

Ensemble des activités
accessibles aux plus de 60 ans

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 6 JANVIER** à Bournezeau
- ▶ **MARDI 3 FÉVRIER** à Saint-Prouant
- ▶ **MARDI 3 MARS** à 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.



Programme seniors

www.paysdechantonnay.fr

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

PRÉVENTION
SANTÉ

JANVIER À MARS 2026

 Pays de
Chantonnay
Centre Intercommunal
d'Action Sociale



Psychoéducation émotionnelle

Un parcours pour mieux comprendre ses émotions, développer des outils simples pour les accueillir, les accepter et vivre avec, afin de renforcer la confiance en soi.

- ▶ Tarif 7€ pour les 6 séances
- ▶ Inscription obligatoire
- ▶ **LES MARDIS 6, 13, 20, 27 JANVIER ET 3, 10 FÉVRIER**
- à Saint-Hilaire-le-Vouhis de 10h à 11h



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 LUNDIS 26 JANVIER, 2, 9 FÉVRIER ET 9, 13, 26 MARS**
- à Sainte-Cécile de 9h30 à 11h



Atelier PEP'S Eurêka

Boostez votre mémoire grâce à des conseils simples et des exercices ludiques ! Découvrez comment de nombreux facteurs influencent votre cerveau et repartez avec des astuces concrètes pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être au quotidien.

- ▶ Gratuit
- ▶ Inscription obligatoire au 02 40 41 30 83
- ▶ **LES JEUDIS 15, 22, 29 JANVIER 5, 12 FÉVRIER, 5, 12, 19, 26 MARS ET 2 AVRIL**
- à Chantonnay de 9h30 à 12h

Dépistage ICOPE

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 - mobilité, nutrition, vision, audition, mémoire et humeur - pour repérer les fragilités précocement et maintenir la santé et l'autonomie le plus longtemps possible.

- ▶ Gratuit
- ▶ Inscription obligatoire
- ▶ **LUNDI 12 JANVIER** à Sainte-Cécile

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 6 FÉVRIER** à 14h30
- Ciné-Lumière à Chantonnay



Balades santé

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

- ▶ Tarif 2 € par balade
- ▶ Inscription obligatoire
- ▶ **MARDI 13 JANVIER** - **Maintenir sa souplesse**
Saint-Vincent-Sterlanges
- ▶ **MARDI 10 FÉVRIER** - **Le rythme cardiaque**
Saint-Martin-des-Noyers
- ▶ **MARDI 24 MARS** - **La relaxation**
Rochetrejoux

