

AVRIL À JUIN

Balades santé

Chaque mois, venez explorer une commune du Pays de Chantonay lors de nos balades animées par Aurélien BOSSARD, éducateur sportif. Découvrez de nouveaux paysages en bonne compagnie !

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **MARDI 9 AVRIL** à 9h30 - Bournezeau
- Réveil musculaire**
- VENDREDI 17 MAI** à 9h30 - Saint-Germain-de-Prinçay | **Respiration**
- JEUDI 20 JUIN** à 9h30 - Sigournais
- Nutrition et hydratation**

Ciné-seniors

Découvrez les films du moment. Partagez le temps d'un film votre passion pour le cinéma !

- » Tarif réduit 4 €
- » Inscription recommandée
- » **VENDREDI 12 AVRIL** à 14h30
- VENDREDI 7 JUIN** à 14h30
- Ciné-Lumière à Chantonay

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

Ateliers numériques

2 conseillers numériques vous proposent des ateliers numériques gratuits sur l'ensemble des communes du Pays de Chantonay !

Plus d'informations sur les dates et lieux de ces ateliers au 06 04 53 23 65 (pour Chantonay) 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, du CIAS ou de la Communauté de communes.

Partenaires



www.paysdechantonay.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DE CHANTONNAY
Noémie BOSSARD, Chargée de projet Action sociale au CIAS
02 51 94 40 23



Programme seniors

PRÉVENTION
SANTÉ
AVRIL À JUIN 2024



AVRIL

Ciné-débat

Projection du film « Mon vieux », d'Elie SEMOUN et Marjory DEJARDIN, suivie d'un échange au sujet du proche aidant.

- » Séance gratuite
 - » Inscription conseillée au 06 70 77 28 61
 - » **MARDI 16 AVRIL** à 14h15
- Ciné-Lumière à Chantonnay

MAI

Spectacle Suzanne, par le collectif L'improbable

Assistez à la rencontre improbable entre Camille, 28 ans et Suzanne, 82 ans. Un virus va les contraindre à cohabiter et à aller à la découverte de l'autre. En première partie : saynètes créées avec le collectif autour du thème de la pièce et présentées par un groupe composé d'adolescents et de seniors. Échange en fin de soirée en présence de l'association Familles Rurales.

- » Tarif plein 5 € / Réduit 3 € / Gratuit -18 ans
 - » Billetterie en ligne sur paysdechantonnay.fr ou au 02 51 94 40 23
 - » **VENDREDI 3 MAI** à 20h
- Espace Sully à Chantonnay



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 14, 21, 28 MAI**
 - » **ET LES 4, 11, 18 JUIN** de 9h30 à 10h30
- Saint-Hilaire-le-Vouhis



Remise en selle

Redécouvrez le plaisir du vélo en toute confiance ! Rejoignez-nous pour un programme de 6 séances avec Aurélien BOSSARD, éducateur sportif : réparation, sécurité routière et ateliers pratiques. Apportez simplement votre vélo et lancez-vous !

- » Tarif 5 € pour les 6 séances
 - » Inscription obligatoire
 - » **LES 14, 16, 21, 23, 28 ET 30 MAI** de 14h à 15h30
- Chantonnay



JUIN

« Rire, c'est bon pour la santé »

Conférence-spectacle animée par Salivette PIMPON, clowne.

- » Gratuit
 - » Inscription obligatoire
 - » **MARDI 14 MAI** de 14h à 16h30,
- Espace Sully à Chantonnay

Forum « Bien-vieillir à domicile »

Explorez les possibilités du bien-vieillir en rencontrant des experts locaux lors de tables rondes et stands passionnants. Découvrez tout ce que vous devez savoir sur les droits, le soutien, la santé préventive, l'adaptation du logement et les loisirs dans une atmosphère dynamique et enrichissante.

- » Gratuit
 - » **MARDI 11 JUIN** de 13h30 à 18h30
- Salle Antonia à Chantonnay