
Septembre à décembre 2026

Activer Retraite

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



TERRES DE
MONTAIGU

SORTIR ET SE DIVERTIR

Rencontres et convivialité

Soirée jeux

Organisée par L'heR D'enVie
Pour rire, partir à l'aventure,
partager des émotions mais aussi
des bonbons !

**Mercredis 2, 16 et 30 sept.,
14 et 28 oct., 25 nov., 9 et 23 déc.
à 19h30**

6 place de l'église, L'Herbergement
Prix libre
Sur inscription au 07 84 95 81 49
ou à contact@herdenvie.fr

Après-midi dansant

Organisé par le Club de l'amitié
des aînés de Rocheservière

**Mardis 15 sept., 20 oct., 17 nov.,
et 15 déc.
de 14h30 à 19h30**

*Salle polyvalente La Pierre aux
lutins, route de Mormaison,
Rocheservière*
10 € (goûter et boisson inclus)
Sans réservation
Renseignements au 07 84 95 81 49

Sortie au Puy du Fou

Organisée par Vendée
Accompagnement Multiservices
Sortie conviviale et immersive
sous le signe de l'émerveillement.
Déjeuner dans un restaurant au
cœur du parc.

Jeudi 17 septembre
190 €

Sur inscription au 07 68 77 17 68
ou à achailleux@vam85.fr

Silver Geek

Organisé par L'heR D'enVie
Silver Geek est un projet annuel
visant à améliorer la santé et le
bien-être des seniors, à développer
les liens sociaux et
intergénérationnels, tout en
réduisant la fracture numérique.
Vous êtes féru de jeux vidéo
et curieux de découvrir si un joueur
sommeille en vous ? Venez vivre
un moment ludique et convivial
avec les enfants et les jeunes
de l'Herbergement.

**Mercredis 7 oct., 18 nov., 16 déc.,
13 janv., 10 fév., 14 av., 12 mai
et 9 juin à 14h**

Compétition régionale : fin mars
*Résidence Martial Caillaud,
L'Herbergement*
Prix libre
(engagement sur les 9 séances)
Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Concours de belote

Organisé par le Club de l'amitié
de Saint-Philbert-de-Bouaine
Samedi 10 octobre
Inscriptions à partir de 13h30
*Restaurant scolaire, 27 rue du Bas
Ruet, Saint-Philbert-de-Bouaine*
10 €
1 lot à chaque participant

50 ans de La Joie de Vivre

Organisée par La Joie de Vivre, les
aînés de Boufféré
9h30 marches et dictée
12h repas animé par le duo
« double effet »
Après-midi musical
Samedi 17 octobre
Salle Magnolia, Montaigu-Vendée
Tarif : 40 € ou 30 € (adhérent)
Sur inscription avant le 30/09
à jdv.bouffere@gmail.com

Atelier cuisine : pâtisseries orientales

Organisé par L'heR D'enVie
Aux côtés de Vanessa, apprenez
à cuisiner de succulentes
pâtisseries orientales, à déguster
sur place ou à emporter.
Samedi 24 octobre de 10h à 13h
6 place de l'église, L'Herbergement
Prix libre
Inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Sortie au restaurant immersif « Wonderwoods »

Organisée par Vendée
Accompagnement Multiservices
Moment convivial dans un
restaurant immersif situé à Angers
pour vivre une expérience originale
mêlant repas et ambiance
thématique
Jeudi 19 novembre de 10h30 à 16h
2 formules 98 € ou 115 €
Inscription au 07 68 77 17 68
ou à achailleux@vam85.fr

Concours de belote sans annonces

Organisé par Détente Trévoise
Samedi 21 novembre
Inscriptions à partir de 13h
Salle Saint André, Montréverd
Renseignements au 06 66 48 43 28

Culture et patrimoine

La petite librairie

Organisée par L'heR D'enVie
Accompagné d'une tisane ou d'une
bière, venez échanger autour
d'un livre que vous avez aimé
**Vendredis 4 sept., 2 oct., 6 nov.,
et 4 déc. de 20h à 22h**
6 place de l'église, L'Herbergement
Prix libre
Renseignements au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Visite guidée

