

SEMAINE DE LA *santé*

VIENNE & GARTEMPE
DU 8 AU 14 AVRIL 2019



60

ANIMATIONS GRATUITES*
POUR VOUS SENTIR MIEUX !

*Sauf entrée-débat



**Vienne &
Gartempe**



Communauté
de communes



Tout le programme sur :

www.vienneetgartempe.fr

SEMAINE DE LA *santé*

VOTRE RENDEZ-VOUS ANNUEL PROPOSÉ PAR
LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES VIENNE & GARTEMPE !

Une 5^{ème} édition placée sous le signe du bien-être en
partenariat avec les acteurs locaux et institutionnels du
territoire qui vous proposent **plus de 60 animations**

gratuites* : relaxation, activité physique,
alimentation, prévention, conférences, etc.

" Santé " - vous bien !

VIENNE & GARTEMPE
DU 8 AU 14 AVRIL 2019



LUNDI 8 AVRIL

9h30 - 10h30 Activité physique adaptée

• Lieu : salle des associations, route de
Journet, 86290 LA TRIMOUILLE

**Portes ouvertes au cours de Gym
Prévention Santé.** *Accès libre*

Renseignements : Siel Bleu, Charlene PINOT
07 70 19 29 03 - charlene.pinot@sielbleu.org

9h45 - 10h45 Activité physique adaptée

• Lieu : Espace Jean Réau, salle Jacques
Brouard, rue Rochechouard (au-dessus de La
Poste) 86320 LUSSAC-LES-CHÂTEAUX

**Portes ouvertes au cours de Gym
Prévention Santé.** *Accès libre*

Renseignements : Siel Bleu, Charlene PINOT
07 70 19 29 03 - charlene.pinot@sielbleu.org

10h - 12h Initiation à la méditation pleine conscience

• Lieu : Maison des Services, Salle Benaize,
6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

**Pratique qui favorise un état mental qui
prémunit contre le stress et la dépression.**

Pratiquer la pleine conscience, c'est s'arrêter
un court instant et revenir dans le moment
présent. C'est se placer en observateur de
soi-même pour prendre conscience de ce que
l'on vit, et prendre conscience de ce que l'on
fait. Animé par Jean-Philippe TOULAT.

Inscription obligatoire avant le 3 avril
Renseignements : Béatrice HARENT
05 49 91 73 13 - beatrice.harent@ccvg86.fr

14h - 16h30 Atelier prévention des chutes

• Lieu : Centre de santé polyvalent,
Rue du charbon blanc, 86460 MAUPREVOIR

**Venez essayer notre simulateur de
vieillesse dans notre maison 2D
et notre parcours de marche adapté.**

Accès libre

Renseignements : Fédération ADMR de la
Vienne, Julie VEHOVEC - 05 49 30 80 01
jvehovec@fede86.admr.org



14h Conférence Votre santé préservée, il est temps d'y penser

• Lieu : Salle polyvalente, La Garenne,
86410 VERRIERES

**Conférence animée par Philippe ROUSSEAU,
Chronobiologiste.**

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : MSA Services Poitou, Alizée
BALTHAZAR - 05 49 44 56 36
prevention@msaservices-poitou.fr

18h Favoriser votre épanouissement personnel et professionnel

• Lieu : Maison des Services, Salle Benaize,
6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

Pourquoi diantre donner du sens à sa vie ?
Accès libre

Renseignements : Libr&Sens, Carole CHAMPAIN
06 73 04 66 88 - carole.champain@gmail.com

▲▲ 19h30 - 20h15 ▲▲ Aquagym

• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon
40 avenue Fernand Tribot
86500 MONTMORILLON

Venez profiter des bienfaits de la gym aquatique au sein de notre association.

