

# LA SANTÉ EN ACTION



édité en mars 2025

## Activités intergénérationnelles

Inscriptions conseillées

Contrat local de santé du Pays Avallonnais

Un programme porté par :

**Pays Avallonnais**  
POLE D'EQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL

Avec le financement de :

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

**l'Assurance Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

**AG2R LA MONDIALE**

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Bourgogne - Franche-Comté

**FRANCE ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES  
89 YONNE

**MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES**  
Liberté Égalité Fraternité

**sa** santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore





## La santé en actions au Pays Avallonnais

### **L** Le saviez-vous ?

La santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ! Elle est un complet bien-être physique, mental et social.

C'est dans ce cadre que le Pays Avallonnais propose un nouveau programme d'actions intergénérationnelles qui favorisent la bonne santé et le bien-être pour tous.

### **Cette démarche est soutenue**

*financièrement par :*

- L'AG2R La Mondiale
- La Caisse primaire d'assurance maladie de l'Yonne
- La Conférence des financeurs de l'Yonne
- Le Ministère de la transition écologique et la DREAL BFC
- La Caisse régionale MSA de Bourgogne

*techniquement :*

- La DREAL BFC
- La Mutualité Française BFC
- ATMO BFC
- Centre de coordination régionale des dépistages organisés BFC
- Ligue contre le cancer
- Promotion santé BFC
- France Alzheimer
- L'Office des sports d'Avallon et de l'Avallonnais
- Planet Forme
- Terre de Légendes
- Traverses
- Pôle gérontologique de la vallée du Serein
- SAMSAH d'Avallon
- L'UNAFAM de l'Yonne
- Plateforme de répit de l'Yonne
- JALMALV 89
- Comité France Parkinson 89
- Communes du Pays Avallonnais



## Gymnastique douce avec l'ODSAA

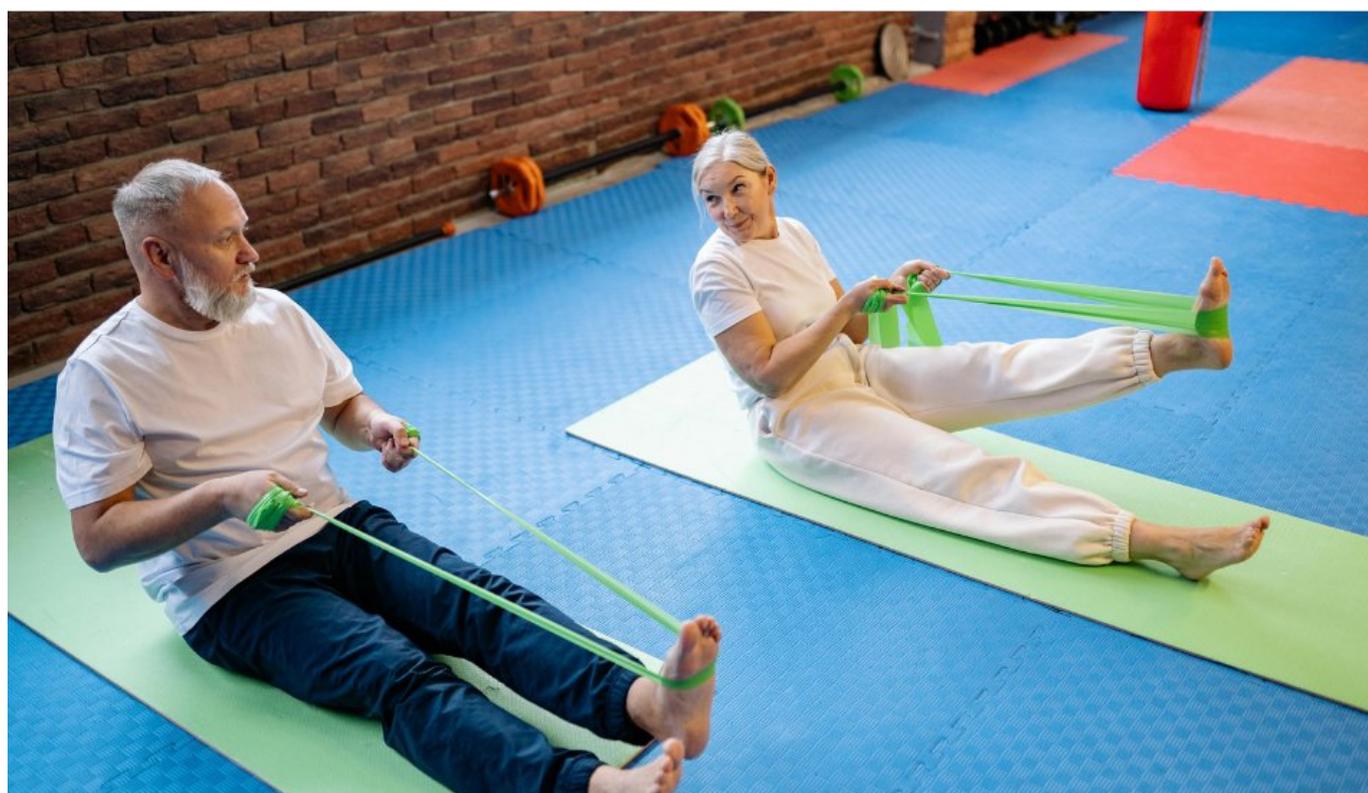
*activités jusqu'en juin 2025, un nouveau programme sera proposé à partir de septembre 2025*

