

# SENIORS

## AU PAYS DE CHANTONNAY



### ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

#### Ateliers PIED :

#### Faites un pied de nez aux chutes !

*Les vendredis, du 4 octobre 2024 au 17 janvier 2025  
de 10h30 à 12h - Saint-Martin-des-Noyers*

Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ?  
Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre  
autonomie ? Vous voulez améliorer votre équilibre ?

#### QU'EST-CE QUE LES ATELIERS PIED ?

Vous avez déjà fait une chute ou craignez  
de chuter ?

Vous souhaitez préserver votre mobilité  
et votre autonomie ?

Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (PIED)  
s'adresse à vous ! Il aborde la prévention des chutes  
chez les seniors sous tous ses aspects (théoriques  
et pratiques).

#### À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Toute personne, dès 60 ans, peut participer  
aux ateliers PIED, quel que soit son régime  
de protection sociale.

#### COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle  
de 12 séances de 1 heure 30, rassemblant un petit  
groupe de 10 à 15 personnes. Ils ont lieu près de chez  
vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons  
de quartier...

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.  
Les ateliers sont animés par des professionnels formés à  
cette nouvelle méthode d'animation.

#### BON À SAVOIR

Après 65 ans, 1 personne sur 3 fait  
au moins une chute au cours de l'année.  
Les chutes entraînent plus de 8 500 décès  
par an chez les personnes de plus de 65 ans.  
Près d'1 chute sur 2 se produit au domicile.

#### LE CONTENU DES ATELIERS

- ATELIER 1 : PREMIÈRE SÉANCE  
CONSACRÉE À L'ÉVALUATION
- ATELIER 2 : FAITES UN PIED DE NEZ  
AUX CHUTES
- ATELIER 3 : DE LA TÊTE AUX PIEDS,  
GARDEZ VOS OS EN BONNE SANTÉ
- ATELIER 4 : DANS VOTRE SALON,  
GARDEZ LES PIEDS SUR TERRE
- ATELIER 5 : DANS VOTRE CHAMBRE,  
LEVEZ-VOUS DU BON PIED
- ATELIER 6 : TROUVEZ CHAUSSURE  
À VOTRE PIED
- ATELIER 7 : DANS VOTRE SALLE DE BAINS,  
AYEZ LE PIED MARIN
- ATELIER 8 : DANS VOTRE CUISINE,  
NE METTEZ PAS LES PIEDS DANS LE PLAT
- ATELIER 9 : RESTEZ SUR VOS 2 PIEDS  
AVEC VOS MÉDICAMENTS
- ATELIER 10 : DANS LES ESCALIERS ET  
À L'EXTÉRIEUR, ALLEZ-Y DE PIEDS FERMES
- ATELIER 11 : DES PIEDS ET DES MAINS  
POUR RESTER EN FORME
- ATELIER 12 : DERNIÈRE SÉANCE  
CONSACRÉE À L'ÉVALUATION



12 € le cycle

Inscription obligatoire

06 31 70 27 72

Partenaires



# ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

## Ateliers PEP'S Eureka

*Les mardis, du 1er octobre 2024 au 17 décembre de 9h30 à 12h - Saint-Vincent-Sterlanges*

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 Eureka propose un atelier novateur pour maintenir votre mémoire en pleine forme.

Inscription obligatoire

02 40 41 80 83



## Balade santé

Moyens matériels ou naturels

*Jeudi 17 octobre à 9h30 - Saint-Prouant*

Chaque mois, explorez une commune du Pays de Chantonnay, lors des balades santé animées par Aurélien BOSSARD, éducateur sportif.

Gratuit - inscription obligatoire : 02 51 94 40 23

## Prévention AVC - Balade santé

*Du 26 septembre au 10 octobre à Chantonnay*

Au détour d'un parcours ludique de 2,5 km à réaliser en toute autonomie, découvrez les facteurs de prévention et les bons gestes à adopter pour prévenir et réduire les AVC. Départ au centre Aquatique l'Odys avec un dépliant à retrouver sur place.

*Circuit disponible à Bournezeau à partir du 29 octobre!*  
Départ du Château.



