

# SENIORS

## AU PAYS DE CHANTONNAY



### LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

#### Ciné-seniors "L'Étudiante et Monsieur Henri"

*Le vendredi 05 septembre à 14h30*

*Ciné-Lumière à Chantonnay*

Monsieur Henri, un vieux monsieur bougon et solitaire, vit seul dans son appartement parisien. Malgré son tempérament difficile, il accepte – à contrecœur – de louer une chambre à Constance, une étudiante sans le sou. Très vite, il lui propose un marché étrange : l'aider à saboter le mariage de son fils avec une femme qu'il déteste. Une relation inattendue et touchante naît entre ces deux personnages que tout oppose.



**Tarif : 4 € à payer sur place**

**Inscription obligatoire : 02.51.94.40.23 - [contact@cc-paysdechantonnay.fr](mailto:contact@cc-paysdechantonnay.fr)**



#### Balade santé

**La santé articulaire**

*Le mardi 16 septembre à 9h00 - Sainte-Cécile*

Chaque mois, explorez une commune du Pays de Chantonnay, lors des balades santé animées par Aurélien BOSSARD, éducateur sportif.

**Tarif : 2 €**

**Inscription obligatoire : 02 51 94 40 23 - [contact@cc-paysdechantonnay.fr](mailto:contact@cc-paysdechantonnay.fr)**



**Partenaires**



## LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

### Atelier "Cap Bien-être"

*Le jeudi 05 juin de 10h à 12h*

*À Rochetrejoux*

Le passage à la retraite marque un tournant important dans la vie, souvent accompagné de changements de rythme, de nouvelles préoccupations liées à la santé ou encore d'une certaine incertitude face à cette étape inédite. Ces bouleversements peuvent parfois être sources de stress ou d'anxiété.

Le parcours Cap Bien-être vous propose des clés pour mieux traverser cette période, en apprenant à gérer ces situations et à cultiver les émotions positives au quotidien. Un accompagnement pour aborder cette nouvelle phase de vie avec sérénité et confiance.



**ATELIERS Cap Bien-être**

**APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN**

4 séances  
du 24 septembre au 15 octobre 2025  
Ouvert à tous, à partir de 55 ans

Inscription obligatoire!

**TOUS LES MERCREDIS DE 09H30 À 12H00  
ROCHETREJOUX**

**pb POUR BIEN VIEILLIR** Pour tout renseignement ou inscription, contactez notre partenaire la MSA au 02 40 41 30 83 - Ateliers gratuits -

La cartographie des ateliers sur [www.aseptpd.fr](http://www.aseptpd.fr)

Association agréée pour les retraités Pays de la Loire

Assurance retraite, CARSAT, enim, Camies, Rochetrejoux, Chantonnay

**Gratuit**

**Inscription obligatoire : 02.40.41.30.83 - [contact@aseptpd.fr](mailto:contact@aseptpd.fr)**

### Atelier "Nutrition"

*Les 26 septembre, 03, 10, 17, 24 octobre et 7 novembre de 9h30 à 12h00*

*À Saint-Martin-des-Noyers*

Cette action propose des repères simples pour adopter une alimentation équilibrée, sans sacrifier le goût, le plaisir ni la convivialité. L'objectif : mieux comprendre ce que l'on mange, faire des choix éclairés et adaptés à son budget.



**Gratuit**

**Inscription obligatoire : 02.40.41.30.83 - [contact@aseptpd.fr](mailto:contact@aseptpd.fr)**

## LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

### Atelier "Une vie devant nous"

*À Sigournais*

*Réunion d'information : mercredi 24 septembre à 10h30*

*Séances : les 03, 10 octobre, 07, 14, 21 et 28 novembre*

*et 05, 12 décembre de 9h00 à 12h00*

Ce programme invite à revisiter son parcours de vie, à explorer les liens familiaux et à mieux comprendre les transmissions entre générations. À travers des échanges et des réflexions, les ateliers ouvrent des pistes pour enrichir les relations et aborder l'avenir avec plus de sérénité.



**Gratuit**

**Inscription obligatoire : 02.51.94.40.23 - [contact@cc-paysdechantonnay.fr](mailto:contact@cc-paysdechantonnay.fr)**

### Méditation Pleine Conscience

*Les 09, 16, 23, 30 septembre et 07, 14 octobre 2025 de 10h00 à 11h00*

*À Saint-Germain-de-Prinçay*

Découvrez un accompagnement spécialement conçu pour les seniors, afin de vous aider à vous reconnecter à votre corps, vos ressentis et vos émotions. Grâce à des outils pratiques et des exercices simples retrouvez confiance en vous et renouez avec l'extérieur, en harmonie avec la nature. Séances en extérieur selon la météo, autour d'une marche méditative.



**Atelier animé par Isabelle BORDE, sophrologue.**

**Tarif : 7 € à régler à la première séance**

**Inscription obligatoire : 02.51.94.40.23 - [contact@cc-paysdechantonnay.fr](mailto:contact@cc-paysdechantonnay.fr)**

## LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

### Dépistage visuel



*Le mardi 9 septembre 2025, entre 9h30 et 16h00*

*À Rochetrejoux*

Une professionnelle de la vision, installée sur le territoire, vous accueille une fois par mois dans une commune différente pour effectuer des tests visuels, vous conseiller et si nécessaire, vous orienter vers d'autres spécialistes.