Entre guerres de Religion
et Révolution
Jeudi 10 septembre à 20h30
*Départ place de l'hôtel de ville,
Montaigu-Vendée*
Tarifs : 6 à 8 €
Sur inscription auprès de l'office
de Tourisme au 02 51 06 39 17
ou à terresdemontaigu.fr

Atelier généalogie

Organisé par L'heR D'enVie
Aux côtés d'Eve, embarquez
pour un voyage temporel
et géographique et découvrez
les trucs, astuces et les méthodes
de généalogie en toute convivialité.
Jeudi 10 septembre de 19h à 21h
6 place de l'église, L'Herbergement
Prix libre
Inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Récolte de graines

Organisée par L'heR D'enVie
Initiation à la récolte de graines
potagères pour en faire bon usage.
Samedi 19 septembre de 10h à 12h
*La boîte à graines, La Corbinière,
L'Herbergement*
Prix libre
Inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Cousons ensemble

Organisé par L'heR D'enVie
Un moment de couture partagé
pour papoter et s'entraider, sans
intervention de professionnelle.
Les machines à coudre
ne sont pas fournies.
**Samedis 26 sept. et 28 nov.
de 10h à 12h**
6 place de l'église, L'Herbergement
Prix libre
Inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Conférences de l'Université Permanente

- Chine, USA, Europe, vers une
guerre froide européenne ? Les
stratégies des 7 magnifiques
et autres.
Par Marc BIDAN

Mardi 6 octobre à 14h30

- Des virus contre le cancer.
Par Nicolas BOISGERAULT
- Mardi 3 novembre à 14h30**

- Comment comprendre les liens
entre les générations ?
Par Serge PITTIGLIO

Mardi 1^{er} décembre à 14h30

Salle Dolia, Montaigu-Vendée
25 € par an ou 8 € la séance,
Renseignements au 06 10 64 36 53
ou à up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr



PORTES OUVERTES

MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2026

**VOUS SOUHAITEZ PRATIQUER OU
REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
POUR VOTRE SANTÉ ?**

Il est possible de vous faire accompagner.

TERRES DE MONTAIGU

MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2026

- > **14h00 à 15h00** : Stand d'information
- > **15h00 à 16h00** : Initiation renforcement musculaire

*Mon Espace Familles et Santé -
Zone de la Bretonnière, Boufféré,
1 Rue René Descartes, 85600 Montaigu-Vendée*



POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- 02 51 44 27 27
- mss.vendee@franceolympique.com
- 202 boulevard Aristide Briand, 85000 La Roche-sur-Yon

Cours de l'Université Permanente

- Découverte d'une ville à travers les grandes époques.

Par Pauline RETAILLEAU

Jeudis 5, 12, 19, 26 nov. 3 et 10 déc.

Site Saint-Sauveur, Rocheservière
60 €

- Le fait divers, un fait de société.

Par Émeric CLOCHE

Jeudis 3, 10 et 17 décembre

Salle du conseil, mairie de Saint-Hilaire-de-Loulay, Montaigu-Vendée

30 €

Renseignements au 06 10 64 36 53
ou à up.terresdemontaigu@univ-nantes.fr

Conférence de Cyril DION

Organisée par L'heR D'enVie

Venez rencontrer Cyril DION, réalisateur du film « Demain », écrivain, poète et militant écologique. L'occasion d'échanger sur les initiatives locales pour préserver l'environnement et le pouvoir de l'engagement collectif.

Vendredi 6 novembre à 20h

Salle Aquarelle, L'Herbergement

Prix libre

Sur inscription au 07 50 50 76 95
ou à contact@herdenvie.fr

Évènements et temps forts

Les Journées du Patrimoine

Samedi 20 et dimanche 21 sept.

