

LUNDI 18 NOVEMBRE

🕒 **14 H - 16 H** Information
Bien manger à petits prix & bien bouger à grands pas

📍 SALLE DES FÊTES • RICHELIEU

Manger à petit budget peut être un défi, mais il existe plusieurs leviers pour économiser tout en maintenant une alimentation équilibrée.

Entrée libre sous réserve des places disponibles
Animée par **Caroline Leglu**, diététicienne nutritionniste à l'IRSA, et en collaboration avec la Maison de Santé du Pays de Richelieu

🕒 **16 H - 18 H** Spectacle
Souffler sur les braises



📍 SALLE DES FÊTES • BEAUMONT-EN-VÉRON

16 tranches de vie ; des vies d'amour, de couples, de secrets et de retrouvailles. Annie, Bernard, Jacqueline, Pierre et les autres ont aimé, douté, appris. Le spectacle pose la question du désir, du consentement, des habitudes de vie, des sacrifices... L'amour n'a pas d'âge et, s'il y a bien un point commun entre toutes les générations, c'est bien celui des émotions qui nous traversent et notre besoin inextinguible d'aimer et d'être aimé. Le spectacle sera suivi d'un débat.

Entrée libre sous réserve des places disponibles
Avec la coordination **Autonomie de Chinon** et la C^o de la Jeune Plume

🕒 **17 H - 18 H 30** Atelier
Activités physiques et prévention des chutes

📍 SALLE DES FÊTES • AVON-LES-ROCHES

Comment améliorer son environnement, son quotidien et quels sont les bons réflexes à avoir ? Mise en pratique de techniques de relevage, ainsi que de positions d'attente en cas de chute. Ainsi, vous serez parés et saurez comment réagir face à ces situations du quotidien.

📄 **Sur inscription**
Avec l'association **Sport-Santé et Nutrition**

MARDI 19 NOVEMBRE

🕒 **9 H 30 - 12 H**
Mon parcours dépistage



📍 CENTRE SOCIAL • AVOINE

Venez échanger autour des modalités de dépistages organisés des cancers. Cet atelier est accessible à tous (homme, femme, sans condition d'âge) et a pour objectif d'aborder de manière dynamique (vidéos, buste de palpation, quizz...) le dépistage des cancers du sein, colorectal ainsi que du col de l'utérus.

Accès libre
Avec la **Ligue contre le cancer**

🕒 **10 H - 12 H** Atelier
Découverte de l'ambroisie



📍 SALLE DES FÊTES • MAILLÉ

Au travers d'une action de sensibilisation multiforme, les participants sont invités à apprendre à identifier et lutter contre l'ambroisie à feuille d'armoise pour protéger leur santé. Le cycle de la plante et ses enjeux sanitaires et agricoles seront expliqués.

Accès libre
Avec le réseau **FREDON**

🕒 **14 H - 16 H** Atelier
La santé, parlons-en !



📍 SALLE DU FLES • CHINON

Penser aux repas, suivre une formation, dormir suffisamment, mettre les papiers à jour et rester zen... Tous les jours, nous nous adaptons à notre environnement pour équilibrer notre santé physique, mentale et sociale. Et si nous discutons ensemble de nos capacités à pouvoir agir pour préserver notre capital santé ?

📄 **Sur inscription**
Avec l'Institut régional pour la Santé, **FLES**, Mission locale, et **Entraides et solidarités**

🕒 **18 H - 20 H** Conférence
Rester en bonne santé, toute une aventure ! Tout savoir sur les Accidents Vasculaires Cérébraux

📍 LE CUBE • ÎLE-BOUCHARD

L'AVC est la première cause de handicap physique de l'adulte en France (150 000 cas par an). Qu'est-ce qu'un AVC ? Quels sont les signes ? Comment réagir ? Comment prévenir ? Cette conférence a pour but de vous informer et d'échanger autour des risques d'AVC.

