

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



Communauté de Communes



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](http://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

