

## 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'Epicerie du Val



### 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 • ②**

Animé par une socio-esthéticienne

" Gestion des émotions et vie quotidienne "

**Vendredi 20 mars 2026 • 14h à 16h30 • ①**

Animé par une sophrologue

**BILAN à MI PARCOURS**



### 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 pédicures- podologues ②

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

**Vendredi 27 février 2026 • 14h à 16h • ③**

Animé par une ergothérapeute



### FONCTIONS COGNITIVES

" Mes mémoires : comment ça marche et en  
prendre soin ? " ②

**Vendredi 27 mars 2026 • 14h à 16h •**

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



### 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 • ②**

Animé par le Centre Hospitalier de Niort

### " 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.