**Gymnastique douce pour le binôme proches aidants - aidés** : Lundi de 14h à 15h au Gymnase des Remparts à Avallon

### Gymnastique douce pour Seniors

- Lundi de 14h à 15h au Gymnase des Remparts
- Lundi de 15h45 à 16h45 à Arcy-sur-Cure (salle des fêtes)
- Mardi de 13h45 à 15h45 à l'Espace Senior Avallon
- Mercredi de 18h à 19h à Saint-Germain-des-Champs (foyer communal)
- Jeudi de 15h à 16h à Foissy-les-Vézelay (salle des fêtes)

**Informations et inscriptions : 03 86 34 28 28 - [odsaa@orange.fr](mailto:odsaa@orange.fr)**



# RANDONNÉES ADAPTÉES

accessibles  
aux aînés

édition 2025

Circuits culturels de 6 km maximum  
avec Terre de Légendes

**14 janvier à Cussy-les-Forges**

Départ à 9h15 depuis la mairie

**11 février à Blannay**

Départ à 9h15 de l'aire de jeux

**11 mars à Talcy**

Départ à 9h15 de l'église

**8 avril à Joux-la-Ville**

Départ à 9h15 depuis la mairie

**18 mai à Quarré-les-Tombes**

Départ à 9h15 de la salle polyvalente

**14 juin à Avallon - Handi Rando**

Départ à 9h15, lieu à venir

**Participation gratuite**

Information et inscription auprès d'Hervé Desruelle  
03 86 32 51 82 / 06 38 20 25 96 / tdl89@laposte.net



# DEVENEZ AMBASSADEUR SPORT-SANTÉ



*Pas besoin d'être un champion pour transmettre le goût du sport, de l'activité physique et du mouvement aux autres !*



**Le Pays Avallonnais et PlanetForme**  
**cherchent des ambassadeurs** pour promouvoir  
le sport-santé accessible à tous.

Vous bénéficierez de 4 heures de formation 100 % financée pour devenir Ambassadeur Sport-Santé et partager avec les Avallonnais votre passion du sport, et des astuces pour une meilleure activité physique et lutter contre la sédentarité.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**  
auprès de **PlanetForme Avallon**

clubbourgogne89@orange.fr - 06 87 57 55 60



Un programme porté par :

**Pays Avallonnais**  
POLE D'EQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL



Avec le financement de :



## Animations « Bien-être et santé » avec les ambassadeurs « sport-santé »

Lieux	Dates	Activités
Annay-la-Côte	<i>En cours de programmation</i>	Atelier de cuisine & dégustations puis gymnastique douce
Annéot		
Étaule		
Givry		
Lucy-le-Bois		
Noyers		
Provency		
Tharot		
Thory		
Vézelay		



# REJOIGNEZ L'AVENTURE ALIMENTAIRE !

GRATUIT &  
ouvert à tous !