Entrée libre sous réserve des places disponibles
Avec **France-AVC**, **CPTS Rabelaisie**, **Agirc-Arcco**

MERCREDI 20 NOVEMBRE

🕒 **9 H** Marche
Marche bien-être en lien avec le 3114

📍 RDV PARKING DE LA CAVE DE LA SYBILLE • PANZOULT

Balade de 5 km pour échanger sur la prévention du suicide avec la présence d'Olivier Hugé. Il sera présent pour représenter le 31 14 durant « Movember », action pour la prévention du suicide chez les hommes. L'objectif est de mettre en lumière le dispositif 31 14 qui est le numéro national, confidentiel et gratuit de prévention du suicide, accessible 24h/24 et 7j/7.

Accès libre
Avec les **Arpenteurs Panzoutais**

🕒 **9 H - 12 H** Atelier
Prévention du numérique

📍 LE BLOC² • CHINON

Comment accompagner les publics vulnérables dans leurs usages des écrans et des nouvelles technologies ? Quels dispositifs et outils existent-ils pour permettre une meilleure médiation et proposer un accompagnement pertinent auprès des publics ? Venez trouver des réponses à ces questions autour d'un café.

Accès libre
Avec la **Ligue de l'Enseignement**

🕒 **12 H - 13 H** Atelier
La cuisine végétale



📍 MAISON DE QUARTIER DES HUCHEROLLES • CHINON

Découvrez des astuces pour introduire plus de protéines végétales dans votre alimentation, tout en maintenant plaisir et équilibre. Au menu de cet atelier : cuisine, dégustation et partage de recettes bonnes pour la santé et la planète !

📄 **Sur inscription**
Avec le **CPIE Touraine Val-de-Loire**

🕒 **14 H - 17 H** Parcours
Environnement et santé : les bons gestes au quotidien



📍 CENTRE SOCIAL • CHINON

Entrez dans la maison « Santé environnement » à l'association **CLAAC** de Chinon. Venez découvrir différents conseils pour améliorer votre environnement à la maison.

Accès libre
Avec le **Claac**, le **CPIE Touraine Val-de-Loire** et le **Smictom du Chinonais**

JEUDI 21 NOVEMBRE

🕒 **10 H - 12 H** Atelier
Mon p'tit dèj à la loupe

📍 SALLE DES FÊTES • S^T-ÉPAIN

Céréales, confiture, jus de fruits... ces produits sont des habitués de nos petits-déjeuners, mais sont-ils vraiment adaptés à nos besoins ? Et quels sont leurs impacts sur la planète ?

Discutons-en à travers diverses activités et dégustations.

📄 **Sur inscription**
Avec le **CPIE Touraine Val-de-Loire**

🕒 **14 H 30 - 17 H** Formation
Les gestes qui sauvent

📍 SALLE DE LA CROIX-ROUGE • CHINON

Reconnue par l'État, la formation aux gestes qui sauvent permet de connaître les gestes à pratiquer lors d'accidents de la vie quotidienne ou de situations exceptionnelles. Après la formation, vous aurez acquis les compétences nécessaires pour réaliser les premiers gestes de secours.

📄 **Sur inscription**
Avec la **Croix-rouge française**

🕒 **15 H - 17 H** Séance découverte
Yoga du rire

📍 SALLE DES FÊTES • HUISMES

Le yoga du rire est une technique de détente par le rire. Le rire a de nombreux bienfaits sur notre santé : il renforce le système immunitaire, multiplie par 3 à 4 les échanges respiratoires, aide à la digestion, chasse le stress, améliore le sommeil. Le yoga du rire est une série d'exercices simples qui procure très rapidement un bien-être physique, mental et social.

Accès libre
Avec **Rions ensemble**

🕒 **15 H - 16 H 30** Atelier
Mieux-être et alimentation



📍 RÉSIDENCE AUTONOMIE LES BERGERS • SEUILLY

Séance découverte de médiation par l'animal dans le but de créer du lien entre les résidents des Bergers et les habitants de Seully. Sera abordé la question de la santé par l'alimentation avec la médiation d'espèces animales : chien, poule et lapin favorisant les notions de bien-être par la stimulation sensorielle. Cet atelier sera suivi d'un temps d'échange.

