

## Balade santé

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

- Gratuit
- Inscription obligatoire
- MARDI 16 SEPTEMBRE** à Sainte-Cécile  
Thème : la santé articulaire
- JEUDI 9 OCTOBRE** à Saint-Prouant  
Thème : balade sensorielle
- MARDI 4 NOVEMBRE** à Saint-Hilaire-le-Vouhis  
Thème : marche avec bâtons
- MARDI 9 DÉCEMBRE** à Chantonnay  
Thème : le renforcement à la maison

## Dépistage visuel

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

- Gratuit
- Inscription obligatoire
- MARDI 9 SEPTEMBRE** à Rochetrejoux
- JEUDI 9 OCTOBRE** à Sainte-Cécile
- MARDI 4 NOVEMBRE** à Saint-Martin-des-Noyers
- MARDI 9 DÉCEMBRE** à Saint-Germain-de-Prinçay



Ensemble des activités  
accessibles aux plus de 60 ans

## Ateliers numériques

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

Plus d'informations sur ces ateliers au 06 04 53 23 65 (pour Chantonnay) ou 06 25 05 66 55 (pour les autres communes).

En octobre découvrez un programme spécial avec : **Le mois bleu**  
AU PAYS DE CHANTONNAY



## Transport

Vous souhaitez participer à un atelier mais vous 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



Pays de Chantonnay | 2025

[www.paysdechantonnay.fr](http://www.paysdechantonnay.fr)

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

PRÉVENTION  
SANTÉ

SEPTEMBRE À DECEMBRE 2025



# Programme seniors

## Méditation pleine conscience

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

- Tarif 7 € pour les 6 séances
- Inscription obligatoire
- **LES MARDIS 9, 16, 23, 30 SEPTEMBRE ET 7, 14 OCTOBRE**  
à Saint-Germain-de-Prinçay



## Atelier Nutrition

Découvrez comment allier équilibre, plaisir et convivialité dans votre alimentation. Des astuces et idées pratiques pour bien manger tout en respectant votre budget.

- Gratuit
- Inscription obligatoire au 02 40 41 30 83
- **LES 26 SEPTEMBRE, 3, 10, 17, 24 OCTOBRE ET 7 NOVEMBRE** de 9h30 à 12h  
à Saint-Martin-des-Noyers



## Rigologie

Faites le plein de rire et de bonne humeur avec ce cycle de 6 ateliers de rigologie, proposé par une animatrice en yoga du rire.

- Tarif 7 € pour les 6 séances
- Inscription obligatoire
- **LES JEUDIS 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE ET 4, 11 DÉCEMBRE**  
à Saint-Vincent-Sterlanges



## Atelier Cap Bien-être

À la retraite, de nouveaux facteurs de stress peuvent apparaître, liés aux changements de rythme et aux préoccupations personnelles. Le parcours Cap Bien-être aide à mieux les gérer en identifiant ce qui favorise les émotions positives au quotidien.

- Gratuit
- Inscription obligatoire au 02 40 41 30 83
- **LES 24 SEPTEMBRE, 1, 8 ET 15 OCTOBRE**  
de 9h30 à 12h à Rochetretjoux

## Atelier Une vie devant nous

Prenez un moment pour revisiter votre histoire familiale et mieux comprendre les liens qui vous unissent à vos proches. Ces ateliers invitent à réfléchir à la transmission entre générations et à envisager l'avenir avec plus de sérénité.

- Réunion d'information **LE 24 SEPTEMBRE**  
à 10h30
- Gratuit
- Inscription obligatoire
- Séances **LES VENDREDIS 3, 10 OCTOBRE ET 7, 14, 21, 28 NOVEMBRE ET 5, 12 DÉCEMBRE**  
de 9h à 12h à Sigournais

## Ciné-seniors

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

- Tarif réduit 4 € (à payer sur place)
- Inscription recommandée
- **VENDREDI 5 SEPTEMBRE** à 14h30  
**VENDREDI 5 DÉCEMBRE** à 14h30  
Ciné-Lumière à Chantonnay