Programme disponible à l'office de Tourisme ou en ligne sur terresdemontaigu.fr

Feu d'artifice

Vendredi 18 septembre

Parc des remparts,
Montaigu-Vendée

Trail de Nantes à Montaigu

Organisé par les
Runneurs de la Digue

Samedi 26 septembre

Place de l'hôtel de Ville,
Montaigu-Vendée

Vachement Bon, la fête des producteurs de Terres de Montaigu

Samedi 3 octobre à partir de 11h

Salle Dolia, Montaigu-Vendée

Montaigu Futsal Cup

Organisé par Montaigu-Vendée
Football

Mercredi 21 au dimanche 25 oct.

Pôle sportif Maxime Bossis,
Montaigu-Vendée

ÊTRE ACTIF ET GARDER LA FORME

Esprit actif

Atelier PEPS Eureka : garder votre mémoire en pleine forme

Un cycle de 10 séances pour identifier les facteurs qui influencent le fonctionnement de notre cerveau

**Jeudis 12, 19, 26 nov., 3, 10, 17 déc.
et 7, 14, 21, 28 janvier
de 9h à 12h30**

Salle Aquarelle, L'Herbergement

Gratuit

Sur inscription au 02 40 41 38 63
ou à contact@aseptpdl.fr

Activité physique

Portes ouvertes : Maisons sport santé

Vous souhaitez pratiquer ou reprendre une activité physique pour votre santé? Il est possible de vous faire accompagner.

Mercredi 9 septembre à 14h

Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée

Renseignements au 02 51 44 27 27

Atelier sport adapté

Organisé par le Groupement
des parkinsoniens

Pour les personnes malades
de Parkinson et leurs aidants.

**Vendredis 25 sept., 30 oct.,
27 nov. et 18 déc.**

de 10h à 11h45

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

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

Prévention santé

Atelier bien être : yoga

Organisé par l'Association
Vendéenne de Lutte contre
le Cancer, AVLc

Pour les personnes atteintes
du cancer.

**Les lundis et mardis
(en période scolaire)
de 15h30 à 16h30**

Centre de yoga, rue du petit
Planty, Montaigu-Vendée

Inscription au 06 32 94 37 02
ou à pole.montaigu@avlc.fr

Échanges de paroles, jeux de société et activités

Organisés par l'Association
Vendéenne de Lutte contre
le Cancer, AVLc
Pour les personnes atteintes
du cancer.

**Jeudis 3 sept.; 1^{er} oct. ;
5 nov. et 3 déc.**

de 14h30 à 16h30

Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée

Inscription au 06 32 94 37 02
ou à pole.montaigu@avlc.fr

Sorties conviviales

Organisées par l'Association
Vendéenne de Lutte contre
le Cancer, AVLc
Pour les personnes atteintes
du cancer.

**Jeudis 17 sept.; 15 oct.; 19 nov.
et 17 déc.**

de 14h30 à 16h30

Montaigu-Vendée

Inscription au 06 32 94 37 02
ou à pole.montaigu@avlc.fr

Atelier bien être : yoga du rire

Organisé par le Groupement
des parkinsoniens

Pour les personnes malades
de Parkinson et leurs aidants.

**Jeudis 24 sept., 15 oct., 19 nov.
et 17 déc.**

de 10h à 11h45

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

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

Réunion d'information : AVC, agir vite et comprendre

Venez vous informer sur les signes
d'alerte et les gestes à effectuer
face à une personne victime
d'un AVC.

**Vendredi 16 octobre
de 14h30 à 16h30**

Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée

Gratuit

Sur inscription au 07 85 63 79 91

Atelier bien-être : La Ligue contre le cancer

Pour les personnes touchées par
un cancer et leurs aidants.

