Pays de Chantonnay
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Novembre 2026

SENIORS AU PAYS DE CHANTONNAY



LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ



Atelier "Bienvenue à la retraite"

À Chantonnay

Séances : les 3,5,10,17 et 24 novembre

Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ?
L'atelier « Bienvenue à la retraite » est là pour vous aider à mieux appréhender ce changement.
Animé par des experts, l'atelier est conçu pour vous aider à connaître vos droits, vous encourager à prendre soin de vous et de votre santé.
Ces moments partagés favorisent les rencontres, enrichissent les échanges et vous invitent à prendre en main votre bien-être et votre retraite.

Gratuit **Inscription obligatoire : 02 51 94 40 23 - sante@cc-paysdechantonnay.fr**

Atelier "Rigologie"

Les 5, 12, 19, 26 novembre et 3, 10 décembre
9h30 à 11h ~ Rochetrejoux ~ Salle du Foyer rural

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.



Tarif : 7 € pour les 6 séances
Inscription obligatoire :
02 51 94 40 23 - sante@cc-paysdechantonnay.fr

Pays de Chantonnay
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Novembre 2026

LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Conférence : Comprendre une perte invisible, le deuil blanc

Le jeudi 3 novembre à 14h15 - Chantonnay

Lorsque la maladie change progressivement la personne que l'on aime, des émotions parfois difficiles à comprendre ou à exprimer peuvent apparaître. Cette conférence vous permettra de mieux comprendre le « deuil blanc », de mettre des mots sur ce que vous vivez et d'identifier des repères pour faire face aux changements dans la relation avec votre proche. Un temps d'information et d'échanges pour partager son vécu, rompre l'isolement et découvrir des ressources pour mieux vivre son rôle d'aidant.

Inscription : 06 02 15 68 80 - pfr.actionscollectives@lna-sante.com



Pays de Chantonnay
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Novembre 2026

LES ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Balade santé

Cœur en forme : apprendre à mesurer son effort, son rythme cardiaque, à gérer sa respiration et à stimuler la circulation sanguine - entre 7 et 9 Km -



Le jeudi 26 novembre à 8h45 - Saint-Hilaire-le-Vouhis



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

Tarif : 2 €
Inscription obligatoire : 02 51 94 40 23 - sante@cc-paysdechantonnay.fr

Balade Prévention AVC

Du 5 novembre au 2 décembre 2026

À Saint-Prouant

Départ Salle de la forêt



Pendant un mois, découvrez les bienfaits de l'activité physique en empruntant un parcours d'environ 2.2 kilomètres accessible à tous, à travers les rues de Saint-Prouant. Tout au long du trajet, trois points d'information ludiques vous permettront d'en apprendre davantage sur l'Accident Vasculaire Cérébral.

Panneau n°1 :
"Salle de la forêt"

Panneau n°2 :
"Pointe étang de la Bourroche"

Panneau n°3 :
"Impasse des rochers"



FILIÈRE AVC

Pays de Chantonnay
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Novembre 2026

LES ACTIONS POUR LES AIDANTS

Aidant : personne non professionnelle qui vient en aide, pour partie ou entièrement, à une personne dépendant de son entourage.

La permanence du Nid des aidants

Le mardi 3 novembre de 9h00 à 12h00 - Chantonnay (Communauté de communes)

Information, rendez-vous et inscription :
06 70 77 28 61 - pfr.nordest@lna-sante.com

Halte-Relais aidés/aidants

Mercredi 18 novembre de 14h30 à 16h30 - EHPAD L'Assemblée à Chantonnay

Halte Relais : accompagner en douceur le couple vers l'acceptation progressive d'aides extérieures

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

Groupe de parole des Aidants

Vendredi 13 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay



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

Groupe de parole des Aidants de malades jeunes

Le mercredi 4 novembre de 09h30 à 11h30

Espace Sully, 8 rue Travot à Chantonnay



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

Pays de Chantonnay
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Novembre 2026

LES IDÉES SORTIES DU MOIS



Résidence le TAIL FLEURI

33 rue du général Royrand - St Germain de Prinçay

Marché de Noël du Tail Fleuri

Samedi 21 novembre, de 14h30 à 18h00

à Saint-Germain-de-Prinçay

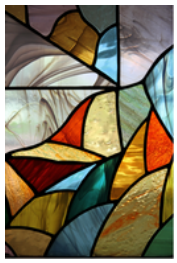


Pays de Chantonnay
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Novembre 2026

LES IDÉES SORTIES DU MOIS

L'agenda de la Micro-Folie



Du 18 novembre au 5 décembre, la Micro-Folie sera en itinérance à **Bournezeau, au sein de la salle du Conseil, Mairie.**
La lumière sera mise à l'honneur, avec des ateliers et la découverte d'œuvres jouant avec la lumière par le biais des couleurs, des formes et des motifs.

Atelier-conférence avec Cléa Timpani, vitrailliste

Le samedi 5 décembre de 14h à 18h

Tout public, à partir de 10 ans

Entrez dans l'univers fascinant du vitrail et découvrez un savoir-faire artisanal où la lumière, les couleurs et la transparence se rencontrent.

À travers cette rencontre, Cléa Timpani, vitrailliste, vous invite à explorer les techniques de création du vitrail, les matériaux utilisés et les secrets de cet art ancestral. Un moment privilégié pour découvrir un métier d'art, comprendre ses gestes et porter un nouveau regard sur la lumière et ses transformations.

Merci de transmettre vos évènements de novembre pour le **16 novembre au plus tard.**

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

Le service prévention du CIAS du Pays de Chantonnay reste à votre disposition

Partenaires

Pour se désinscrire de cette lettre d'infos, merci d'envoyer un mail à sante@cc-paysdechantonnay.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-paysdechantonnay.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.