

SENIORS

AU PAYS DE CHANTONNAY



LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Rigologie

Les lundis 26 janvier, 02, 09 février et 09, 13, 26 mars 2026 de 9h30 à 11h00

À la bibliothèque de Sainte-Cécile

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.

Tarief : 7 € pour les 6 séances

Inscription obligatoire

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



Balade santé

Maintenir sa souplesse

Le mardi 13 janvier à 9h00 - Saint-Vincent-Sterlanges

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

Tarief : 2 €

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



Partenaires



LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Dépistage visuel



Le mardi 6 janvier 2026 entre 9h30 et 16h00

À Bournezeau - Salle du conseil municipal

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**

Dépistage ICOPE

Le lundi 12 janvier, entre 14h00 et 17h00

À Sainte-Cécile - Cabinet médical

Le programme ICOPE, porté par l'Organisation mondiale de la santé, vise à prévenir la perte d'autonomie des seniors. Il repose sur l'évaluation de six fonctions essentielles (la mobilité, la nutrition, la vision, l'audition, la mémoire et l'humeur) pour repérer les fragilités précocement et maintenir la santé et l'autonomie le plus longtemps possible.



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

PEP'S Eurêka

Les jeudis 12, 22, 29 janvier, 05, 12 février, 05, 12, 19 mars et 02 avril de 9h30 à 12h00

À Chantonnay - Communauté de communes

Perdre ses clés, manquer un rendez-vous ou simplement oublier le titre d'un film...

Avec le temps, la mémoire peut vous jouer des tours en perdant de son efficacité à retenir de nouvelles informations. Peps Eureka propose un atelier novateur pour maintenir votre mémoire en pleine forme.



Gratuit
Inscription obligatoire
02 40 41 80 83

LES ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

La permanence du Nid des aidants

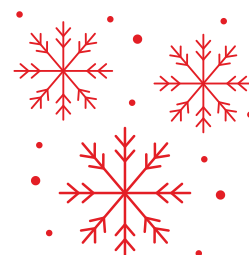
Le mardi 6 janvier de 9h00 à 12h00 - Chantonnay (Communauté de communes)



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 14 janvier 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 30 janvier de 14h30 à 16h30

Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay



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



LES IDÉES SORTIES DU MOIS

Vente de vêtements avec l'enseigne Magasin Bleu

Lundi 5 janvier à partir de 14h30

À l'EHPAD Les Érables à Saint-Prouant



Informations

en cliquant ici

Et par téléphone

06 58 23 10 14

Méga Loto

Le 18 janvier à partir de 14h00

À Chantonnay - Salle Antonia

Théâtre du Sully

À partir du 24 janvier 2026

Au théâtre Sully à Chantonnay

Réservation : 06.95.85.82.51

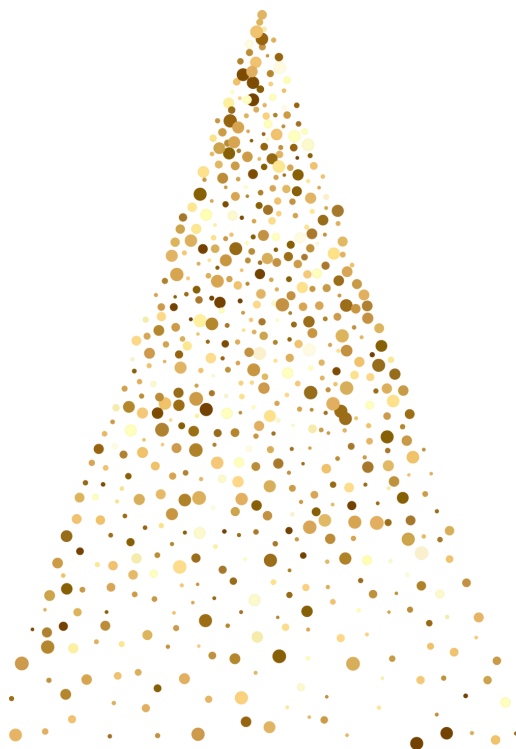


Soirée Hypnose

Samedi 24 janvier 2026

Salle Antonia à Chantonnay

**Le service prévention du CIAS du Pays de Chantonnay
vous souhaite de belles fêtes de fin d'année.**



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

02 51 94 40 23

sante@cc-paysdechantonay.fr

Pour se désinscrire de cette lettre d'infos, merci d'envoyer un mail à 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 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.