

SENIORS

AU PAYS DE CHANTONNAY



ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Groupe de paroles

Lundi 8 juillet à 9h30-11h30 à Chantonnay - Espace Sully - Salle 26

Groupe de paroles Aidants Malades Jeunes Alzheimer

Inscription obligatoire 8 jours avant la date :

02 51 43 71 05 / contact85@francealzheimer.org



Halte relais

Mercredi 17 juillet de 14h30 à 16h30 à Saint-Prouant - EHPAD Les Erables

2 heures d'activités spécifiques pour les personnes aidées et leurs proches aidants.

Inscription obligatoire 8 jours avant la date : 02 51 43 71 05 / contact85@francealzheimer.org



Le programme de septembre
à décembre 2024 est sorti !

Découvrez l'ensemble des activités
prévues [en cliquant ici](#)

Partenaires



ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ

Activité Physique Adaptée

L'association Lay Tonic, située à St Vincent Puymaufrais lance à compter de septembre une séance hebdomadaire d'Activité Physique Adaptée, assurée par Marie BADEAU, professeure certifiée.

Les mardis de 17h15 à 18h15

à la salle du Bout du Monde de St Vincent



Pour qui ?

Le club LAY TONIC souhaite accueillir dans ces cours les personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD), d'une maladie chronique et les personnes sédentaires éloignées de la pratique sportive.

Pourquoi ?

Prendre du plaisir !

- Prendre du plaisir en pratiquant une activité physique adaptée à ses capacités
- Se reconnecter à son corps
- Reprendre confiance en soi
- Passer un moment convivial
- Améliorer ses capacités physiques pour mieux vivre au quotidien
- Etre en capacité de pratiquer une activité physique en autonomie

Tous les mardis
hors vacances scolaires
de 17h15 à 18h15
(accueil à partir de 17h)

Comment ?

Des séances de sport adaptées et variées !

- Séances adaptées à vos motivations, objectifs et capacités
- Tous les mouvements proposés pourront être simplifiés, adaptés ou complexifiés
- Travail des 4 piliers sport santé : travail cardio-vasculaire, renforcement musculaire, souplesse et équilibre
- Séances en intérieur ou en extérieur selon la météo
- Activités variées (Fitness, Stretching, LIA, Yoga, Pilates, Marche, Musculation, Circuit training, Travail en groupe, Relaxation)

Le sport santé, pour qui ?

- Les personnes souffrant de maladie chronique ou d'affection de longue durée éloignées de la pratique sportive et aux seniors

Sport sur ordonnance, avec possibilité de prise en charge par la mutuelle, la MDPH, le CDOS sous conditions.

ASSOCIATION LAY TONIC SAINT VINCENT PUYMAUFRAS

Salle du Bout du Monde - St Vincent Puymaufrais 85480 BOURNEZEAU

Renseignements : Annie PELON (présidente) : 06.25.00.00.81

Mathilde MANDIN (trésorière) : 06.20.99.03.85

Suivez-nous sur Facebook : Marie Sport Santé 85.

IDÉES SORTIES



Expo photo sur le Bénin

Du 1er juillet au 31 août de 10h à 19h

Prieuré de Grammont - SAINT-PROUANT



Bain de forêt

Jeudi 4 juillet - 18h30 à 20h30

Sentier d'Amanéa - BOURNEZEAU

Tout public - à partir de 6 ans.

Tarif : 10 € / pers. Résa : 02 44 40 20 06

Découvrez l'ensemble des animations prévues [en cliquant ici](#)



Balade apéro crépusculaire en canoë-kayak

Mercredi 10 juillet - 20h à 22h30

Zone de loisir de Touchegray - CHANTONNAY

Tarif : 12 € / pers. Réservation obligatoire : 02 44 40 20 06

Découvrez l'ensemble des animations prévues [en cliquant ici](#)



Balades tous les mardis

Visites

Jeu de piste

Découverte



Découvrez l'ensemble des animations prévues [en cliquant ici](#)

IDÉES SORTIES

Partir en Livres au Pays de Chantonnay

Jusqu'au 20 juillet 2024

Séances d'éveil, balades contées, speed booking, ateliers et autres animations pour tous les âges.

Bibliothèque de Saint-Prouant

Mercredi 3 juillet - 18h30

Marche contée, parcours d'1h30.
Départ de la bibliothèque.

Bibliothèque de Bournezeau

Samedi 6 juillet - 16h

Un jardin, une histoire, un voyage,
rendez-vous au vieux château.

Inscription obligatoire :

bibliotheques.cc-paysdechantonnay.fr



Découvrez l'ensemble
des animations prévues
[en cliquant ici](#)



Pas de newsletter en août.

Le service prévention

vous souhaite un bel été !

Et vous retrouvera en septembre pour les actions de rentrée.

Merci de transmettre vos évènements de septembre pour le **1er août au plus tard.**
Noémie BOSSARD / 02 51 94 40 23
sante@cc-paysdechantonnay.fr



Pour se désinscrire de cette lettre d'infos, merci d'envoyer un mail à noemie.bossard@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.