Séance de 45 minutes pour solliciter vos muscles et votre souffle, le tout en musique.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club nautique
Montmorillonnais, Eric NADAUD

05 49 91 53 45, club-nautique2@orange.fr



▲▲ 20h Ciné-débat

• Lieu : cinéma « Majestic »
52 boulevard de Strasbourg - MONTMORILLON

Médecin du travail dans une entreprise aux techniques managériales écrasantes, Carole Matthieu tente en vain d'alerter sa hiérarchie des conséquences de telles pratiques sur les employés. Lorsque l'un d'eux la supplie de l'aider à en finir, Carole réalise que c'est peut-être son seul moyen de forcer les dirigeants à revoir leurs méthodes.

Entrée à tarif réduit : 4 euros

Après la projection, débat autour de la souffrance au travail en présence de professionnels : comment mieux faire face au stress et à la pression ?



▲▲ 9h - 12h Sensibilisation : ▲▲ alimentation et bienfaits ▲ de l'activité physique

• Lieu : ADECL, La Mignonnière
86 320 LUSSAC-LES-CHÂTEAUX

Siel Bleu et Marion DUVEAU, diététicienne libérale, s'associent avec l'ADECL pour vous proposer une matinée d'information et d'évaluation en 3 temps :

9h-10h : Information collective participative sur l'alimentation et l'activité physique suivie de 2 activités en groupe (45 minutes) : bilan de capacité physique avec un professionnel de sport adapté et atelier cuisine avec la diététicienne.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Rachel BURGAUD
05 49 84 91 10 - social@adecl.fr

▲▲ 9h30 - 11h30 ▲▲ Groupe Allaitement

• Lieu : PMI (Protection Maternelle et Infantile)
14 rue Carnot
86500 MONTMORILLON

Partage d'expériences et échanges autour de l'allaitement maternel.

Renseignements : Service PMI,
Nathalie COUVIDOU - 06 60 61 91 05
ncouvidou@departement86.fr

▲▲ 14h - 16h ▲▲ Rando santé

• Lieu : départ Place Pironnet
86500 MONTMORILLON

Rando douce, rando bien-être, labellisée rando santé. Environ 6 km

Goûter le plaisir de marcher, randonner en prenant son temps, et préserver son capital santé.

Renseignements : CRVG, André FAUSSAT
05 49 91 17 53 ou 06 84 16 39 81



▲▲ 14h - 17h30 ▲▲ Lectures à voix haute ▲ d'histoires

En présence du conteur TANGUY

• Lieu : PMI (Protection Maternelle et Infantile),
salle d'attente, 14 rue Carnot 86500
MONTMORILLON

Découverte ludique de la lecture à destination des enfants de 0 à 6 ans.

Accès libre

Renseignements : Service PMI
Nathalie COUVIDOU - 06 60 61 91 05
ncouvidou@departement86.fr

▲▲ 14h15 - 15h30 ▲▲ Yoga sur chaise

• Lieu : Mairie, 3 place Saint Martin
86290 JOURNET

Sur chaise, le yoga s'adapte à tous les âges et aux conditions physiques de chacun. Une pratique facilement transposable, sur son lieu de travail et à n'importe quel moment de la journée.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Mireille VALAX
06 33 01 41 49, mireille.valax@wanadoo.fr

▲▲ 16h30 - 17h30 ▲▲ Activité physique adaptée

• Lieu : salle des fêtes, Les Sables de Jouhet
86500 JOUHET

Portes ouvertes au cours de Gym Prévention Santé. Accès libre

Renseignements : Siel Bleu, Charlene PINOT,
07 70 19 29 03, charlene.pinot@sielbleu.org

▲▲ 18h - 19h ▲▲ Activité physique adaptée

• Lieu : salle des fêtes, Route de Lathus,
86500 PLAISANCE

Portes ouvertes au cours de Gym Prévention Santé. Accès libre

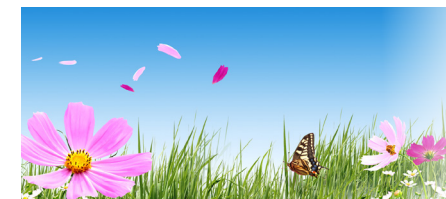
Renseignements : Siel Bleu, Charlene PINOT,
07 70 19 29 03, charlene.pinot@sielbleu.org

▲▲ 18h30 - 20h ▲ Les addictions : ▼ de quoi parle-t-on ? ▼ Avec ou sans produits ?

