CHU Poitiers

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Poitiers, le 16 novembre 2026

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



Suite aux ateliers organisés avec succès dans le cadre de la Semaine Bleue, le CHU de Poitiers, à travers son service de santé publique, déploie son dernier cycle d'ateliers de l'année, destiné aux seniors, au sein de la Vie la Santé, sur le site de la Milétrie du CHU de Poitiers.

Ce cycle d'ateliers gratuits vise à **sensibiliser les seniors à des solutions concrètes pour préserver leur santé et leur qualité de vie à domicile**. **Animés par des professionnels de santé du CHU de Poitiers**, gynécologue, ergothérapeute, enseignant en activité physique adaptée et sage-femme, ces ateliers s'inscrivent dans une démarche globale de prévention.

Ce cycle, composé de 7 ateliers, se déroule du 1er au 11 décembre 2026. Pour maximiser les bienfaits, les participants sont invités à **s'engager sur l'ensemble du parcours**.

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.
Cette évolution démographique s'accompagne d'une hausse des maladies liées à l'âge, impactant directement l'autonomie. 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 1er décembre, de 10h à 12h.**
  Pour comprendre et agir sur les mécanismes du vieillissement.

- **« Le périnée, tous concernés » : le vendredi 4 décembre, 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.

- **« La Mémoire, comment ça marche ? » : le lundi 7 décembre, de 10h à 12h.**
  Une immersion dans le fonctionnement de la mémoire pour en prendre soin.

- **« Équilibre » : le mardi 8 décembre, de 15h à 17h**
  Les professionnels de santé évoqueront avec vous la prévention des chutes et des solutions pour se sentir plus confiant dans son quotidien.

- **« Les bonnes postures au quotidien » : le mercredi 9 décembre, de 14h à 16h**
  Pour favoriser les postures adaptées et limiter le risque de douleurs.

- **« Santé des os » : le jeudi 10 décembre, de 10h à 12h.**
  Un tour d'horizon des facteurs favorisant une bonne santé osseuse.

- **« Sensibilisation sur l'adaptation au logement » : le vendredi 11 décembre, de 10h à 12h**
  Ce dernier atelier présentera des solutions concrètes d'aménagement de l'habitat.

Informations pratiques
Accessibles à tous les séniors (+ de 60 ans) autonomes de la Vienne
Lieu : Vie la Santé, 2 rue de la Milétrie, 86000 Poitiers
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 Guénan**
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