📄 **Sur inscription**
Avec **L'Arche des Sens**

VENDREDI 22 NOVEMBRE

🕒 **10 H - 11 H 30** Spectacle
Le fabuleux voyage de Zaïna

📍 SALLE DES FÊTES • CHAMPIGNY-SUR-VEUDE



Au travers un spectacle enchanté mêlant poésie et bruitage, les enfants des écoles élémentaires découvriront la vie et les péripéties de Zaïna, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

📄 **Public scolaire**
Avec la C^o de Bois et d'Os

SAMEDI 23 NOVEMBRE

🕒 **9 H** Marche
Sophro-balade

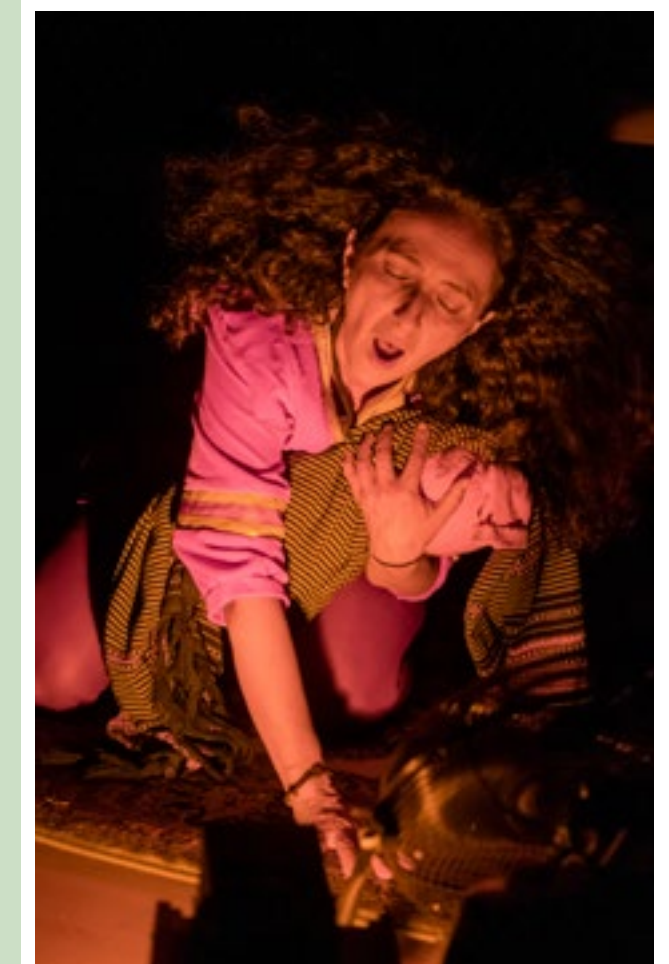


📍 RDV AU CENTRE SOCIAL D'AVOINE

Rejoignez une marche bien-être de 4 km, accompagnée par Aurélie, sophrologue. Cette balade sera l'occasion de se recentrer sur votre respiration, la nature et le corps en mouvement.

📄 **Sur inscription**
Avec **l'USEAB-Sport-Santé**

🕒 **15 H - 17 H** Spectacle
Le fabuleux voyage de Zaïna



📍 SALLE DES FÊTES • CHAMPIGNY-SUR-VEUDE

Zaïna, atteinte de la maladie d'Alzheimer, raconte, à travers la petite fille qu'elle fût, l'exil, qu'elle a vécu comme une aventure rocambolesque et magique !

Vivez une aventure magique et plongez dans les souvenirs de Zaïna avec ce conte bruité, touchant et sensible ! À partir de 6 ans.

Entrée libre sous réserve des places disponibles
Avec la C^o de Bois et d'Os