• Lieu : Maison des Services, Salle Vienne
6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

Conférence animée par des professionnels du CSAPA 86 (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

le Docteur Wilfried SERRA, Médecin responsable de la structure, et Aline MENORET, psychologue référente des addictions comportementales. *Accès libre*



▲▲ 19h - 20h15 Yoga ▲ Les énergies du printemps

• Lieu : Salle des associations
15 rue de la Vergnade, 86500 SAULGÉ
Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club de gym/yoga de Saulgé
06 33 01 41 49 mireille.valax@wanadoo.fr

▲▲ 19h30 - 20h45 ▲▲ Natation plaisir



• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Avec un éducateur dédié exclusivement à cette activité pour vous apporter ses conseils et vous proposer des séances attractives et adaptées.

Objectifs : Amélioration de la technique de nage et entretien des capacités. Nager pour le plaisir et rester en forme. Respect du rythme de chacun et bonne humeur, Préparation à l'épreuve optionnelle de natation du bac.

Attention, il est impératif de savoir déjà nager.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club nautique Montmorillonnais, Eric NADAUD
05 49 91 53 45, club-nautique2@orange.fr

▲▲ 20h30 Conférence ▲▲ sur la kinésiologie

• Lieu : Espace 2000, 19 Rue de la Vergnade, 86500 SAULGÉ

« Quand le corps prend la parole... ».

Méthode basée sur le test musculaire donnant accès aux informations stockées dans la mémoire cellulaire du corps. *Accès libre*

Renseignements : Carine GANDRILLE
06 33 00 80 37, carine.gandrille@orange.fr

MERCREDI 10 AVRIL

▲▲ 9h30 - 12h ▲▲ Les enfants et les écrans

• Lieu : Médiathèque, 9 avenue Pasteur, 86500 MONTMORILLON

Animations ludiques pour les enfants et temps d'échange, à destination des écoles.

Renseignements : PMI, Nathalie COUVIDOU,
06 60 61 91 05 - ncouvidou@departement86.fr

▲▲ 10h - 12h Découverte ▲▲ de la « marche bâton »

• Lieu : départ devant la Maison des Services 6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

Une activité d'endurance et de coordination qui se pratique à l'aide de 2 bâtons spécifiques qui aident le marcheur à se propulser vers l'avant et permettent de muscler le haut du corps. Apportez de bonnes chaussures de marche, une bouteille d'eau, vos bâtons. Nous fournissons les bâtons pour ceux qui n'en ont pas. *Accès libre*

Renseignements : Siel Bleu, Charlène PINOT,
07 70 19 29 03, charlene.pinot@sielbleu.org

▲▲ 11h15 - 12h Aquagym

• Lieu : Centre multi-activités Abysséa, Route du Fond d'Orveau, 86320 CIVAUX

Accès gratuit à l'accueil du centre Abysséa*

**en précisant que vous venez dans le cadre de la Semaine de la santé.*

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Abysséa, Justine GODINEAU,
06 34 32 12 17- abyssseafitness@vert-marine.com

▲▲ 14h - 16h Nutrition

• Lieu : Centre de santé polyvalent, rue du charbon blanc, 86460 MAUPREVOIR

Comment lire une étiquette alimentaire ?

Atelier animé par Katia SPICZONEK, diététicienne : décryptage des étiquettes sur la base d'exemples concrets.

Renseignements : Fédération ADMR de la Vienne, Docteur Malek ABBES,
05 49 97 24 00, mabbes@fede86.admr.org

▲▲ 14h - 16h À vos baskets !

• Lieu : Gymnase JC Villéger, 36 Rue des Croix, 86500 MONTMORILLON

Rencontre sportive intergénérationnelle !