**Partenaires**



## ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

### Le mois bleu

Cinéma

Exposition

Spectacle



## PROGRAMME

MARDI  
1<sup>er</sup> OCT

**CINÉ-SENIORS À 14H30**  
Projection du film "Mon ami le petit manchot"  
suivie d'un goûter offert par le CIAS  
Ciné-Lumière à Chantonnay - 4€/personne  
Inscription obligatoire au 02 51 94 40 23

MERCREDI  
2 OCT

**EXPOSITION PHOTO DE 15H À 17H30**  
Exposition de Roland OZIEL, photographe animalier.  
Résidence autonomie Les Grands-Parents à Sainte-Cécile

SAMEDI  
5 OCT

**FÊTE DE L'AUTOMNE À PARTIR DE 14H30**  
Journée festive en musique, vente de produits confectionnés  
par les résidents et bénévoles de l'association « Au fil de l'âge ».  
Résidence autonomie Le Tail fleuri à Saint-Germain-de-Prinçay

JEUDI  
10 OCT

**VISITE GUIDÉE MICRO-FOLIE À 10H**  
Visite guidée des collections numériques du Musée autour de Notre-  
Dame-de-Paris suivie d'un atelier créatif autour de la maquette du lieu  
Salle Fonteneau à Saint-Vincent-Sterlanges  
Inscription obligatoire au 02 51 94 40 23

SAMEDI  
12 OCT

**LOTO À PARTIR DE 13H30**  
3,50€ la carte / 9€ les 3 cartes / 17€ les 6 cartes  
EHPAD L'Assemblée à Chantonnay  
Réservations : 02 51 94 32 04 ou  
animation.assemblee@ciaspaysdechantonay.fr

MARDI  
15 OCT

**CINÉ-SENIORS À 14H30**  
Projection du film "Mon ami le petit manchot"  
suivie d'un goûter offert par le CIAS  
Ciné-Lumière à Chantonnay - 4€/personne  
Inscription obligatoire au 02 51 94 40 23

JEUDI  
17 OCT

**SPECTACLE À 15H**  
Spectacle animé par Jacques et Daniel : chansons, sketches et histoires  
courtes. Tarif : 4€  
Salle Antonia à Chantonnay  
Réservations : 02 51 94 40 23

Inscription obligatoire :  
02 51 94 40 23

## IDÉES SORTIES

### Le Tail Fleuri



### Journées pour le climat

*Jusqu'au 6 octobre*



Découvrez l'ensemble  
des animations prévues  
en cliquant ici

Inscription obligatoire ou conseillée en fonction des animations :  
02 51 94 40 23

## Visites d'entreprises au Pays de Chantonnay

*Jeudi 24 octobre*

Restoria - Bournezeau - 9h00  
Carré - Saint-Martin-des-Noyers - 9h00  
Rabaud - Sainte-Cécile - 14h00  
OCF - Sigournais - 14h00

*Vendredi 25 octobre*

Restoria - Bournezeau - 9h00  
Bétonic/Socma - Saint-Hilaire-le-Vouhis - 10h00  
Ciné-Lumière - Chantonnay - 13h45  
OCF - Sigournais - 14h00

Merci de transmettre vos événements d'octobre  
pour le **15 octobre au plus tard**.

**02 51 94 40 23**  
**sante@cc-paysdechantonay.fr**

Informations et réservation :  
**02 44 40 20 06**

**tourisme@cc-paysdechantonay.fr**

**Pour se désinscrire de cette lettre d'infos, merci d'envoyer un mail à [sante@cc-paysdechantonay.fr](mailto:sante@cc-paysdechantonay.fr)**

Les informations recueillies sont conservées jusqu'au retrait de votre consentement et selon les dispositions légales, et sont destinées à un usage interne aux personnes habilitées du service Prévention du CIAS.

Conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, vous pouvez exercer votre droit d'accès et de portabilité aux données vous concernant, les faire rectifier et les faire supprimer en nous contactant, de préférence par voie électronique, à l'adresse mail [contact@cc-paysdechantonay.fr](mailto:contact@cc-paysdechantonay.fr) ou par voie postale en écrivant à la Communauté de communes du Pays de Chantonnay, 65 avenue du Général de Gaulle - BP 98 - 85111 Chantonnay cedex.