

## 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



## Atelier PEP'S

Boostez votre mémoire et des exercices comment de nombreux exercices concrets pour prendre soin de votre cerveau et retrouver votre bien-être au quotidien

- ▶ Gratuit
  - ▶ Inscription obligatoire
  - ▶ LES JEUDIS 15, 22, 29 JANVIER, 5, 12 FÉVRIER, 5, 12 AVRIL
- à Chantonnay de 14h à 15h30

## 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



## Dépistage ICOF

Le programme ICOPE mondiale de la santé, d'autonomie des seniors. Il repose sur l'évaluation essentielle - mobilité, mémoire et humeur - pour précocelement et renforcer l'autonomie le plus longtemps possible

- ▶ Gratuit
- ▶ Inscription obligatoire
- ▶ LUNDI 12 JANVIER

activités  
us de 60 ans

## nériques

les vous proposent  
es gratuits sur  
nes du Pays de

s dates et les lieux  
1 53 23 65 (pour  
5 66 55 (pour les

## ort

atelier mais vous  
irt ?

ssibles :  
daire, etc.  
mairie.

es inscriptions, le lieu :  
02 51 94 40 23.

## aïres



antonnay.fr

CHANTONNAY  
rectrice CIAS  
ets Santé et Prévention  
23



# Programme seniors

PRÉVENTION  
SANTÉ

JANVIER À MARS 2026



Pays de  
**Chantonnay**  
Centre Intercommunal  
d'Action Sociale