Jeunes ou plus âgés, venez participer à un après-midi sportif et convivial.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : MJC Claude NOUGARO, Maxime DUPAS ou Jérôme JUIN,
05 49 91 04 88 ou 07 86 43 20 89
contact@mjcmontmorillon.fr



▲▲ 14h - 17h30 ▲▲ Les enfants et les écrans

• Lieu : Médiathèque, 9 avenue Pasteur, 86500 MONTMORILLON

Animations ludiques pour les enfants et temps d'échange convivial, à destination des familles. Accès libre

Renseignements : PMI, Nathalie COUVIDOU,
06 60 61 91 05 - ncouvidou@departement86.fr

▲▲ 15h - 16h30 ▲▲ Atelier mémoire

• Lieu : Salle des fêtes, 3 avenue de Lussac, 15 avenue de Lussac, 86150 L'ISLE JOURDAIN

Atelier ouvert à tous et aux établissements médico-sociaux : apport théorique, exercices pratiques (jeux, quizz...), auto-évaluation. Animé par MSA Services Poitou. *Accès libre*

Renseignements : EHPAD Résidence-Autonomie « Les Grands Chênes » Florence SALAUN
05 49 48 71 61

▲▲ 14h30 - 15h30 Yoga sur chaise

• Lieu : Résidence autonomie La Noiseraie 8 allée de La Noiseraie 86230 LUSSAC-LES-CHÂTEAUX

Sur chaise, le yoga s'adapte à tous les âges et aux conditions physiques de chacun.

Une pratique facilement transposable au quotidien et sur son lieu de travail.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Mireille VALAX,
06 33 01 41 49, mireille.valax@wanadoo.fr

▲▲ 18h - 19h15 Yoga ▲▲ Les énergies du printemps

• Lieu : salle d'activités du foyer de vie de L'Odysée, 32 rue des Vollibœufs 86500 MONTMORILLON (entrée rue des Vergers)

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Mireille VALAX,
06 33 01 41 49, mireille.valax@wanadoo.fr

▲▲ 16h - 18h ▲▲ Cancer de la prostate

• Lieu : Maison des Services, Salle Vienne, 6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

Bien vivre avec la maladie, pendant et après : temps d'informations, de conseils et d'échanges.

Renseignements : APCLP (Association de Patients Porteurs d'un Cancer de La Prostate) Gilles THIBAUDAULT, 06 38 24 00 63, gthibaudault@gmail.com

▲▲ 18h Conférence sur la ▲▲ construction de la Santé ▲▲ publique en France

• Lieu : Maison des Services, Salle Vienne, 6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

Animée par Didier TABUTEAU, Professeur associé à l'Université Paris Descartes, unité Inserm UMRS - 1145, Professeur affilié à l'Institut d'études politiques de Paris.

Accès libre

▲▲ 20h Ciné-débat : ▲▲ Écran global

• Lieu : Cinéma « Majestic » 52 boulevard de Strasbourg, 86500 MONTMORILLON

Comment gérer le temps passé devant les écrans ? Comment apprendre à les utiliser sans en devenir esclaves ? Etayé de témoignages et d'analyses de spécialistes, ce document se demande si les écrans ne veulent que du bien à leurs utilisateurs. *Débat en présence de la PMI (Protection Maternelle Infantile). Entrée gratuite car film sans obligation de billetterie*

▲▲ 19h15 Atelier de ▲▲ réflexologie palmaire

• Lieu : Cabinet de réflexologie, 8 avenue de l'Europe, 86500 MONTMORILLON

Initiation à l'automassage des mains.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Rachel DE SMAELE
06 08 22 27 97
reflexologie.montmorillon@yahoo.fr

▲▲ 19h30 - 20h15 Aquagym

Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Venez profiter des bienfaits de la gym aquatique au sein de notre association.

