

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
- » **MARDI 8 SEPTEMBRE** : dépistage auditif à Sigournais
- JEUDI 8 OCTOBRE** : dépistage visuel à Rochetrejoux
- MARDI 1^{ER} DÉCEMBRE** : dépistage visuel à Sainte-Cécile
- JEUDI 3 DÉCEMBRE** : dépistage auditif à Rochetrejoux



Balade santé

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

- » Tarif : 2€
- » Inscription obligatoire
- » **JEUDI 10 SEPTEMBRE** à Saint-Martin-des-Noyers
- JEUDI 1^{ER} OCTOBRE** à Sainte-Cécile
- JEUDI 29 OCTOBRE** à Saint-Prouant
- JEUDI 26 NOVEMBRE** à Saint-Hilaire-le-Vouhis
- JEUDI 17 DÉCEMBRE** à Chantonnay

Ensemble des activités
accessibles aux plus de 60 ans

Balade 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.

- » Septembre : Saint-Martin-des-Noyers
- » Octobre : Saint-Prouant



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 toute information sur les inscriptions, le lieu ou les horaires, appelez le 02 51 94 40 23.

Partenaires

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire



Pays de Chantonnay | 2026

www.paysdechantonnay.fr

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



Programme seniors

PRÉVENTION
SANTÉ

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

Pays de
Chantonnay
Centre Intercommunal
d'Action Sociale

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 5, 12, 19, 26 NOVEMBRE ET 3, 10 DÉCEMBRE** à Rochetretoux

Vitalité

Un cycle de 6 séances pour découvrir les clés d'une bonne santé.

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **LES 13, 20 ET 27 OCTOBRE PUIS LES 10, 17 ET 24 NOVEMBRE** à Saint-Vincent-Sterlanges de 9h30 à 12h



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 25 SEPTEMBRE**, à 14h30
 - » **VENDREDI 4 DÉCEMBRE**, à 14h30
- Ciné-Lumière, à Chantonnay



Conférence sur le deuil blanc

Mieux comprendre le deuil blanc pour accompagner un proche atteint d'une maladie évolutive.

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **MARDI 3 NOVEMBRE** à Chantonnay de 14h15 à 16h15

Café papo'thé

Lors d'un moment convivial, venez échanger avec des professionnels de santé sur le thème : « Comment occuper sa retraite ? »

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **JEUDI 24 SEPTEMBRE** à Chantonnay de 14h30 à 16h

L'alimentation dans tous ses états

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

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **LES 1, 8 ET 15 DÉCEMBRE** à Saint-Prouant de 10 à 12h30 (une autre date à définir)

Bienvenue à la retraite

Bien vivre sa retraite, ça se prépare ! Venez découvrir des conseils et des ressources pour aborder cette nouvelle période de vie en toute confiance.

- » Gratuit
- » Inscription recommandée
- » **LES 3, 5, 10, 17 ET 24 NOVEMBRE** à Chantonnay

Activité physique et alimentation

Bougez, partagez et adoptez de bonnes habitudes pour préserver votre autonomie et votre santé.

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **LES 16, 23, 30 SEPTEMBRE, 7, 21, 28 OCTOBRE, 4, 18, 25 NOVEMBRE ET 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE** à Bournezeau de 9h30 à 11h30

Spectacle Mois Bleu

Venez profiter d'un spectacle cabaret suivi d'un goûter dansant.

- » Tarif 8 €, inscription obligatoire
- » **LUNDI 12 OCTOBRE** à 14h30, Salle Antonia à Chantonnay

En octobre découvrez un programme spécial avec : **Le mois bleu** AU PAYS DE CHANTONNAY

Atelier «Une vie devant nous»

Prenez un moment pour revisiter votre histoire familiale et mieux comprendre les liens qui vous unissent à vos proches. Ces ateliers invitent à réfléchir à la transmission entre générations et à envisager l'avenir avec plus de sérénité.

Réunion d'information le 25 septembre à 10h30

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » **LES VENDREDIS 2, 9 OCTOBRE, 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE ET 4 ET 11 DÉCEMBRE** à Saint-Hilaire-le-Vouhis

