

# Bien-être & Vitalité

## Atelier Cap Bien-Être - ASEPT

Arrivé à l'âge de la retraite, de nouvelles situations de stress ou d'anxiété peuvent émerger : changements de rythme de vie, préoccupations pour sa santé et celle de ses proches, caractère inconnu de cette nouvelle tranche de vie...

Avec le parcours Cap Bien-être, vous apprenez à mieux gérer ces situations et à faire face aux aléas de la vie quotidienne en identifiant ce qui peut générer pour vous des émotions positives.

- 4 séances les mardis du 21 avril au 12 mai de 9h30 à 12h à la Salicorne (La Guérintière)
- 1 séance bilan le 2 juin de 9h30 à 12h salle Escale à Noirmoutier
- Sur inscription au 02 40 41 30 83



## Atelier Art-thérapie par Laure LIMAGNE SENSFELDER éducatrice spécialisée et art-thérapeute

L'art créatif est un des processeurs des changements de la santé mentale, physique et sociale d'une personne. Il encourage l'expression, la communication et les relations. Découvrez-vous au travers de créations, accompagné par une professionnelle pour un mieux-être global.

- 4 séances les jeudis 23 et 30 avril puis 21 et 28 mai de 10h30 à 11h30 à la salle Escale (Noirmoutier)
- Sur inscription au 06 23 74 58 38 ou par mail : maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org

Pour vos déplacements

Pensez



## Programme

# Sénior

PLUS

PLAN LOCAL UNIQUE  
SANTÉ SOCIAL  
de l'île de  
Noirmoutier

Vitalité

Santé

Autonomie

Bien-être



Activités gratuites

ÎLE DE  
Noirmoutier  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Ne pas jeter sur la voie publique - Création - CC Ile de Noirmoutier - Mars 2026 - Imprimerie Champagnac - 15 000 Aurillac

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire



VENDEE  
LE DÉPARTEMENT



# Actif

→ au mois de mai!

## Atelier Remise en selle

par Laurent TOUZOT  
animateur sportif diplômé

Retrouver confiance et équilibre pour pratiquer le vélo en toute sécurité.

- 2 séances les **lundi 18 et vendredi 22 mai** de 9h à 11h à la Salle des Pinsonnières (La Guérinière)
- **Sur inscription** au 06 23 74 58 38 ou par mail : maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org



## Atelier Danse adaptée expression corporelle

par Marion RAVAUD  
professeure de danse à Sweet Dojo

(Re)trouver le plaisir de bouger son corps en rythme quelle que soit sa mobilité. Pas de performance, juste le plaisir de bouger en musique au cœur d'un moment convivial, debout ou sur chaise.

- 5 séances les **mardis du 19 mai au 16 juin** de 10h à 11h à la Salicorne (La Guérinière)
- **Sur inscription** au 06 23 74 58 38 ou par mail : maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org

## Soutien

### psychologique

## Conférence sur le Deuil Blanc

Organisé avec nos partenaires  
AGIRC-ARRCO et le Nid des Aidants

Comprendre les mécanismes en jeu lors de la maladie neuro-dégénérative avec les changements de personnalité et de comportement du proche malade. Trouver les ressources et le soutien.

- Jeudi 7 mai de 14h15 à 16h15 à l'Espace Hubert POIGNANT (Noirmoutier)
- Entrée libre
- Renseignements au 06 02 15 68 80



## Groupe de soutien aux aidants

par Laure LIMAGNE SENSFELDER  
éducatrice spécialisée

- 1 séance par mois à la salle Escala (Noirmoutier)
- **Renseignements et inscription** au 06 23 74 58 38 ou par mail : maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org

## Atelier alimentation

### Souvenirs et gourmandise

par Marine VOISIN  
diététicienne-nutritionniste

Cultiver le plaisir de cuisiner et manger dans la convivialité avec deux sessions de deux ateliers :

### Cuisine des souvenirs

Lundi 8 juin - théorie de 10h à 12h  
Jeudi 11 juin - pratique de 9h à 13h

**Sur inscription**  
au 06 23 74 58 38  
ou par mail : maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org

### Chocolat et gourmandises sans complexe

Mardi 23 juin - théorie de 10h à 12h  
Jeudi 25 juin - pratique de 9h à 13h

**Sur inscription**  
au 06 23 74 58 38  
ou par mail : maxime.palvadeau@iledenoirmoutier.org