Séance de 45 minutes pour solliciter vos muscles et votre souffle, le tout en musique.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club nautique Montmorillonnais, Eric NADAUD, 05 49 91 53 45 ou club-nautique2@orange.fr



▲▲ 9h30 - 12h ▲▲ Les enfants et les écrans

• Lieu : Espace jeunesse, 6 rue des Tennis, 86500 MONTMORILLON

Animations ludiques pour les enfants et temps d'échange convivial, à destination des assistants maternels et des professionnels de la petite enfance. Accès libre

Renseignements : PMI, Nathalie COUVIDOU, 06 60 61 91 05, ncouvidou@departement86.fr

▲▲ 9h30 - 14h Atelier nutrition

• Lieu : ADECL, La Mignonnaire 86 320 LUSSAC-LES-CHÂTEAUX

Équilibre alimentaire : venez préparer un repas avec des conseils sur le « bien manger » et déguster votre préparation avec les autres participants !

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Mission Locale Rurale Centre et Sud Vienne, 05 49 91 56 83

▲▲ 11h - 12h ▲▲ Activité physique adaptée

• Lieu : Salle des fêtes, 2 rue du Lavoir, 86500 PINDRAY

Portes ouvertes au cours de Gym Prévention Santé. Accès libre

Renseignements : Siel Bleu, Charlene PINOT, 07 70 19 29 03, charlene.pinot@sielbleu.org

▲▲ 10h - 13h et 14h - 16h30 ▲▲ Le camion Ma Maison ▲▲ A'Venir...

Des idées pour bien vieillir chez Moi !

• Lieu : Place du Maréchal Leclerc (devant l'Office de Tourisme), 86500 MONTMORILLON

Conçu spécialement pour le projet, le camion se déploie de chaque côté et représente une maison miniature. On y retrouve les principales pièces de la maison : cuisine, salon, chambre et salle de bains. Durant la visite, un ergothérapeute présente l'ensemble des dispositifs et donne différentes astuces pour faciliter la vie dans son domicile. Présence du CCAS de Montmorillon sur place pour toutes questions sur l'accès aux droits.

Accès libre

Renseignements : CCAS de Montmorillon 05 49 91 05 00

▲▲ 9h30 - 12h30 ▲▲ Des outils pour vos actions !

• Lieu : Maison des Services, Salle Vienne, 6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

En partenariat avec l'IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) Nouvelle-Aquitaine, La Communauté de Communes Vienne et Gartempe propose aux acteurs médico-sociaux un atelier de **découverte d'outils pédagogiques pour les aider dans leurs projets.**

9h30 à 12h : atelier proposé par l'IREPS autour d'outils pédagogiques et de techniques d'animations pour perfectionner la pratique professionnelle et les publics sur 3 thématiques : addictions, nutrition-alimentation, estime de soi et gestion des émotions.

12h-12h30 « Echange ton doc' » : Qui fait quoi ? Quelles actions à venir ? Venez déposer vos documents et en recueillir d'autres sur les structures du territoire.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Béatrice HARENT 05 49 91 73 13, beatrice.harent@ccvg86.fr



▲▲ 13h30 - 17h ▲▲ Les enfants et les écrans

• Lieu : Espace jeunesse, 6 rue des Tennis, 86500 MONTMORILLON

Animations ludiques pour les enfants et temps d'échange convivial, à destination des familles et des professionnels de la petite enfance. Accès libre

Renseignements : PMI, Nathalie COUVIDOU, 06 60 61 91 05, ncouvidou@departement86.fr



▲▲ 18h30 - 19h15 Aquagym

• Lieu : Centre multi-activités Abysséa, Route du Fond d'Orveau, 86320 CIVAUX

Accès gratuit à l'accueil du centre Abysséa* *en précisant que vous venez dans le cadre de la Semaine de la santé.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Abysséa, Justine GODINEAU, 06 34 32 12 17, abyseafitness@vert-marine.com

▲▲ 18h30 Conférence ▲▲ sur les troubles bipolaires

• Lieu : Maison des Services, Salle Vienne, 6 rue Daniel Cormier, 86500 MONTMORILLON

Éducation thérapeutique et psycho-éducation. Animée par les Docteurs LEVY-CHAVAGNAT et GUILLARD BOUHET, Psychiatre au Centre Hospitalier Henri Laborit, en partenariat avec l'association Argos 2001.

Accès libre

▲▲ 19h30 - 20h15 Aquagym

• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 avenue Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Venez profiter des bienfaits de la gym aquatique au sein de notre association.