- Sophrologie

**Mardis 15, 22 et 29 sept. et 6 oct.
à 14h30**

- Méditation sonore

**Mardis 13 octobre et 3 nov.
à 14h30**

- Shiatsu

**Mardis 10, 17, 24 nov. et 1^{er} déc.
à 14h30**

**SAMEDI 14
NOVEMBRE
2026**

Le FORUM des **BONS** RÉFLEXES SANTÉ

dépistage
cancers

activité
physique



alimentation



Santé
environnementale



Santé
mentale



Sommeil



addictions

vaccinations



Stands, animations,
conférences et
échanges avec des
professionnels de santé

**DES CONSEILS
SIMPLES POUR
PRENDRE SOIN DE
VOUS AU QUOTIDIEN**



- Danse intuitive
- Mardis 8 et 15 décembre à 14h30**

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

Atelier sophrologie adulte/enfant

Organisé par L'heR D'enVie
Aux côtés d'Audrey, sophrologue, formez un binôme adulte/enfant pour traverser un moment de complicité, de bien-être et de douceur.

Mercredi 21 octobre de 10h à 11h

Salle de la Clairière, 1 rue des pins, L'Herbergement
Prix libre
Inscription au 07 50 50 76 95 ou à contact@herdenvie.fr

Manger, bouger pour préserver ma santé

Un cycle de 3 ateliers pour prendre soin de soi au quotidien
Venez participer à un cycle convivial pour mieux comprendre l'alimentation, rester actif et conserver son énergie au quotidien. À travers des échanges, des conseils pratiques et des temps de découverte, ces ateliers vous permettront d'obtenir des repères simples et concrets applicables dans la vie de tous les jours.

- Nutrition et Plaisir : un duo gagnant
Comprendre les besoins nutritionnels après 60 ans, composer son assiette et découvrir des astuces simples pour garder énergie et plaisir de manger. Echanges avec une diététicienne, conseils pratiques et dégustation de préparations réalisées par les cuisines du CIAS Terres de Montaigu.
Animé par une diététicienne de l'EQQAR et les cuisines du CIAS Terres de Montaigu.
Vendredi 13 novembre de 14h30 à 16h30
Salle du cercle, Montaigu-Vendée

- Décrypter mon assiette pour comprendre et choisir.
Mieux comprendre ce que l'on consomme, découvrir les produits locaux et de saison, apprendre à lire les étiquettes et les labels alimentaires.
Animé par l'association du Pain sur la planche
Vendredi 20 novembre de 9h30 à 11h30
Salle de la Grange de la Migeonnière, Montaigu-Vendée

- Bien dans mon corps, bien dans mon âge

De manière ludique et conviviale, faites le point sur votre forme et découvrez des solutions simples pour rester actif et bien dans votre corps au quotidien. Quiz interactif, petits tests de condition physique réalisés en petits groupes, puis échanges avec les professionnels pour identifier des pistes adaptées à chacun.

Animé par La Maison Sport Santé.

Vendredi 27 novembre de 9h30 à 11h30

Salle de la Grange de la Migeonnière, Montaigu-Vendée
Gratuit
Sur inscription au 07 85 63 79 91

Forum des bons réflexes santé

Organisé par la CPTS Nord Vendée
Stand, animations, conférences et échanges avec des professionnels de santé

Samedi 14 novembre De 9h30 à 18h

Salle Aquarelle, L'Herbergement

Formation Premiers Secours Citoyen

Se former aux gestes de premiers secours, c'est potentiellement sauver une vie.

Un certificat vous sera délivré.

Vendredi 20 novembre de 8h30 à 16h30

Salle Saint-André, Rocheservière 5 €
Sur inscription au 07 85 63 79 91

M'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Aides 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 2 sept., 7 oct., 4 nov. et 2 déc.

de 15h à 16h

6 place de l'église, L'Herbergement
Prix libre
Inscription au 07 50 50 76 95 ou à contact@herdenvie.fr

Cap sur ma retraite !

Organisé par L'heR D'enVie
Venez découvrir un outil de propositions personnalisées d'activités près de chez vous. A la recherche de nouvelles activités, ou simplement curieux ? Chacun peut trouver des activités qui lui ressemblent autour de chez lui.

En partenariat avec l'association Silver Anana.

Mardi 15 septembre de 14h30 à 16h30

6 place de l'église, L'Herbergement
Gratuit
Inscription au 07 50 50 76 95 ou à contact@herdenvie.fr

Atelier numérique : le smartphone et la tablette en toute simplicité, restons connectés !