EN ROUTE POUR DE  
MEILLEURES HABITUDES



**SAMEDI 17 MAI 2025**

**DE 15H30 À 17H30**

**FERME DES MONTANTS  
AVEC STÉPHANIE PIFFOUX**

50 La Ruelle

89310 Noyers

La fabrication du fromage n'aura plus  
aucun secret pour vous ! Une matinée  
d'échanges conviviaux à la ferme !

**Inscription obligatoire\***  
**jusqu'au lundi 12 mai à 12h**

*\*L'événement sera maintenu si un nombre suffisant de participants est atteint.*

**Rendez-vous suivants :**  
**7 juin à Saint-Père (Ferme Vézelay Terroirs)**

💡 Réservez votre place !  
Scannez le QR code



Pour plus d'information  
03 86 31 61 94  
sante@avallonnais.fr

# REJOIGNEZ L'AVENTURE ALIMENTAIRE !

**GRATUIT &  
ouvert à tous !**

**EN ROUTE POUR DE  
MEILLEURES HABITUDES**



**SAMEDI 7 JUIN 2025**

**DE 10H À 12H**

**FERME DE VÉZELAY TERROIRS**

**AVEC YOANN DEFERT**

*rue du Colombier*

*89450 Saint-Père*

Comment faire pousser des légumes bio  
et de saison ? Une matinée d'échanges  
conviviaux au jardin !

**Inscription obligatoire\*  
jusqu'au lundi 2 juin à 12h**

*\*L'événement sera maintenu si un nombre suffisant de participants est atteint.*

***L'Aventure alimentaire revient à la rentrée !  
Rendez-vous en septembre 2025***

 Réservez votre place !  
Scannez le QR code



Pour plus d'information  
03 86 31 61 94  
[sante@avallonnais.fr](mailto:sante@avallonnais.fr)

## Spectacle

# « L'Aventure Alimentaire des produits locaux ! » Samedi 13 septembre 2025 à 9h au Marché Couvert

Le Pays Avallonnais organise **au cours de l'année des visites de fermes qui visent à développer l'éducation à l'alimentation**, en favorisant la **rencontre entre les producteurs locaux et le grand public avallonnais**.

Pour clôturer la série de rencontre, le Pays Avallonnais organise **un spectacle «L'Aventure Alimentaire des produits locaux avallonnais » le samedi 13 septembre 2025 à 9h** lors du marché organisé à Avallon.



# Visites des jardins et potagers du Pays Avallonnais : échanges des savoirs & cohésion sociale !

Dates prévisionnelles	Lieux
24 mai à 15h	Jardins terrasses d'Avallon
Fin juin	Parc du Château de Courterolles
17 ou 21 juillet	Les Jardins comestibles de Magny
19 septembre à 10h	Jardins « en création » du Foyer de vie Paul Sadon à L'Isle-sur-Serein
<i>En cours de programmation</i>	Jardin de l'Abbaye Pierre-qui-Vire
Août	Jardin de Lucia Latenstein à Fontenille (Brosses)
Juin	Jardin de Valencelles à Saint-Père



## *Théâtre-débat*

*« Pour notre santé mentale, réparons le lien social »  
Jeudi 23 octobre 2025 à 17h au Marché Couvert*

Après la série de visites des jardins et potagers du Pays Avallonnais coordonnées par l'association Traverses, le Pays Avallonnais proposera le jeudi 23 octobre à 17h à Avallon une soirée d'activités autour d'un théâtre-débat « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».



