

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.

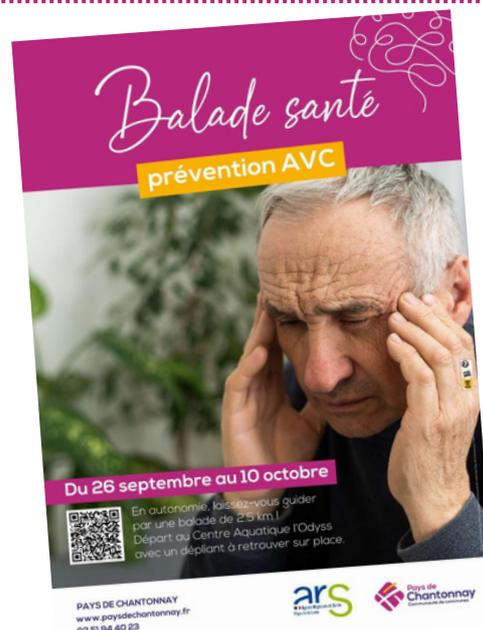
Gratuit - inscription obligatoire : 02 51 94 40 23

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^{er} 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 évènements 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

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 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.