Séance de 45 minutes pour solliciter vos muscles et votre souffle, le tout en musique.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club nautique Montmorillonnais, Eric NADAUD, 05 49 91 53 45 - club-nautique2@orange.fr

VENDREDI 12 AVRIL

▲▲ 9h30 - 12h ▲▲ Bébé et les écrans

• Lieu : Salle de la Maisonnée (face à l'école), rue du Villars, 86430 ADRIERS

Animations ludiques pour les enfants, temps d'échange et conseils à destination de parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans et des assistants maternels, co-animé avec la PMI. Accès libre

Renseignements : MJC Champ Libre, 05 49 48 94 00 - animenfance.mjc@orange.fr

▲▲ 9h30 - 10h30 ▲▲ Pause rythmée

• Lieu : MJC Claude Nougaro, rue des Récollets, 86500 MONTMORILLON

Découverte d'une activité sportive adaptée.

Renseignements : MJC Claude Nougaro, Maxime DUPAS, 05 49 91 04 88

▲▲ 10h - 12h ▲▲ Accès à la salle de fitness

• Lieu : Centre multi-activités Abysséa, Route du Fond d'Orveau, 86320 CIVAUX

Un éducateur sportif sera sur place pour des conseils et la présentation des machines. Chaussures propres et serviette obligatoire.

Accès libre

Renseignements : Abysséa, Justine GODINEAU, 06 34 32 12 17 - abyseafitness@vert-marine.com





▲▲ 10h30 Atelier Equilibre

• Lieu : Résidence d'or, 22 rue d'Ypres 86500 MONTMORILLON

Prévention des chutes : animé par Agnès BALL-LEROY, psychomotricienne. *Accès libre*

Renseignements : Résidence d'or, Christine GAUDIN, 05 49 84 01 01, animation.montmorillon@orpea.net

▲▲ 12h - 13h30 Yogaqua

• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Découverte du Yoga dans l'eau.
2 séances dans l'eau : 12h-12h45 et 12h45-13h30.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Mireille VALAX, 06 33 01 41 49, mireille.valax@wanadoo.fr

▲▲ 14h - 16h30 Atelier mémoire

• Lieu : Centre de santé polyvalent, Rue du charbon blanc, 86460 MAUPREVOIR

Venez tester votre mémoire en utilisant vos différents sens. *Accès libre*

Renseignements : Fédération Départementale des ADMR, Julie VEHOVEC, 05 49 30 80 01 jvehovec@fedede86.admr.org

▲▲ 14h30 Visite de « La Résidence d'Or » ▲ 15h Ateliers mémoriels

• Lieu : Résidence d'or - 22 rue d'Ypres 86500 MONTMORILLON
Proposés par Emilie GUILLON, psychologue et Christine Gaudin, animatrice. *Accès libre*

Renseignements : Christine GAUDIN, 05 49 84 01 01, animation.montmorillon@orpea.net

▲▲ 16h - 16h45 Aquagym

• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Venez profiter des bienfaits de la gym aquatique au sein de notre association.

Séance de 45 minutes pour solliciter vos muscles et votre souffle, le tout en musique.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club nautique Montmorillonais, Eric NADAUD, 05 49 91 53 45 club-nautique2@orange.fr

▲▲ 16h - 17h45 Le jeune enfant et les écrans

• Lieu : Ecole maternelle M.Chagall, 3 Avenue Jean Augry, 86150 L'ISLE-JOURDAIN

Temps d'échange et de conseils à destination des parents et enfants de maternelles et CP. *Accès libre*

Renseignements : MJC Champ Libre, 05 49 48 94 00, animenfance.mjc@orange.fr

▲▲ 18h - 19h Sophrologie

• Lieu : 12 rue Principale, 86430 ADRIERS

Séance de relaxation profonde avec visualisation positive.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Sophr'aroma, Valérie GRANSAGNE, 06 33 87 52 50, val.franck@live.fr