**Gratuit - Prise de rendez-vous obligatoire : 02 51 94 40 23 -  
contact@cc-paysdechantonnay.fr**

### Balade - Prévention AVC

*Du 06 au 26 septembre 2025*

*À Sigournais*



**INFORMATIONS**

Pendant trois semaines, découvrez les bienfaits de l'activité physique en empruntant un parcours de 2,5 kilomètres accessible à tous, y compris aux poussettes, à travers les chemins de la commune. Tout au long du trajet, trois points d'information ludiques vous permettront d'en apprendre davantage sur l'Accident Vasculaire Cérébral.



### Les Journées pour le Climat *À la Salle Antonia, Chantonnay*



À l'occasion des journées pour le Climat du 25 au 27 septembre, nous vous invitons à une après midi sur le thème du bien vivre dans sa maison le **25 septembre de 14h30 à 17h00**.

Au programme 3 ateliers au choix :

- Bricolage : fabrication d'un panier avec L'outil en main
- Les postures et les gestes du quotidien avec Aurélien BOSSARD et Nicodem KLEIN
- Améliorer l'aménagement de son logement avec Soliha

**Gratuit**  
**Inscription obligatoire**

02 51 94 40 23 - sante@cc-paysdechantonnay.fr

**INFORMATIONS**

## LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

### La permanence du Nid des aidants

*Le mardi 9 septembre de 9h00 à 12h00 - Chantonnay*

### La café des aidants

*Le jeudi 11 septembre de 14h30 à 16h00 - Les Herbiers*

*Thème : Quels changements depuis la maladie ?*

### La formation des aidants

*À partir du mardi 16 septembre de 14h00 à 17h00 - Les Herbiers*

*Thème : Comprendre pour agir*



Information, rendez-vous et  
inscription : 06 70 77 28 61  
[pfr.nordest@lna-sante.com](mailto:pfr.nordest@lna-sante.com)



### Halte-Relais aidés/aidants

*Mercredi 17 septembre de 14h30 à 16h30 - EHPAD L'Assemblée à Chantonnay*

**Halte Relais : accompagner en douceur le couple vers l'acceptation  
progressives d'aides extérieurs**

Inscription : 02 51 43 71 05 - [contact85@francealzheimer.org](mailto:contact85@francealzheimer.org)



### Groupe de parole des Aidants

*Le vendredi 12 septembre de 14h30 à 16h30*

*Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay*

Inscription : 02 51 43 71 05 - [contact85@francealzheimer.org](mailto:contact85@francealzheimer.org)



### Groupe de parole des Aidants de malades jeunes

*Le lundi 15 septembre de 09h30 à 11h30*

*Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay*

Inscription : 02 51 43 71 05 - [contact85@francealzheimer.org](mailto:contact85@francealzheimer.org)



## LES ATELIERS NUMÉRIQUES

### Les permanences - sur rendez-vous

- *Mardi 2 septembre - 9h à 12h à Rochetretjoux*
- *Mardi 9 septembre - 9h à 12h à Saint-Vincent-Sterlanges*
- *Mardi 16 septembre - 9h à 12h à Saint-Prouant*
- *Mardi 23 septembre - 9h à 12h à Sainte-Cécile*
- *Mardi 30 septembre - 9h à 12h à Bournezeau*
- Tous les autres jours à Chantonnay entre 9h et 12h  
Rendez-vous obligatoire



Plus d'informations  
[en cliquant ici](#)

### Les ateliers collectifs

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| <i>Jeudi 04 septembre</i> | Rangement et tri des photos       |
| <i>Jeudi 11 septembre</i> | Transfert des photos              |
| <i>Jeudi 18 septembre</i> | Naviguer sur internet en sécurité |
| <i>Jeudi 25 septembre</i> | Prévention contre les arnaques    |

Inscription obligatoire au 06 25 05 66 55  
10h à 11h30 à Saint-Germain-de-Prinçay  
15h à 16h30 à Saint-Martin-des-Noyers

## LES IDÉES SORTIES DU MOIS

**Du 6 au 27 septembre, la Micro-Folie pose ses valises à Saint-Germain-de-Prinçay pour un mois sur le thème de Notre-Dame de Paris**

Toutes les informations sur les expositions et les évènements en cliquant [ICI](#)



**Festival Arts de la Rue**

*Les 13 et 14 septembre*

*Bournezeau*

Gratuit

Informations  
[en cliquant ici](#)



## LES IDÉES SORTIES DU MOIS

### Vide-Grenier

*Le 14 septembre de 8h00 à 18h30*

*Saint-Germain-de-Prinçay*

Informations

[en cliquant ici](#)



### Balade contée "Sur le bout de ma langue"

*Le 20 septembre à 15h00*

*Parc Clémenceau à Chantonnay*

Informations

[en cliquant ici](#)

Inscription obligatoire au 02 51 46 83 16



### Les journées du Patrimoine

*Les 20 et 21 septembre*

*Pays de Chantonnay*

Informations

[en cliquant ici](#)



Merci de transmettre vos événements de septembre pour le **14 septembre au plus tard.**

**02 51 94 40 23**

**sante@cc-paysdechantonay.fr**

Le service prévention du CIAS du Pays de Chantonnay reste à votre disposition.

**Pour se désinscrire de cette lettre d'infos, merci d'envoyer un mail à [sante@cc-paysdechantonay.fr](mailto: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](mailto: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.