

## Psychoéducation émotionnelle

Un parcours pour mieux comprendre ses émotions, développer des outils simples pour les accueillir, les accepter et vivre avec, afin de renforcer la confiance en soi.

- » Tarif 7 € pour les 6 séances
  - » Inscription obligatoire
  - » LES MARDIS 6, 13, 20, 27 JANVIER ET 3, 10 FÉVRIER
- à Saint-Hilaire-le-Vouhis de 10h à 11h



## 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 LUNDIS 26 JANVIER, 2, 9 FÉVRIER ET 9, 13, 26 MARS
- à Sainte-Cécile de 9h30 à 11h



## Atelier PEP'S

Boostez votre mémoire simple et des exercices de comment de nombreux votre cerveau et rep concrets pour prendre votre bien-être au que

- » Gratuit
  - » Inscription obligatoire
  - » LES JEUDIS 15, 22, 29 JANVIER, 5, 12 FÉVRIER, 5, 12 MARS ET 2 AVRIL
- à Chantonay de 10h à 11h

## Dépistage ICOF

Le programme ICOPE mondiale de la santé, d'autonomie des seniors. Il repose sur l'évaluation de cinq domaines essentiels - mobilité, mémoire et humeur - et vise à détecter précocement et renforcer l'autonomie le plus long

- » Gratuit
- » Inscription obligatoire
- » LUNDI 12 JANVIER

activités  
us de 60 ans

## neriques

es vous proposent  
es gratuits sur  
es du Pays de

s dates et les lieux  
4 53 23 65 (pour  
5 66 55 (pour les

## ort

atelier mais vous  
rt ?

ssibles :  
daire, etc.  
mairie.

es inscriptions, le lieu  
02 51 94 40 23.

## aires



Pays de Chantonnay | 2025

chantonnay.fr

HANTONNAY  
ectrice CIAS  
ets Santé et Prévention  
23



# Programme seniors

PRÉVENTION  
SANTÉ

JANVIER À MARS 2026



Pays de  
Chantonnay  
Centre Intercommunal  
d'Action Sociale