Cycle de 10 séances pour se créer une adresse mail, téléchargez une application, faire un achat en ligne en toute simplicité...

Jeudis 1^{er}, 8, 15 oct., 5, 12, 19, 26 nov., 3, 10, et 17 déc. de 10h à 12h

Mairie déléguée de Saint-Georges-de-Montaigu, Montaigu-Vendée
Gratuit
Sur inscription au 02 40 41 38 63 ou à contact@aseptpdl.fr

Réunion d'information : adapter son habitat, une clé pour bien vivre chez soi

Venez-vous informer sur les solutions à privilégier, les aides et financements disponibles, ainsi que les solutions technologiques. Des professionnels de Mon espace Habitat et de l'EQQAR seront présents pour répondre à toutes vos questions et si besoin vous proposer un rendez-vous conseil gratuit.

Lundi 7 déc. de 14h30 à 16h30

Salle du Grand logis, Rocheservière
Gratuit
Inscription non obligatoire
Renseignements au 02 51 46 46 14 ou à monespacehabitat@terresdemontaigu.fr

Des visites de logements adaptés pour voir concrètement

Découvrez des aménagements réalisés chez des habitants du territoire

Lundi 14 décembre à 14h30

Rocheservière
Gratuit
Sur inscription au 02 51 46 46 14 ou à monespacehabitat@terresdemontaigu.fr

Sécurité

Réunion d'information : automobiliste, cycliste ou piéton, quoi de neuf sur la route ?

Venez actualiser vos connaissances
sur le code de la route,
les nouveaux panneaux
et les risques routiers

**Vendredi 25 septembre
de 9h30 à 11h30**

*Maison Athéna, 18 rue de la Poste,
Cugand-la-Bernardière*
Gratuit
Sans inscription

Réunion d'information : garantir sa sécurité chez soi et sur internet

Venez-vous informer sur les bonnes
pratiques à adopter face aux
risques numériques, aux
cambriolages et aux démarchages
abusifs.

**Lundi 23 novembre
de 14h30 à 16h30**

Salle Châtelet, Montaigu-Vendée
Gratuit
Sans inscription

Soutien aux aidants

Groupe de parole : maladie de Parkinson

- Pour les aidants et les aidés

Lundis 7 sept., 7 déc. - 14h30 à 16h

- Pour les aidés

Lundi 5 octobre de 14h30 à 16h

- Pour les aidants

Lundi 2 novembre de 14h à 16h

*Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée*
Renseignements au 06 78 98 06 57
ou à groupeparkinsoniens@gmail.com

Halte-relais Alzheimer

Pour les personnes aidées et leurs
aidants.

**Jeudis 17 sept., 1^{er} oct., 5 nov.,
et 3 déc. 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

Groupe de parole : maladie d'Alzheimer et apparentée

**Lundis 21 sept., 19 oct., 16 nov.
et 14 déc. de 14h30 à 16h30**

*Mon Espace Familles et Santé,
Montaigu-Vendée*
Renseignements au 02 51 43 71 05
ou contact85@francealzheimer.org

Café des aidants

Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres
aidants.

Animé par des professionnels,
le café des aidants est un temps
d'échange convivial
et d'information en libre accès.

- Quand on aime, on ne compte
pas !

Jeudi 24 septembre

- Quand la maladie arrête aussi
le permis de conduire

Jeudi 29 octobre

- Comment gérer l'agressivité
de mon proche ?
(co-animé par une psychologue)

Jeudi 26 novembre

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

Grippe : pensez à votre vaccin chaque année

À partir de 65 ans, la vaccination
contre la grippe est recommandée
tous les ans.

Elle aide à prévenir les formes
graves de la grippe et ses
complications.

Faites-vous vacciner chaque
automne pour être protégé durant
l'hiver.

Parlez-en à votre médecin,
pharmacien ou infirmier.

Se vacciner, c'est se protéger et
protéger les autres.

**TERRES DE
MONTAIGU**