l'Église, L'Herbergement
Prix libre
Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Thé dansant

Organisé par le CCAS de Cugand-la-Bernardière
Dimanche 26 avril de 14h30 à 19h
Espace culturel du Doué, Cugand-la-Bernardière
10 €
Sans réservation
Renseignements au 02 51 43 70 70

Soirée tarot

Organisé par L'heR D'enVie
Pour tous les niveaux, formation et convivialité assurées !
Vendredi 22 mai à 19h
6 place de l'Église, L'Herbergement
Prix libre
Renseignements au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Culture

Conférences de l'Université Permanente

- Crise ou mutation de la démocratie ? Les transformations structurelles de la démocratie française par Arnauld Leclerc
Mardi 7 avril à 14h30
- L'immense monde microscopique des océans révélé par les expéditions Tara par Chris Bowler
Mardi 5 mai à 14h30

Salle Dolia, Montaigu-Vendée
8 € la séance (25€/an)
Renseignements sur up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr

La petite librairie

Organisé par L'heR D'enVie
Accompagné d'une tisane ou d'une bière, venez échanger autour d'un livre que vous avez aimé.
Vendredi 3 avril de 20h à 22h
6 place de l'Église, L'Herbergement
Prix libre
Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Soirée astronomie

Organisée par L'heR D'enVie
Les nébuleuses, la lune, saturne : aux côtés de Jacques, passionné en astronomie, partez à la découverte du ciel.
Mardi 14 avril à 20h30
6 place de l'Église, L'Herbergement
Prix libre
Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Balade et apéritif "sauvages"

Organisée par L'heR D'enVie
Accompagné d'Hélène Maës, explorez les environs de L'Herbergement pour apprendre à repérer les plantes et les faux-amis pour ensuite confectionner un apéritif dinatoire à partir de la récolte.
Samedi 18 avril de 15h à 19h
6 place de l'Église, L'Herbergement
Prix libre
Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Événements et temps forts

Mondial Football Montaigu

Du 30 mars au 6 avril
Pôle sportif Maxime Bossis, Montaigu-Vendée
Gratuit

La Grande Course ULM 2026 : des pionniers aux années folles

Du 6 au 8 mai
Aérodrome, Montaigu-Vendée
Gratuit

Le Printemps du Livre de Montaigu

Du 8 au 10 mai
Place de l'Hôtel de ville et parc Henri Joyau, Montaigu-Vendée
Gratuit

Festival d'Artistes de Rocheservière

Samedi 30 et dimanche 31 mai
Rocheservière
Gratuit

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

Esprit actif

Dictée pour tous

Organisée par le club Sourire d'Automne
N'oubliez pas votre matériel d'écriture.
Jeudis 2 avril et 7 mai de 10h15 à 12h
Salle de la Clairière, L'Herbergement
Gratuit
Renseignements au 06 79 24 37 19

Activité physique

Atelier sport-adapté

Organisé par le Groupement des Parkinsoniens
Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants.
Vendredi 27 mars de 9h30 à 10h30
Salle de la Passerelle, rue du Prieuré, Montaigu-Vendée

Vendredis 24 avril, 29 mai et 26 juin de 10h30 à 11h30
Maison de quartier, place du Gué des Joncs, Montaigu-Vendée
Renseignements au 06 78 98 06 57
ou à groupementparkinsoniens@gmail.com

Prévention santé

Ateliers vitalité : découvrez les clés d'une bonne santé

6 séances pour vous sentir bien.

Mardis 28 avril ; 5, 12, 19 et 26 mai ; 2 juin de 14h à 16h30

Maison de quartier, place du Gué des Joncs, Montaigu-Vendée
Gratuit

Sur inscription au 02 40 41 38 53
ou à contact@aseptpdl.fr

Atelier bien-être : groupement des parkinsoniens

Organisé par le Groupement des parkinsoniens

Pour les personnes malades de Parkinson et leurs aidants.
Relaxation et yoga du rire.

Jeudis 16 avril et 14 mai de 10h30 à 12h

Maison de quartier, place du Gué des Joncs, Montaigu-Vendée
Renseignements au 06 78 98 06 57
ou à groupementparkinsoniens@gmail.com

Ateliers bien-être : la Ligue contre le cancer

Pour les personnes touchées par un cancer et leurs aidants.

- Médiation sonore

Mardi 7 avril à 14h30

- Atelier socio-esthétique

Mardi 28 avril à 14h30

- Atelier diététique

Mardi 5 mai à 14h30

- Yoga

Mardis 12, 19 et 26 mai à 14h30

Espace du For, 1 place Raymond Dronneau, Montaigu-Vendée
Renseignements au 06 65 67 10 26
ou au 07 89 57 08 64

Solidarité

Formation premiers secours citoyens

Un certificat de compétences de citoyen de sécurité civile vous sera délivré à l'issue de la formation.

Vendredi 3 avril de 9h à 17h

Maison de quartier, place du Gué des Joncs, Montaigu-Vendée

Tarif : 5 €

Sur inscription au 07 85 63 79 91

ou à monespacefamilles

etsante@terresdemontaigu.fr

Atelier AVC : agir vite et comprendre

Participez à un atelier pour connaître les signes d'alerte et les gestes à effectuer face à une personne victime d'un AVC.

Lundi 27 avril de 14h30 à 16h30

Salle du Mingot,
Cugand-la-Bernardière
Gratuit

Sur inscription au 07 85 63 79 91

ou à monespacefamilles

etsante@terresdemontaigu.fr

M'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Aide aux démarches

Atelier numérique

Organisé par L'heR D'enVie

Un moment pour échanger sur vos questionnements et essayer de vous apporter une réponse ou un accompagnement.

Mercredis 1^{er} avril et 6 mai de 15h à 16h

6 place de l'Église L'Herbergement
Prix libre

Renseignements au 07 50 50 76 95

ou à contact@herdenvie.fr

Soutien aux aidants

Café des aidants

Accompagnant d'un proche malade, en situation de handicap, ou dépendant du fait de l'âge, venez échanger autour d'un café.

- Passer le relais ? Quand ? Comment ?

Jeudi 30 avril de 15h à 16h30

- Au mois de mai, fais ce qu'il te plaît : les petits plaisirs du quotidien.

Jeudi 28 mai de 15h à 16h30

La Causerie, 12 rue de la Sainte- Famille, Treize-Septiers
Renseignements au 06 70 77 28 61
ou à pfr.nordest@lna-sante.com

Groupe de parole : maladie de Parkinson

- Pour les aidants

Lundi 13 avril de 14h30 à 16h

- Pour les aidés

Lundi 2 mars de 14h30 à 16h

- Le groupe ensemble

Lundi 4 mai de 14h à 16h

Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée

Renseignements au 06 78 98 06 57
ou à groupementparkinsoniens@gmail.com

Groupe de parole : maladie d'Alzheimer et apparentée

Lundis 27 avril et 18 mai de 14h30 à 16h30

Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée

Renseignements au 02 51 43 71 05
ou contact85@francealzheimer.org

Halte-relais Alzheimer

Pour les personnes aidées et leurs aidants.

Jeudis 2 avril et 7 mai de 14h à 16h

Accueil de jour La Passerelle,
5 rue de l'Arbrasève, Rocheservière

Renseignements au 02 51 43 71 05
ou contact85@francealzheimer.org

LE PRINTEMPS DU LIVRE DE MONTAIGU



8.9.10
MAI
2026



SOUS LA PRÉSIDENTIE DE
Didier DECOIN
PRIX GONCOURT



**TERRES DE
MONTAIGU**



LE FIGARO

