

SENIORS

AU PAYS DE CHANTONNAY



LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Rigologie

Les jeudis 6, 13, 20, 27 novembre et 5, 12 décembre de 9h30 à 11h00

À Saint-Vincent-Sterlanges

Faites le plein de rire et de bonne humeur avec ce cycle de 6 séances de rigologie.

La rigologie est une méthode ludique et bienveillante qui vise à cultiver la joie de vivre, réduire le stress et renforcer le lien social. Elle combine des exercices de rire, de respiration, de relaxation et des jeux d'expression, accessible à tous, sans prérequis.

Atelier animé par Hélène AUDUREAU, animatrice en yoga du rire.

Tarif : 7€ pour les 6 séances

Inscription obligatoire

02 51 94 40 23 - contact@cc-paysdechantonay.fr



Balade santé

L'équilibre

Le mardi 4 novembre à 9h00 - Saint-Hilaire-le-Vouhis

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-paysdechantonay.fr



Partenaires



LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Le Mois Bleu : spectacle "Jacques et Daniel"

Le mardi 28 octobre à 15h00

À la Salle Antonia à Chantonnay



Les ateliers aidants

Être aidant, c'est précieux... mais souvent épuisant. Pour vous aider à mieux gérer la charge mentale et préserver votre équilibre, nous vous proposons trois ateliers autour du bien-être et du lâcher-prise.

👉 Vous pouvez participer à un, deux ou trois ateliers.

Avec Natacha DENIS, thérapeute énergétique.

➤ *Atelier n°1 : Repérer les sources de la charge mentale, quels risques pour ma santé ? Quelles ressources pour m'en débarrasser ?*

Le jeudi 6 novembre de 14h30 à 16h30 - Salle des Boutons d'Or à Saint-Germain-de-Prinçay

➤ *Atelier n°2 : Du mental au corps, se reconnecter au moment présent*

Le vendredi 14 novembre de 14h30 à 15h30 - Communauté de communes à Chantonnay

➤ *Atelier n°3 : Mise en pratique : relaxation sonore, déconnexion du mental*

Le jeudi 20 novembre de 14h30 à 15h30 - Salle des Boutons d'Or à Saint-Germain-de-Prinçay

Gratuit

Inscription obligatoire : 02 51 94 40 23 - contact@cc-paysdechantonnay.fr

LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Dépistage visuel



Le mardi 4 novembre 2025, entre 9h30 et 16h00

À Saint-Martin-des-Noyers

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-paysdechantonay.fr**

Balade - Prévention AVC

Du 15 octobre au 03 novembre 2025

À Saint-Germain-de-Prinçay



INFORMATIONS



Pendant trois semaines, découvrez les bienfaits de l'activité physique en empruntant un parcours de 3 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.



Balade santé

**prévention AVC
Saint-Germain-de-Prinçay**

Du 15 octobre au 03 novembre 2025

En autonomie, laissez-vous guider par une balade de 3 km !
Retrouver un dépliant sur chaque point d'information.



LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

La permanence du Nid des aidants

Le mardi 4 novembre de 9h00 à 12h00 - Chantonnay



Information, rendez-vous et inscription :

06 70 77 28 61

pfr.nordest@lna-sante.com



Aidant : personne non professionnelle qui vient en aide, pour partie ou entièrement, à une personne dépendant de son entourage.

Halte-Relais aidés/aidants



Mercredi 12 novembre de 14h30 à 16h30 - EHPAD L'Assemblée à Chantonnay

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

Inscription : 02 51 43 71 05 - contact85@francealzheimer.org

Groupe de parole des Aidants

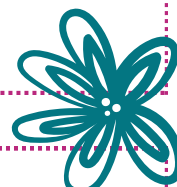


Le vendredi 14 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay



Inscription : 02 51 43 71 05 - contact85@francealzheimer.org



Groupe de parole des Aidants de malades jeunes



Le lundi 17 novembre de 09h30 à 11h30

Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay



Inscription : 02 51 43 71 05 - contact85@francealzheimer.org

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Les permanences - sur rendez-vous

- *Mardi 4 novembre - 9h à 12h à Saint-Vincent-Sterlanges*
- *Mardi 18 novembre - 9h à 12h à Saint-Prouant*
- *Mardi 25 novembre - 9h à 12h à Sainte-Cécile*
- Tous les autres jours à Chantonnay entre 9h et 12h
Rendez-vous obligatoire



Plus d'informations
en cliquant ici

Les ateliers collectifs

- | | |
|--------------------------|--|
| <i>Jeudi 6 novembre</i> | Installation/désinstallation d'application |
| <i>Jeudi 13 novembre</i> | C'est quoi un QR Code ? |
| <i>Jeudi 20 novembre</i> | WhatsApp, tout ce qu'il faut savoir |
| <i>Jeudi 27 novembre</i> | Initiation Canva |

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 INFOS SANTÉ DU MOIS



Campagne de vaccination grippe et COVID

Depuis le 14 octobre, la campagne de vaccination grippe et COVID est lancée.

Plus d'informations : Centre de Santé Infirmier ADMR
02 51 94 31 34



LES IDÉES SORTIES DU MOIS

Du 05 novembre au 06 décembre, la Micro-Folie pose ses valises à Bournezeau pour un mois sur le thème du mouvement dans l'art, le corps, la science et l'imaginaire

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



LES IDÉES SORTIES DU MOIS

Les marchés de Noël

Les 15 et 16 novembre

À Sainte-Cécile - Salle Famisol



Le 6 décembre de 14h00 à 18h00

*À Sainte-Cécile - Résidence Autonomie
"Les Grands Parents"*

Veillée de Noël

*Le samedi 29 novembre à partir de 15h00
Abbaye de Trizay, Bournezeau*



Concours de Puzzle

Le dimanche 16 novembre

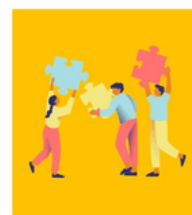
À Rochetrejoux

Informations

[en cliquant ici](#)

CONCOURS DE PUZZLE

1ère édition



16 NOVEMBRE

À 14H

FOYER RURAL
ROCHETREJOUX

EN DUO

TARIFS PAR DUO
300 PIÈCES - 14€
600 PIÈCES - 17€

PUZZLE FOURNI, REPARTEZ AVEC !

BAR ET SALON DE THÉ SUR PLACE

INSCRIPTIONS



OU 06.39.74.48.04

Familiales rurales ASSOCIATION DE ROCHETREJOUX



Atelier Floral

Le samedi 22 novembre à 15h00

À Chantonnay - Centre des Quatre Vents

Informations

[en cliquant ici](#)

LES IDÉES SORTIES DU MOIS



Spectacle d'Hypnose

*Le samedi 22 novembre
À Bournezeau*

Informations

[en cliquant ici](#)

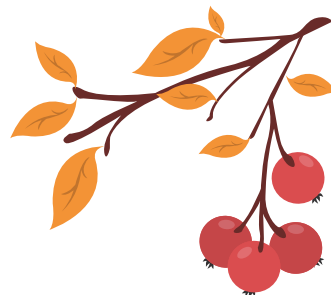


Théâtre La Marsienne

*Du 21 novembre au 06 décembre
À Saint-Mars-des-Prés*

Informations

[en cliquant ici](#)



Festivale Eperluette

*Du 27 au 30 novembre
Espace Sully à Chantonnay*

Informations

[en cliquant ici](#)



Merci de transmettre vos événements de décembre pour le **12 novembre au plus tard**.

02 51 94 40 23

sante@cc-paysdechantonnay.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-paysdechantonnay.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-paysdechantonnay.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.