

Balade AVC

La Communauté de communes vous invite à participer à une balade santé, ponctuée de plusieurs arrêts, conçue pour vous informer sur l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

En plus d'enrichir vos connaissances, profitez des nombreux bienfaits de l'activités physique sur la santé.

Alors, marchez, informez-vous et prenez soin de vous sans modération !

- Accès gratuit
 - **EN ITINÉRANCE SUR LE TERRITOIRE**
- Plus d'informations sur www.paysdechantonnay.fr/balade-sante-prevention-de-lavc/



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

Ensemble des activités accessibles aux plus de 60 ans



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



Bienvenue Maëva !

Nous souhaitons la bienvenue à la nouvelle chargée de projet Santé et Prévention, Madame Maëva LAINE.

www.paysdechantonnay.fr

CIAS DU PAYS DE CHANTONNAY
Noémie CHÊNE, Directrice CIAS
Maëva LAINE, Chargée de projet Santé et Prévention
02 51 94 40 23



© Conception: Services Communication Communauté de communes du Pays de Chantonnay / Crédits photos: Adèle stock / Impression: Imprem'art 10 | Décembre 2024

Programme seniors

PRÉVENTION
SANTÉ
JANVIER À MARS 2025



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 7, 14, 21, 28 JANVIER ET LES 4, 11 FÉVRIER** de 9 h 30 à 10 h 30 à Bournezeau



Ateliers Rigologie

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

- ❖ Tarif 5 € pour les 6 séances
- ❖ Inscription obligatoire
- ❖ **LES JEUDIS 23, 30 JANVIER, 6, 7 FÉVRIER 6, 13 MARS** de 9 h 30 à 11 h à Saint-Germain-de-Prinçay



Micro-folie

Un musée numérique interactif et ludique qui réunit des milliers d'œuvres d'art issues de nombreux musées et institutions nationaux et internationaux, numérisées en haute définition. Les œuvres sont projetées sur grand écran et le contenu augmenté est accessible grâce aux tablettes connectées.

- ❖ Accès gratuit
- ❖ **DU 10 JANVIER AU 14 JUIN 2025** à Chantonnay, Salle des Arcades



Balades santé

Chaque mois, participez à une balade autour d'un thème sur une commune du Pays de Chantonnay. Animée par Aurélien BOSSARD, éducateur sportif.

- ❖ Gratuit
- ❖ Inscription obligatoire
- ❖ **Mobilité JEUDI 16 JANVIER** à 9 h 30 à Saint-Vincent-Sterlanges
- ❖ **Étirements MARDI 25 FÉVRIER** à 9 h 30 à Saint-Martin-des-Noyers
- ❖ **Médiation pleine conscience MARDI 25 MARS** à 9 h 30 à Rochetrejoux

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 7 FÉVRIER** à 14 h 30 Ciné-Lumière à Chantonnay



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 au 06 25 05 66 55 (pour les autres communes).