

vendredi
22
septembre

PIÈCE DE THÉÂTRE

«*Souvenirs aux petits oignons*»

à 21h - gratuit

« Souvenirs aux petits oignons » est un spectacle sur la mémoire, celle d'un enfant, qui se souvient de la cuisine de sa grand-mère où il laissait trainer ses yeux, son nez et ses oreilles... ».

Spectacle proposé par « A nos alentours compagnie » et « Théâtre en chemins ».

Salle des Silènes

85120 LA CHÂTAIGNERAIE

Inscription recommandée au 02 51 69 61 43

dimanche
24
septembre

RANDONNÉE FAMILIALE

suivie d'une salade géante

départ à 10h - gratuit - en partenariat avec



Randonnée de 6.3 km à travers les pépinières de Cheffois.

Parcours adapté aux plus petits et aux personnes à mobilité réduite.

Quizz interactif le long du chemin.

Départ de la Salle des Silènes

85120 LA CHÂTAIGNERAIE

Inscription recommandée au 02 51 69 61 43



Pays de La
Châtaigneraie

Communauté de Communes

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

samedi
23
septembre

2017

BIEN dans sa tête dans son corps

- FORUM PRÉVENTION SANTÉ -

de 10h à 17h - Salle des Silènes - LA CHÂTAIGNERAIE



**entrée
gratuite**
tout public

vendredi
22
septembre

PIÈCE DE THÉÂTRE

«*Souvenirs aux
petits oignons*»
à 21h - gratuit

dimanche
24
septembre

RANDONNÉE FAMILIALE

*suivie d'une
salade géante*
départ à 10h - gratuit

RENSEIGNEMENTS :

Tél. : 02 51 69 61 43

www.pays-chataigneraie.fr

samedi
23
septembre

2017

ATELIERS*

11h00
14h00

JOUER... AVEC DES RECETTES DE CUISINE par J. Lataillade et M. Guiet, comédiens
Exercices de théâtre simples et adaptés à tous : jouer, mettre en voix et en espace, des recettes de cuisine par les participants à l'atelier.
Sessions de 45 minutes. Tout public.

10h00 à 11h45
14h00 à 15h30

ACTIVITÉS SPORTIVES par T. Menanteau, coach sportif
Mini-séance d'évaluation des qualités physiques, pour tout public.
Sessions de 15 minutes. Tout public.

11h00
12h00
14h00
15h00
16h00

UN MOMENT DE DÉTENTE LUDIQUE POUR TOUS par A. Lorieau, sophrologue
Un moment de sophrologie ludique, adapté à tous les âges de la vie : une vivance par la joie, le bonheur, la surprise...
Sessions de 30 minutes. Groupe de 5-6 participants. Tout public.

10h30
11h30
13h30
14h30

BRAIN-GYM OU GYMNASTIQUE DU CERVEAU par C. Paquereau, kinésologue
Série de petits exercices pour être bien dans sa tête et dans son corps, pour développer la concentration, la mémoire, et la confiance en soi.
Sessions de 30 minutes. 10 participants maximum. Tout public.

15h00

RELAXATION POUR LES ENFANTS par A. Fonteneau, enseignante spécialisée
Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. La méditation est un outil simple et efficace pour aider à les apaiser. Cet atelier propose de brefs exercices pour tous les jours.
Session de 15 à 30 min. Réservée aux 4-10 ans et leurs parents.

10h30
11h30

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE ET RESPIRATION par O. Bodin, éducateur sportif
Travail sur la respiration et le gainage à travers des exercices globaux (utilisations de ballons, de poids lestés...).

10h30
11h30

DÉGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE par L. Pavageau, diététicienne
Le participant assiste à la dégustation guidée d'un aliment. Il sera ensuite invité à s'exprimer sur cette expérience sensorielle et de son intérêt pour réguler son alimentation spontanée de manière adaptée.
Sessions de 25 min. 6 participants maximum. Tout public.

10h30
12h30
14h00
15h00
16h00

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE par E. Vrignaud, chirurgien dentiste, UFSBD
Séances d'informations personnalisées sur les dents et leurs maladies, les techniques de brossage adaptées à chaque âge de la vie.
Sessions de 25min. Tout public.

samedi
23
septembre

2017

CONFÉRENCES*

10h15 à 10h45

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR par D. Robert, diététicien
Cette conférence permettra d'aborder les évolutions physiologiques et sociologiques liées au vieillissement et les besoins nutritionnels qui vont en découler. Nous exposerons les recommandations et donnerons des exemples de menus.

11h00 à 11h30

LES LUMIÈRES NOCIVES par A. Grolier, W. Besse, P. Ancel, opticiens, Optique 3L
Cette conférence évoquera les dangers liés aux lumières nocives (ex : écrans) et les manières de s'en protéger.

11h30 à 12h00

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE par E. Vrignaud, chirurgien-dentiste, UFSBD
Nul ne peut affirmer être en bonne santé, s'il n'a pas une bonne santé bucco-dentaire. Après avoir rappelé le rôle des dents et tout ce qui les menace (les caries, les maladies de la gencive et les traumatismes), cette conférence expliquera comment adopter de bonnes habitudes afin de garder de bonnes dents et un joli sourire toute la vie.

12h00 à 12h30

LA REPRISE DU SPORT APRÈS UNE PÉRIODE D'INACTIVITÉ par T. Menanteau, coach sportif
Cette conférence sera l'occasion de discuter de la reprise du sport après une période d'inactivité et de donner quelques conseils pour cette reprise.

14h00 à 14h30

LE BIEN ÊTRE DE L'ENFANT par A. Fonteneau et Dr Florentin, D'Mel'Mome
Les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins de l'enfant. Une relation empathique est décisive pour permettre au cerveau des enfants et des adolescents d'évoluer au mieux, en déployant pleinement ses capacités intellectuelles et affectives. Le bien être de l'enfant est essentiel pour sa construction d'adulte.

15h00 à 16h00

SANTÉ ET SEXUALITÉ : UN COUPLE (TRÈS) UNI par V. Agrapart, sexologue au CeGIDD
Une bonne ou mauvaise santé a-t-elle une responsabilité sur notre Sexualité ? Ou bien avoir une belle et épanouissante Sexualité nous donne-t-elle des atouts pour notre santé ? Qu'en est-il en cas de maladie chronique ? Pendant ou après une grossesse ? Lorsque nous vieillissons ? Qu'avons-nous à apprendre sur la Sexualité et la Nôtre en particulier pour nous sentir épanouis dans notre intimité ? Une sexologue du CeGIDD 85 vous informera et répondra à vos questions !
Un animateur prendra en charge les enfants le temps de la conférence !

16h00 à 16h30

LES BIENFAITS DE LA KINÉSIOLOGIE par C. Paquereau, kinésologue
Présentation de la kinésologie : de petits exercices pour être bien dans sa tête et son corps, pour développer la concentration, la mémoire et la confiance en soi.

*inscription recommandée au 02 51 69 61 43 & programme sous réserve de modification.

STANDS

