



Bien vieillir au Pays de Chantonnay

2026

Le service Prévention Seniors du CIAS du Pays de Chantonnay a le plaisir de vous présenter le programme des activités de prévention santé pour les seniors en 2026. Ce programme est évolutif et ne contient pas toutes les informations dans sa version actuelle. Nous vous rappelons que vous recevrez chaque mois un programme détaillé des activités mensuelles, précisant les dates, lieux et modalités d'inscription. Par ailleurs, un programme trimestriel est également disponible dans les mairies ou auprès des professionnels de santé du territoire. L'ensemble de ces documents peut être consulté et téléchargé sur le site internet de la Communauté de Communes, accessible via le lien suivant : [ICI](#)

JANVIER - MARS 2026

Psychoéducation émotionnelle Saint-Hilaire-le-Vouhis

6 séances pour découvrir la méditation de pleine conscience, animées par une sophrologue installée sur le territoire.

Rigologie Sainte-Cécile

6 séances de découverte de la rigologie, animées par une animatrice en yoga du rire installée sur le territoire.

Dépistage ICOPE Sainte-Cécile

Évaluation gratuite réalisée par un professionnel de santé de six fonctions essentielles : mobilité, nutrition, vision, audition, mémoire et humeur.

Ateliers de l'ASEPT



Chantonnay

Peps-Eureka : 10 séances pour travailler sa mémoire.

AVRIL - JUIN 2026

Stage prévention routière



Lieu à définir

5 séances pour réviser les règles de circulation, et bénéficier de plusieurs ateliers pratiques autour de la conduite.

Méditation pleine conscience



Lieu à définir

6 séances découvrir la méditation de pleine conscience, animées par une sophrologue installée sur le territoire.

Initiation au vélo à assistance électrique



Lieu à définir

Une matinée pour essayer ou se rassurer avec la pratique du vélo à assistance électrique.

Formation Gestes qui sauvent



Lieu à définir

Une matinée pour apprendre ou se rappeler des gestes de premiers secours.

Café papo'thé



Lieu à définir

Un temps convivial autour de la thématique du "Prendre soin de soi"

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026

Méditation pleine conscience



Lieu à définir

6 séances découvrir la méditation de pleine conscience, animées par une sophrologue installée sur le territoire.

Ateliers de l'ASEPT



Lieux à définir

Vitalité : 6 séances pour découvrir les clés d'une bonne santé.

Une Vie Devant Nous : 8 séances pour ressentir, explorer et réinventer ses relations familiales

Café papo'thé



Lieu à définir

Un temps convivial autour de la thématique "Que faire à la retraite ?"

L'alimentation dans tous ses états



Lieu à définir

Un cycle de 4 séances pour mettre en pratique les astuces pour une bonne alimentation.

Mois Bleu



Programme d'actions durant le mois d'octobre proposé aux résidents des structures d'hébergement et aux clubs seniors : marche bleue, cinéma et goûter, temps convivial autour de danses et chants...

Rigologie



6 séances de découverte de la rigologie, animées par une animatrice en yoga du rire installée sur le territoire.

Saint-Germain-de-Prinçay

TOUTE L'ANNÉE

Ateliers numériques



Information et programme : [ICI](#) *Chantonnay*

Ateliers collectifs proposés par 2 conseillers numériques sur différents thèmes, selon les besoins des participants.

Groupes de paroles



Chantonnay

Espace d'échanges et d'écoute pour les aidants de malades d'Alzheimer et maladies apparentées, animé par une psychologue.

Halte Relais



Saint-Prouant

Temps mensuel d'activités aidant-aidé, animé par une psychologue et une psychomotricienne.

Ciné-seniors



06 février, 03 avril, 05 juin, 04 décembre

Une séance au Ciné-Lumière de Chantonnay, proposée aux seniors vivant à domicile et aux résidents des structures d'hébergement.

Dépistage auditif



Une journée par mois dans une commune différente

Un rendez-vous de 30 minutes : tests auditifs, conseils et orientation vers un professionnel de santé.

Dépistage visuel



Une journée par mois dans une commune différente

Un rendez-vous de 30 minutes : tests visuels, conseils et orientation vers un professionnel de santé.

Balades santé



Une commune différente chaque mois

Une marche guidée tous les mois animée par un éducateur sportif du secteur.