

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Ensemble des activités
accessibles aux plus de 60 ans

Ciné-seniors

Venez partager le temps d'un film votre passion pour le cinéma ! Film choisi en fonction des sorties du moment.

- ❖ Tarif réduit 4 € à payer sur place
- ❖ Inscription recommandée
- ❖ **VENDREDI 6 DÉCEMBRE** à 14h30
Ciné-Lumière à Chantonnay

Balades santé

Chaque mois, participez à une balade sur une commune du Pays de Chantonnay. Animé par Aurélien BOSSARD, éducateur sportif.

- ❖ Gratuit
- ❖ Inscription obligatoire
- ❖ **Prévention et règle de déplacements, seul ou en groupe JEUDI 19 SEPTEMBRE** à 9h30 à Sainte-Cécile
- Moyens matériels ou naturels JEUDI 17 OCTOBRE** à 9h30 à Saint-Prouant
- L'équilibre MARDI 19 NOVEMBRE** à 9h30 à Saint-Hilaire-le-Vouhis
- Renforcement à la maison MARDI 10 DÉCEMBRE** à 9h30 à Chantonnay

Pour toutes informations sur les inscriptions, le lieu ou les horaires, appelez le 02 51 94 40 23.

Ateliers numériques

Deux conseillers numériques vous proposent des ateliers numériques gratuits sur l'ensemble des communes du Pays de Chantonnay !

Plus d'informations sur les dates et lieux de ces ateliers au 06 04 53 23 65 (pour Chantonnay) ou 06 25 05 66 55 (pour les autres communes).



Transport

Vous souhaitez participer à un atelier mais n'avez pas de moyen de transport ?

Plusieurs solutions sont possibles : covoiturage, transport solidaire, etc.
Rapprochez-vous de votre mairie.

Partenaires



© Conception : Service Communication Communauté de communes Pays de Chantonnay / Crédits photos : Adobe stock / Impression : ci 1 Mai 2024



Programme seniors

PRÉVENTION
SANTÉ

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

www.paysdechantonnay.fr

CIAS DU PAYS DE CHANTONNAY
Noémie BOSSARD, Chargée de projet Action sociale
02 51 94 40 23



SEPTEMBRE

Médiation pleine conscience

Expérimenter les bienfaits de l'instant présent grâce à la méditation de pleine conscience. Séances en extérieur selon météo, autour d'une marche méditative.

Ateliers animés par Isabelle BORDE, sophrologue.

- Tarif 5€ pour les 6 séances
- Inscription obligatoire
- **LES MARDIS 10, 17 ET 24 SEPTEMBRE ET LES 1^{ER}, 8 ET 15 OCTOBRE** de 9h30 à 10h30 à Rochetjoux



Une vie devant nous

Prenez un temps pour explorer votre passé familial, regarder autrement votre histoire de vie, comprendre les mécanismes de la transmission entre générations et envisager sereinement le futur.

- Gratuit
- Inscription obligatoire
- Réunion d'information **VENDREDI 13 SEPTEMBRE** à 10h30
- **LES VENDREDIS 27 SEPTEMBRE, 4, 11 OCTOBRE, 8, 15, 22, 29 NOVEMBRE ET 6 DÉCEMBRE** de 9h à 12h à Saint-Germain-de-Prinçay

OCTOBRE

Ateliers PEP'S Eureka

Perdre ses clés, manquer un rendez-vous, ou simplement oublier le titre d'un film... Avec le temps, la mémoire peut vous jouer des tours en perdant de son efficacité à retenir de nouvelles informations. Peps Eurêka propose un atelier novateur pour maintenir votre mémoire en pleine forme.

- Gratuit
- Inscription obligatoire au 02 40 41 30 83
- **LES MARDIS 1^{ER}, 8, 15 OCTOBRE, 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE ET 3, 10 17 DÉCEMBRE** de 9h30 à 12h à Saint-Vincent-Sterlanges



Ateliers « PIED »

Faites un pied de nez aux chutes avec ce cycle de prévention des chutes animé par un éducateur en activité physique adaptée.

- Tarif 12€ pour les 12 séances
- Inscription obligatoire au 06 31 70 27 72
- **LES VENDREDIS 4, 11, 18 OCTOBRE, 8, 15, 22, 29 NOVEMBRE, 6, 13, 20 DÉCEMBRE ET 10, 17 JANVIER** de 10h30 à 12h à Saint-Martin-des-Noyers

NOVEMBRE

Ateliers Vitalité

Découvrez les clés d'une bonne santé et adoptez les bons réflexes pour prendre soin de vous.

- Gratuit
- Inscription obligatoire au 02 40 41 30 83
- **LES VENDREDIS 8, 15, 22, 29 NOVEMBRE ET 6, 16 DÉCEMBRE** de 9h30 à 12h à Bournezeau

Ateliers Rigologie

Faites le plein de rire et de bonne humeur avec ce cycle d'ateliers de rigologie, proposés par une animatrice en yoga du rire.

- Tarif 5€ pour les 6 séances
- Inscription obligatoire
- **LES JEUDIS 14, 21, 28 NOVEMBRE ET 5, 12, 19 DÉCEMBRE** de 9h30 à 11h à Sigournais

Bienvenue à la retraite

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ? Participez à ce programme animé par des professionnels, qui vous accompagne dans cette nouvelle étape : connaître vos droits, réfléchir à vos souhaits, continuer à prendre soin de vous...

- Gratuit
- Inscription obligatoire
- **LUNDI 18, VENDREDI 22, MARDI 26 ET VENDREDI 29 NOVEMBRE** de 9h30 à 12h30
- **MARDI 3 DÉCEMBRE TOUTE LA JOURNÉE ET JEUDI 12 DÉCEMBRE** de 9h30 à 12h à Chantonnay