▲▲ 18h30 - 19h15 Goshin Tai So

• Lieu : Pré Camille Olivet (face au camping), 23 Av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Initiation, gymnastique énergétique japonaise. *Accès libre**

Renseignements : SHIATSU, Eric LEAU 06 06 48 10 32, eric.leau@neuf.fr

▲▲ 20h-20h45 Aquagym

• Lieu : Centre multi-activités Abysséa, Route du Fond d'Orveau, 86320 CIVAUX

Accès gratuit à l'accueil du centre Abysséa*
**en précisant que vous venez dans le cadre de la Semaine de la santé*

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Abysséa, Justine GODINEAU, 06 34 32 12 17 - abyssaeafitness@vert-marine.com

▲▲ 20h30 - 21h30 Natation plaisir

• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Avec un éducateur dédié exclusivement à cette activité pour vous apporter ses conseils et vous proposer des séances attractives et adaptées.

Objectifs : Amélioration de la technique de nage et acquisition de nouvelles nages. Amélioration et entretien des capacités en natation. Nager pour se faire plaisir, respect du rythme de chacun et bonne humeur, et rester en forme. Préparation à l'épreuve optionnelle de natation du bac.

Attention, il est impératif de savoir déjà nager. Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Club nautique Montmorillonais, Eric NADAUD 05 49 91 53 45, club-nautique2@orange.fr



▲▲ 10h - 12h30 « Lussac Sauvage »

• Lieu : départ à la salle des fêtes 3 rue de la Poste, 86320 SILLARS

Partez à la découverte des émotions liées à la nature... Une balade nature pour découvrir la vie sauvage qui y habite. Prenez le temps d'observer et d'écouter la biodiversité ! Pour petits et grands, cette balade sera ludique, sensorielle et conviviale pour rendre la nature accessible à tous. Tenue et chaussures adaptées à la marche et à la météo du moment. *Accès libre*

Renseignements : MJC 21, Camille ARCHAMBAULT ou Marie ARCHAMBAULT 05 49 49 39 27, familles@mjclussac.org



▲▲ 10h30 - 13h et 14h - 18h Journée remise en forme

• Lieu : Piscine communautaire de l'Allochon, 40 av. Fernand Tribot, 86500 MONTMORILLON

Bassins, toboggan et jacuzzi (14h-15h, jeux aquatiques pour petits et grands). Espace forme : elliptiques, rameurs, vélos et tapis de course. *Accès libre. Inscription obligatoire avant le 3 avril pour la visite guidée de l'équipement (machinerie) de 10h à 12h.*

Renseignements : CCVG, Service Sports-Loisirs 05 49 91 87 96, isabelle.rossignol@ccvg86.fr

▲▲ 12h30 - 15h Dîner quizz

• Lieu : Salle des fêtes de Sillars, 3 rue de la Poste, 86320 SILLARS

La gestion des émotions et des conflits : une manière simple, originale et conviviale d'aborder les émotions, autour d'un repas.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : MJC 21, Camille ARCHAMBAULT ou Marie ARCHAMBAULT, 05 49 49 39 27, familles@mjclussac.org

▲▲ 18h - 19h Sophrologie

• Lieu : 12 rue Principale, 86430 ADRIERS

Séance de relaxation profonde avec visualisation positive.

Inscription obligatoire avant le 3 avril

Renseignements : Sophr'aroma, Valérie GRANSAGNE, 06 33 87 52 50, val.franck@live.fr

*Annulation en cas d'intempérie



ET AUSSI...

Radio Agora spécial Semaine de la santé avec des émissions journalières consacrées à la santé de 12h à 13h et de 19h à 20h, sur 106.2.

Des temps de préventions dans les établissements scolaires du territoire : santé bucco-dentaire, sécurité routière et relaxation.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT SUR LA

SEMAINE DE LA santé



CONTACTEZ BÉATRICE HARENT

Chargée de mission Santé

05 49 91 73 13 ou 06 74 76 83 59

beatrice.harent@ccvg86.fr

Évènement réalisé en partenariat avec :

Vienne & Gartempe

Communauté de communes

