COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Poitiers, le 24 février 2026

« Bien vieillir » : un nouveau cycle d'ateliers, à Poitiers, pour préserver l'autonomie des séniors.



Face à l'augmentation constante de la population âgée et aux enjeux liés à la perte d'autonomie, le service de santé publique du CHU de Poitiers, via son unité de prévention et de promotion de la santé, a lancé **un programme intitulé « Bien vieillir ». Destiné aux seniors autonomes de plus de 60 ans, ce cycle d'ateliers gratuits vise à renforcer leurs compétences psycho-sociales et à prolonger leur autonomie à domicile**, en agissant sur des leviers clés : activité physique, sommeil, prévention des chutes, alimentation, mémoire, santé périnéale, relaxation**. A partir du 17 mars, ce programme sera proposé à Poitiers.**

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.

Pour répondre à ces défis, le CHU de Poitiers, en partenariat avec le CCAS de Poitiers, propose des ateliers collectifs, animés par des experts, du 17 mars au 28 avril 2026, accessibles à tous les séniors autonomes de la Vienne, à la résidence Marie Noël à Poitiers.

Au programme :

- **« Vitalité à tout âge » : le 17/03 de 10h à 12h.**
  Pour comprendre et agir sur les mécanismes du vieillissement.

- **« La Mémoire comment ça marche ? » : le 24/03 de 10h à 12h**
  Une immersion dans le fonctionnement de la mémoire afin de travailler des techniques de mémorisation.

- **« Tendre vers un meilleur sommeil » : le 31/03 de 10h à 12h**
  Un temps d'échanges pour trouver des clés d'amélioration du sommeil.

- **« Les bonnes postures au quotidien et sensibilisation à la marche avec bâtons » : le 07/04 de 10h à 12h**

Pour favoriser les postures adaptées dans son quotidien et limiter le risque de douleurs.

- **« Relaxation » : le 14/04 de 10h à 12h**
  Un moment de détente pour explorer les bienfaits de la relaxation dans le quotidien.

- **« Le périnée, tous concernés » : le 21/04 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 28/04 de 10h à 14h**
  Parce que l'alimentation et l'activité physique sont deux éléments clés du bien vieillir, le cycle se clôturera sur ces thèmes en toute convivialité au sein de la Vie la Santé sur le site du CHU de Poitiers.

Informations pratiques
Accessibles à tous les séniors (+ de 60 ans) autonomes de la Vienne
Lieu : Résidence Marie Noêl – 38 rue Jean Valade – 86000 Poitiers
Dernier atelier Alimentation proposé à la Vie la Santé : Avenue du Professeur Jean Bernard - 86000 Poitiers
Inscription obligatoire :
Par téléphone : 05 49 44 41 16
Par mail : prevention@chu-poitiers.fr

PROGRAMME DES ATELIERS

Pour optimiser les bienfaits sur votre santé, il est préférable d'être présent à l'ensemble des ateliers.

VITALITÉ À TOUT ÂGE
Mardi 17 mars, de 10h à 12h

LA MÉMOIRE, COMMENT ÇA MARCHE ?
Mardi 24 mars, de 10h à 12h

TENDRE VERS UN MEILLEUR SOMMEIL
Mardi 31 mars, de 10h à 12h

LES BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN
SENSIBILISATION À LA MARCHE AVEC BÂTONS
Mardi 7 avril, de 10h à 12h

RELAXATION
Mardi 14 avril, de 10h à 12h

LE PÉRINÉE, TOUS CONCERNÉS
Mardi 21 avril, de 10h à 12h

ALIMENTATION
Mardi 28 avril, de 10h à 14h

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