

MIEUX VIVRE À TOUT ÂGE

Un parcours de prévention pour les plus de 60 ans



ALIMENTATION

POSTURE

BIEN VIEILLIR

LOGEMENT

SANTÉ
PELVI-PÉRINÉALE

MÉMOIRE

EQUILIBRE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Entre le 4 novembre 2024 et le 19 décembre 2024

Vie la Santé - Dangé Saint Romain

Cycle d'ateliers gratuit - sur inscription

Renseignements et inscriptions
05 45 44 48 18 // prevention@chu-poitiers.fr

la Vie
la Santé



CHU
Poitiers

PROGRAMME DES ATELIERS

VITALITÉ À TOUT ÂGE

Vie la Santé - Lundi 4 novembre, de 10h à 12h30
Dangé Saint Romain - Jeudi 7 novembre, de 10h à 12h

ADAPTE TA POSTURE

Vie la Santé - Lundi 18 novembre, de 10h à 12h
Dangé Saint Romain - Jeudi 21 novembre, de 10h à 12h

LA MÉMOIRE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vie la Santé - Lundi 25 novembre, de 10h à 12h
Dangé Saint Romain - Jeudi 14 novembre, de 10h à 12h

ÉQUILIBRE

Vie la Santé - Mardi 12 novembre, de 14h30 à 16h
Dangé Saint Romain - Jeudi 12 décembre, de 10h30 à 12h

LE PÉRINÉE, TOUTES CONCERNÉES

Vie la Santé - Vendredi 13 décembre, de 10h à 12h
Dangé Saint Romain - Jeudi 5 décembre, de 10h à 12h

ADAPTE TON LOGEMENT

Vie la Santé - Lundi 9 décembre, de 10h à 12h
Dangé Saint Romain - Jeudi 28 novembre, de 10h à 12h

MARCHE AVEC LES BÂTONS SUIVIE D'UN ATELIER CUISINE

Vie la Santé - Lundi 16 décembre, de 9h à 13h
Dangé Saint Romain - Jeudi 19 décembre, de 9h à 13h