



Programme d'activités prévention santé seniors 2025

Le service Prévention Seniors du CIAS du Pays de Chantonnay a le plaisir de vous présenter le programme des activités de prévention santé pour les seniors en 2025.

Ce programme est évolutif et ne contient pas toutes les informations dans sa version actuelle. Nous vous rappelons que vous recevrez chaque mois un programme détaillé des activités mensuelles, précisant les dates, lieux et modalités d'inscription.

Par ailleurs, un programme trimestriel est également disponible dans les mairies ou auprès des professionnels de santé du territoire.

L'ensemble de ces documents peut être consulté et téléchargé sur le site internet de la Communauté de Communes, accessible via le lien suivant : [ICI](#)

JANVIER - MARS 2024

Méditation pleine conscience



6 séances pour découvrir la méditation de pleine conscience, animées par une sophrologue installée sur le territoire.

Bournezeau

Rigologie



6 séances de découverte de la rigologie, animées par une animatrice en yoga du rire installée sur le territoire.

Saint-Germain-de-Prinçay

Remise en selle



6 séances pour reprendre l'usage du vélo en toute sécurité, animées par un éducateur sportif du territoire.

Chantonnay

Vieillir en bonne santé



Évaluation gratuite de vos fonctions principales dans 6 domaines : mobilité, cognition, nutrition, état psychologique, vision, audition.

Lieu à définir

AVRIL - JUIN 2024

Stage prévention routière



5 séances pour réviser les règles de circulation, et bénéficier de plusieurs ateliers pratiques autour de la conduite.

Lieu à définir

Méditation pleine conscience



6 séances découvrir la méditation de pleine conscience, animées par une sophrologue installée sur le territoire.

Lieu à définir

Ateliers de l'ASEPT



Vitalité : 6 séances pour découvrir les clés d'une bonne santé.

Saint-Prouant

Matinée Micro-Folie

Une matinée dans le musée numérique interactif sur le thème de la célèbre cathédrale Notre Dame de Paris.

Chantonnay

Programme de la Micro-Folie : [ICI](#)

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2024

Méditation pleine conscience



6 séances découvrir la méditation de pleine conscience, animées par une sophrologue installée sur le territoire.

Lieu à définir

Ateliers de l'ASEPT



Nutrition : 6 ateliers pour découvrir les clés d'une bonne santé.

Cap Bien-être : 10 ateliers pour travailler la mémoire.

Une vie devant nous : 8 séances autour de l'histoire familiale et des relations passées, animées par une thérapeute familiale.

Lieux à définir

Mois Bleu



Programme d'actions durant le mois d'octobre proposé aux résidents des structures d'hébergement et aux clubs seniors : marche bleue, cinéma et goûter, temps convivial autour de danses et chants...

Rigologie



6 séances de découverte de la rigologie, animées par une animatrice en yoga du rire installée sur le territoire.

Saint-Germain-de-Prinçay

TOUTE L'ANNÉE

Agir vite pour le Cerveau



Balade itinérante : 3 semaines sur une commune

Balade ludique à la découverte de l'AVC : les symptômes, les facteurs de protection et la conduite à adopter.

Ateliers numériques



Information et programme : [ICI](#) *Chantonnay*

Ateliers collectifs proposés par 2 conseillers numériques sur différents thèmes, selon les besoins des participants.

Ciné-seniors



07 février, 04 avril, 06 juin, 05 septembre, 05 décembre

Une séance au Ciné-Lumière de Chantonnay, proposée aux seniors vivant à domicile et aux résidents des structures d'hébergement.

Groupes de paroles



Chantonnay

Espace d'échanges et d'écoute pour les aidants de malades d'Alzheimer et maladies apparentées, animé par une psychologue.

Halte Relais



Saint-Prouant

Temps mensuel d'activités aidant-aidé, animé par une psychologue et une psychomotricienne.

Dépistage visuel



Une journée par mois dans une commune différente

Tests visuels, conseils, recalibrage, orientation vers un professionnel de santé.

Balades santé



Une commune différente chaque mois

Une marche guidée par mois entre avril 2024 et mars 2025, animée par un éducateur sportif du secteur.