

Poitiers, le 16 octobre 2024

Mieux vivre à tout âge : une nouvelle édition d'ateliers pour les plus de 60 ans !

A compter du lundi 4 novembre, l'unité de prévention et de promotion de la santé du CHU de Poitiers reconduit son programme de prévention sur le bien vieillir, à travers huit ateliers thématiques sur l'ensemble du territoire de la Vienne.



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



En 2020, les personnes de 60 ans et plus représentaient 25 % de la population nationale. Au niveau du département de la Vienne, elles représentaient 17,5 % de la population et, à Poitiers, 12 % de la population citadine. Les études montrent qu'en 2060, une personne sur trois aura plus de 60 ans ; cette catégorie d'âge sera plus importante que les jeunes de moins de 15 ans.

La Haute Autorité de santé a publié une étude démontrant que d'ici 2030, dans la Vienne, la population en perte d'autonomie augmentera entre 20 et 25 % en moyenne. Or, plusieurs champs d'amélioration sont possibles pour lutter contre cette perte d'autonomie : la mobilité, l'alimentation, le lien social, la stimulation cognitive, la prévention des chutes, la santé pelvi-périnéale... Par exemple, des recherches ont prouvé qu'un niveau élevé d'activité physique réduit le risque de déclin cognitif de 38 %.

Forte de ces constats, et du succès des premiers ateliers proposés en 2023-2024 à la Vie la Santé, l'unité de prévention et de promotion de la santé du service de santé publique du CHU de Poitiers a souhaité reconduire son programme de prévention sur le « bien vieillir », et le proposer désormais sur l'ensemble du territoire de la Vienne. Ce programme vise à sensibiliser les seniors sur

les leviers possibles que sont l'activité physique et la prévention des chutes, l'adaptation des postures, le périnée, l'aménagement de l'habitat, la mémoire et l'alimentation, afin de préserver leur santé et leur qualité de vie à domicile, en intégrant ou réintégrant le plus tôt possible de bonnes habitudes de vie, afin de prévenir les maladies qui peuvent apparaître avec l'âge et maintenir leur autonomie le plus longtemps possible.

Les ateliers collectifs sont gratuits sur inscription, pour les plus de 60 ans autonomes.

Renseignements et inscriptions au 05 49 44 48 18 ou prevention@chu-poitiers.fr.

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



Stéphan Maret, directeur / Paola Da Cunha, Hélène Delafond, Gracienne Guénan chargées de communication

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE - DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DU Mécénat

AGORA direction - 2 rue de la Milétrie - CS 90577 - 86021 Poitiers Cedex
Téléphone 05 49 44 47 47 - communication@chu-poitiers.fr