

# MODALITÉS PRATIQUES



Évènement **gratuit** ouvert aux personnes âgées de 60 ans et plus.

Places limitées. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** avant le 12 décembre au **06 35 88 66 91**.

Cette action de prévention se décline comme un parcours au cours duquel nous allons vous inviter à prendre soin de votre santé physique et mentale pour favoriser votre bien vieillir. Afin que vous puissiez pleinement profiter des bénéfices de ce programme, nous vous conseillons de participer à l'ensemble des ateliers.

## LIEUX DES ATELIERS

① Espace de Vie Sociale (EVS) La Croisée des Village, Rue de l'Abbaye  
- St Maixent l'Ecole (à côté du cloître en face de la médiathèque Aqua Libris)

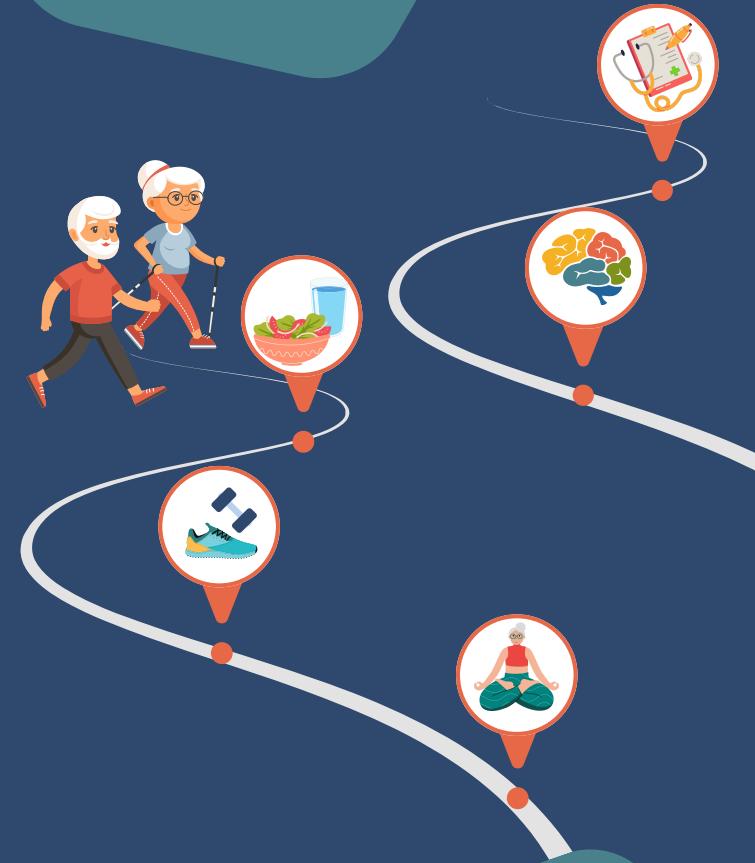
② MES Services Ante, 1 rue Denfert Rochereau  
- St Maixent l'Ecole

③ Salle Capitulaire, Rue de l'Abbaye  
- St Maixent l'Ecole

Évènement organisé et soutenu par :



# LES PARCOURS DU BIEN VIEILLIR



Ateliers de prévention gratuits

DÉCEMBRE 2025  
À MAI 2026  
ST MAIXENT L'ÉCOLE

# PROGRAMME



## " BIEN VIEILLIR, ET SI ON EN PARLAIT ? "

Vendredi 19 décembre 2025 • 14h à 16h • ①

Animé par des professionnel(le)s de Appui&Vous, ICOPE, l'EVS La Croisée des Villages, le CIAS HVS.  
Atelier introductif présentant les ateliers et interrogeant les participants sur leurs besoins.

## LIEUX DES ATELIERS

① ② ③

Voir page précédente  
"Modalités pratiques"



### ALIMENTATION

" A chacun son assiette, objectif bien - être "

Vendredi 9 janvier 2026 • 14h à 16h • ①

Animé par une diététicienne

" Les rendez-vous conso les bons réflexes pour mieux manger "

Vendredi 16 janvier 2026 • 14h à 16h • ②

Animé par l'UFC-Que Choisir 79

" Mon budget, mes astuces, mon assiette et moi "

Vendredi 23 janvier 2026 • 14h à 16h • ①

Animé par l'Épicerie du Val



### FONCTIONS COGNITIVES

" Mes mémoires : comment ça marche et en prendre soin ? "

Vendredi 27 mars 2026 • 14h à 16h • ②

Animé par des infirmières Santé publique - Asalée

" Quand la musique résonne nos mémoires "

Vendredi 3 avril 2026 • 14h à 16h • ③

Animé par une musicienne

" Ma conduite : les bons réflexes "

Vendredi 24 avril 2026 • 14h à 16h •

Animé par le CIF-SP



### BIEN ÊTRE PSYCHIQUE ET SOCIAL

" Le bien-être se cultive, s'aimer, partager "

Vendredi 6 mars 2026 • 14h à 16h • ①

Animé par une psychologue

" Colorimétrie : Et si les couleurs nous faisaient du bien "

Vendredi 13 mars 2026 • 14h à 17h •

Animé par une socio-esthéticienne • ②

" Gestion des émotions et vie quotidienne "

Vendredi 20 mars 2026 • 14h à 16h30

Animé par une sophrologue • ①

### BILAN À MI PARCOURS

### " BILAN DE MON PARCOURS DU BIEN VIEILLIR "

Vendredi 12 mai 2026 • 14h à 16h • ①

Animé par Appui&Vous, ICOPE, l'EVS La Croisée des Villages, le CIAS HVS.



### MOBILITÉ

" Mon corps en mouvement : bouger mieux pour gagner en confiance " • ②

Vendredi 30 janvier 2026 • 14h à 16h •

Animé par un éducateur APA - Siel Bleu

" Mes pieds, j'en prends soin "

Vendredi 6 février 2026 • 14h à 16h •

Animé par des podologues • ②

" Enjouer son équilibre à son domicile. Aides et adaptation du logement "

Vendredi 27 février 2026 • 14h à 16h •

Animé par une ergothérapeute • ③



### SANTÉ

" Audition, vision : des sens à préserver "

Mardi 28 avril 2026 • 14h à 16h • ①

Animé par Diapasom-OVE

" Prévenir les AVC "

Mardi 5 mai 2026 • 14h à 16h •

Animé par le Centre Hospitalier de Niort • ②