

Poitiers, le 11 septembre 2026

« Bien vieillir » : un cycle complet d'ateliers pour préserver l'autonomie des seniors à Lusignan

LUSIGNAN

MIEUX VIVRE À TOUT ÂGE

Un parcours de prévention pour les plus de 60 ans
animé par des professionnels de santé du CHU de Poitiers



Entre le 6 octobre et le 24 novembre 2026

Salle Raymondin - Place du bail - 86600 Lusignan



Cycle d'ateliers gratuit - sur inscription
Ouvert à tous les seniors autonomes de la Vienne

Renseignements et inscriptions
05 49 44 41 46 // prevention@chu-poitiers.fr

Service de santé publique - unité de prévention et promotion de la santé



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 6 octobre au 24 novembre 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 mardi 6 octobre, de 10h à 12h.
Pour comprendre et agir sur les mécanismes du vieillissement.
- « **La Mémoire comment ça marche ?** » : le mardi 13 octobre, 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 mardi 20 octobre, de 10h à 12h
Pour favoriser les postures adaptées dans son quotidien et limiter le risque de douleurs.
- « **Equilibre** » : le mardi 27 octobre, de 10h à 12h
Un atelier dédié à l'évaluation de ses possibilités physique et une sensibilisation aux facteurs de risques de chutes.
- « **Alimentation** » : le mardi 3 novembre, de 10h à 14h
Parce que l'alimentation est un élément clé du bien vieillir, le cycle propose un atelier spécifique pour faire le point.
- « **Sensibilisation sur l'adaptation au logement** » : le mardi 10 novembre, 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.
- « **Le périnée, tous concernés** » : le mardi 17 novembre, 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.
- « **Marche avec bâtons** » suivi d'un moment de convivialité : le mardi 24 novembre, de 10h à 12h
Cette découverte de la marche nordique aura la particularité d'être ouverte à tous. L'occasion pour les mélusins de partager un moment d'activité physique et de convivialité pour clôturer le cycle de prévention.

Informations pratiques

Accessibles à tous les seniors (+ de 60 ans) autonomes de la Vienne

Lieu : salle Raymondin – Place du bail – 86600 Lusignan

Inscription obligatoire pour le cycle complet :

Par téléphone : 05 49 44 41 46

Par mail : prevention@chu-poitiers.fr



Stéphan Maret, directeur / Chargées de communication : Paola Da Cunha, Hélène Delafond, Gracienne Guéan

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE – DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DU MECENAT

AGORA direction – 2 rue de la Milétrie – CS 90577 – 86021 Poitiers Cedex

Téléphone 05 49 44 47 47 / 06 70 27 21 09 – communication@chu-poitiers.fr