COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Poitiers, le 27 avril 2026

« Bien vieillir » : un cycle complet d'ateliers pour préserver l'autonomie des seniors à Saint-Gervais-les-Trois-Clochers

Le CHU de Poitiers, à travers son service de santé publique, propose un nouveau **cycle d'ateliers gratuits intitulé « Mieux Vivre à Tout Âge »**. Ce parcours, **destiné aux seniors autonomes de plus de 60 ans**, **vise à renforcer leurs compétences psycho-sociales et à prolonger leur autonomie à domicile**. Les ateliers abordent des thématiques essentielles : activité physique, prévention des chutes, alimentation, mémoire, santé périnéale et logement.

Ce cycle, composé de 8 ateliers, se déroule du 12 mai au 30 juin 2026. Pour maximiser les bienfaits, les participants sont invités à **s'engager sur l'ensemble du parcours**. Chaque atelier est animé par des professionnels de santé du CHU de Poitiers et s'inscrit dans une démarche globale de prévention.

Le vieillissement de la population : un enjeu de santé publique

En 2020, les personnes de 60 ans et plus représentaient 25 % de la population nationale, avec des disparités locales (17,5 % en Vienne et 12 % à Poitiers). Selon les projections, un tiers des Français aura plus de 60 ans en 2060, dépassant ainsi la part des moins de 15 ans. Cette évolution démographique s'accompagne d'une hausse des maladies liées à l'âge (rhumatismes, troubles neurodégénératifs, diabète, dépression, etc.), impactant directement l'autonomie.

En Vienne, la Haute Autorité de santé anticipe une augmentation de 20 à 25 % des personnes en perte d'autonomie d'ici 2030. Pourtant, des solutions existent : une activité physique régulière réduit de 38 % le risque de déclin cognitif, et des actions ciblées sur la mobilité, l'alimentation ou le lien social peuvent transformer le quotidien des seniors.

Programme détaillé du cycle d'ateliers :

- **« Vitalité à tout âge » : le 12/05 de 10h à 12h.**
  Pour comprendre et agir sur les mécanismes du vieillissement.

- **« La Mémoire comment ça marche ? » : le 19/05 de 10h à 12h**
  Une immersion dans le fonctionnement de la mémoire afin de travailler des techniques de mémorisation.

- **« Les bonnes postures au quotidien » : le 26/05 de 10h à 12h**
  Pour favoriser les postures adaptées dans son quotidien et limiter le risque de douleurs.

- **« Equilibre » : le 02/06 de 10h à 12h**
  Un atelier dédié à l'évaluation de ses possibilités physique et une sensibilisation aux facteurs de risques de chutes.

- **« Sensibilisation sur l'adaptation au logement » : le 9/06 de 10h à 12h**
  Notre partenaire SOLIHA, expert en aménagement et aides techniques dans l'habitation présentera des solutions concrètes d'aménagement de l'habitat.

- **« Marche avec bâtons » : le 16/06 de 10h à 12h**
  Une découverte de la marche nordique et de ses bienfaits sur la santé.

- **« Le périnée, tous concernés » : le 23/06 de 10h à 12h**
  Cet atelier a pour but d'améliorer la qualité de vie sur le thème du périnée en prévenant et réduisant notamment les symptômes des fuites urinaires à travers des outils concrets.

- **« Alimentation » : le 30/06 de 10h à 14h**
  Parce que l'alimentation est un élément clé du bien vieillir, le cycle se clôturera sur ce thème en toute convivialité.

Informations pratiques
Accessibles à tous les séniors (+ de 60 ans) autonomes de la Vienne
Lieu : Local associatif - 4 rue Aramis Legrand – 86230 Saint-Gervais-les trois-Clochers
Inscription obligatoire pour le cycle d'ateliers :
Par téléphone : 05 49 44 41 46
Par mail : prevention@chu-poitiers.fr

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