

Ensemble des activités
accessibles aux plus de 60 ans

Dépistage visuel et auditif

Une fois par mois, dans une commune différente, bénéficiez de l'expertise d'un professionnel de la vision ou d'un professionnel de l'audition.

- ❖ Gratuit
- ❖ Inscription obligatoire
- ❖ **JEUDI 2 AVRIL** : dépistage auditif à Chantonay
- MARDI 5 MAI** : dépistage visuel à Saint-Vincent-Sterlanges
- JEUDI 4 JUIN** : dépistage auditif à Saint-Vincent-Sterlanges
- MARDI 7 JUILLET** : dépistage visuel à Sigournais



Balade santé

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

- ❖ Tarif 2€
- ❖ Inscription obligatoire
- ❖ **MARDI 21 AVRIL** à Bournezeau
- MARDI 26 MAI** à Saint-Germain-de-Princay
- MARDI 9 JUIN** à Sigournais

Ateliers numériques

Un conseiller numérique vous propose des ateliers numériques gratuits sur l'ensemble des communes du Pays de Chantonay !
Plus d'informations sur les dates et les lieux de ces ateliers au 06 25 05 66 55.



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



www.paysdechantonay.fr

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



Programme seniors

PRÉVENTION
SANTÉ

AVRIL À JUIN 2026



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, animée par Isabelle BORDE, sophrologue.

- » Tarif 7 € pour les 6 séances
- » Inscription obligatoire
- » **LES 28 AVRIL, 5, 12, 21, 29 MAI ET 2 JUIN** à Sainte-Cécile



Prévention routière

Bénéficiez de trois séances théoriques pour réviser le code de la route, incluant une remise à niveau et des conseils de prévention, suivies d'une séance pratique de conduite encadrée par une auto-école.

- » Tarif 7 € pour les 4 séances
- » Inscription obligatoire
- » **LES 16, 18, 23 ET 25 JUIN** à Saint-Prouant



Formation Gestes qui sauvent

Apprenez ou révisez les gestes de premiers secours.

- » Tarif 5 €
- » Inscription obligatoire
- » **LUNDI 29 JUIN** à Rochetretjoux de 14h00 à 16h00
- » **JEUDI 2 JUILLET** à Saint-Martin-des-Noyers de 9h00 à 11h00

Initiation vélo assistance électrique

Bénéficiez d'une séance de 3h (de 9h à 12h) pour vous initier au vélo à assistance électrique.

- » Tarif 5 €
- » Inscription obligatoire
- » **JEUDI 30 AVRIL** à Sainte-Cécile
- » **JEUDI 7 MAI** à Chantonay
- » **MARDI 12 MAI** à Bournezeau
- » **MARDI 19 MAI** à Saint-Prouant



Café papo'thé

Lors d'un moment convivial, venez échanger avec des professionnels de santé sur le thème « Prendre soin de soi après 60 ans ».

- » Gratuit
- » **JEUDI 28 MAI** de 14h30 à 16h00 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 3 AVRIL** à 14h30
 - » **VENDREDI 5 JUIN** à 14h30
- Ciné-Lumière à Chantonay



Balades AVC

La Communauté de communes vous invite à participer à une balade santé en autonomie, ponctuée de plusieurs arrêts, conçue pour vous informer sur l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

Alors marchez, informez-vous et prenez soin de vous sans modération.

- » **AVRIL** - semaines 15, 16, 17 à Rochetretjoux
- » **MAI** - semaines 19, 20, 21 à Saint-Germain-de-Prinçay
- » **JUIN** - semaines 24, 25, 26 à Saint-Hilaire-le-Vouhis