***Théâtre-débat : « Cancers, parlons-en »***  
***Mardi 30 septembre 2025 à 17h au Marché Couvert***

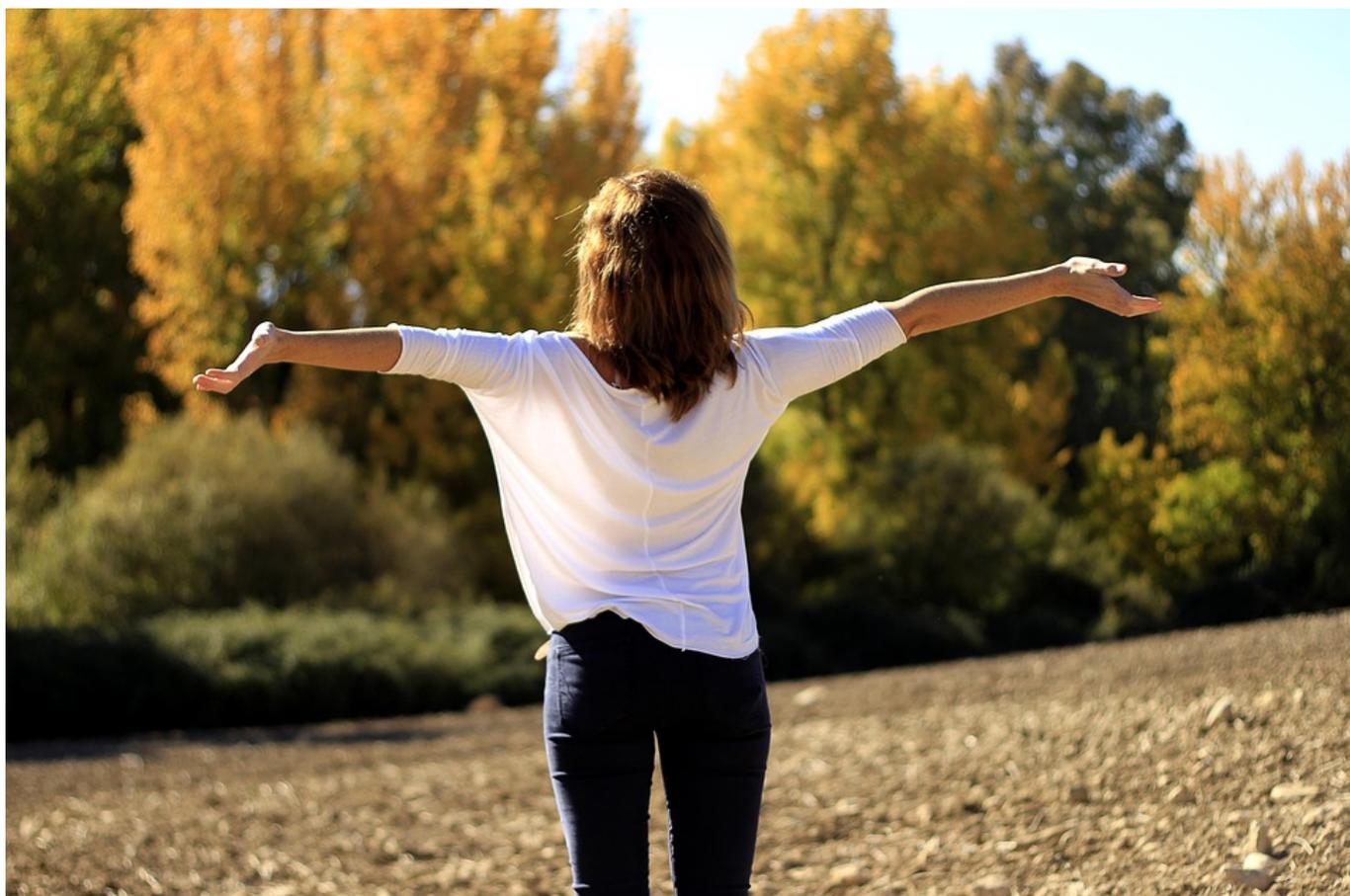
**Avec Septembre en or et Octobre rose, mobilisons-nous respectivement contre les cancers pédiatriques et pour le dépistage du cancer du sein.**



***Théâtre-débat : « Notre air intérieur ! »***  
***Samedi 18 octobre 2025 à 10h au Marché Couvert***

**Comment limiter la pollution de notre air intérieur ? Quelles sont les causes et les conséquences d'un air de mauvaise qualité ?**

**On en discute le samedi 18 octobre à 10h à Avallon !**







**Vous avez des idées et propositions pour enrichir ce programme d'animations ?**

Contactez notre animateur du Contrat local de santé du Pays Avallonnais  
au 03 86 31 61 94 ou par courriel à [sante@avallonnais.fr](mailto:sante@avallonnais.fr)

**Vous souhaitez être régulièrement informé(e) sur le programme des activités ?**

Consultez notre site internet [avallonnais.fr](http://avallonnais.fr) et inscrivez-vous à notre newsletter mensuelle !