

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'activité physique sur la santé.

- ❖ Accès gratuit
- ❖ **AVRIL SEMAINES 15, 16 ET 17**
à Rochetrejoux
- ❖ **MAI SEMAINES 19, 20 ET 21**
à Sainte-Cécile
- ❖ **JUIN SEMAINES 23, 24 ET 25**
à Saint-Prouant
- ❖ Plus d'informations sur
www.paysdechantonnay.fr/balade-sante-prevention-de-lavc/

Prévention routière

Bénéficiez de trois séances théoriques pour réviser le code de la route, incluant une remise à niveau et des conseils de prévention, ainsi qu'une séance pratique de conduite encadrée par une auto-école.

- ❖ Cycle payant, 7 €
- ❖ Inscription obligatoire
- ❖ **LES 13, 15, 20 ET 22 MAI**
de 9h00 à 12h à Saint-Germain-de-Prinçay



Ensemble des activités
accessibles aux plus de 60 ans

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).



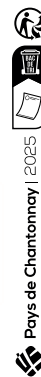
Transport

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.

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

Partenaires



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

PRÉVENTION
SANTÉ

AVRIL À JUIN 2025



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 4 AVRIL** à 14h30
 - **VENDREDI 6 JUIN** à 14h30
- Ciné-Lumière à Chantonnay



Dépistage visuel

Une fois par mois, dans une commune différente du territoire, bénéficiez de l'expertise et des conseils d'Audrey RENAUD, opticienne à domicile, pour faire vérifier votre vue et vos lunettes.

- Gratuit
 - Inscription obligatoire
 - **LUNDI 7 AVRIL** à Chantonnay
 - **LUNDI 12 MAI** à Saint-Hilaire-le-Vouhis
 - **JEUDI 12 JUIN** à Saint-Vincent-Sterlanges
- de 9h30 à 16h30



Méditation pleine conscience

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

Atelier animé par Isabelle BORDE, sophrologue.

- Cycle payant, 7 €
 - Inscription obligatoire
 - **LES MARDIS 22, 29 AVRIL, 06, 27 MAI ET 03, 10 JUIN.**
- de 10h à 11h à Saint-Vincent-Sterlanges



Atelier vitalité

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

- Gratuit
 - Inscription obligatoire
 - **LES MARDIS 22, 29 AVRIL ET LES 6, 13, 20 ET 27 MAI**
- de 9h30 à 12h à Saint-Prouant

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.

- Balade payante, 2 €
- Inscription obligatoire
- **Les 5 sens MARDI 22 AVRIL** à 9h à Bournezeau
- **Les postures MARDI 27 MAI** à 9h à Saint-Germain-de-Prinçay
- **L'hydratation et la nutrition MARDI 17 JUIN** à 9h à Sigournais

Micro-folie

Le musée numérique interactif et ludique vous invite à une matinée dédiée à la célèbre cathédrale Notre-Dame de Paris. Depuis Chantonnay, explorez ce monument emblématique et découvrez son histoire fascinante.

- Gratuit
- **LE 24 AVRIL** de 10h à 12h à Chantonnay, Salle des Arcades

