

05 > 09
OCT. OCT.

ANIMATION

Atelier Bien Vieillir avec le CHU de Poitiers

GRATUIT

 **POITIERS - CHU**

 10h00 à 12h00

Modalités d'inscription : Ces ateliers, gratuits, se dérouleront au sein de la Vie la Santé, sur le site de la Milétrie du CHU de Poitiers.

Les places étant limitées, une inscription préalable est nécessaire.

Pour s'inscrire ou obtenir des renseignements, contacter le 05 49 44 41 46 ou envoyer un email à prevention@chu-poitiers.fr

Un parking gratuit* sera mis à disposition des participants. (*sous réserve de places disponibles)

Structure organisatrice : CHU de POITIERS - Service de Santé Publique

Accès :

 Accessibilité aux per: handicap

 Accès transports en c

 Stationnement vélo à

 **AJOUTER À MON CALENDRIER** ([HTTPS://SORTIR.GRANDPOITIERS.FR/AGENDA/ATELIER-BIEN-VIEILLIR-AVEC-LE-CHU-DE-POITIERS-63342/CALENDAR.ICS](https://sortir.grandpoitiers.fr/agenda/atelier-bien-vieillir-avec-le-chu-de-poitiers-63342/calendar.ics))

Le CHU de Poitiers s'engage pour le bien vieillir lors de la Semaine Bleue 2026.

Du 5 au 9 octobre 2026, le CHU de Poitiers participe activement à la Semaine Bleue, un événement national dédié à la promotion du bien-être et de l'autonomie des personnes âgées. À cette occasion, l'établissement propose une série d'ateliers de prévention gratuits, spécialement conçus pour les plus de 60 ans, afin d'insuffler un nouveau regard sur le vieillissement et d'agir en faveur de la qualité de vie.

Un programme varié pour aborder le vieillissement sous tous ses angles

> Vitalité à tout âge.

Lundi 5 octobre, de 10h à 12h.

Un atelier animé par une ergothérapeute de la Vie la Santé permettra aux participants de mieux comprendre les mécanismes du vieillissement et d'adopter des gestes favorisant la vitalité au quotidien.

> Le périnée, tous concernés.

Mardi 6 octobre, de 10h à 12h.

Une sage-femme et une gynécologue du CHU de Poitiers animeront un atelier dédié à l'amélioration de la qualité de vie sur le thème du périnée, en abordant notamment les symptômes des fuites urinaires et leur prévention.

> La mémoire, comment ça marche ?

Mercredi 7 octobre, de 14h à 16h.

Jeudi 8 octobre, de 10h à 12h.

Une immersion dans le fonctionnement de la mémoire sera proposée par une ergothérapeute de la Vie la Santé afin de mieux comprendre ses mécanismes.

> Équilibre.

Vendredi 9 octobre, de 10h à 12h.

<https://sortir.grandpoitiers.fr/agenda/atelier-bien-vieillir-avec-le-chu-de-poitiers-63342?>

Un parcours dédié permettra de découvrir des mises en situation pratiques pour améliorer son équilibre en toute sécurité. Cet atelier sera animé par un enseignant en activité physique adaptée et une ergothérapeute de la Vie la Santé.

Ces ateliers, gratuits, se dérouleront au sein de la Vie la Santé, sur le site de la Milétrie du CHU de Poitiers.

Les places étant limitées, une inscription préalable est nécessaire.

Pour s'inscrire ou obtenir des renseignements, contacter le 05 49 44 41 46 ou envoyer un email à prevention@chu-poitiers.fr.

Un parking gratuit* sera mis à disposition des participants. (*sous réserve de places disponibles)

©
les contributeurs d'OpenStreetMap(<https://www.openstreetmap.org/copyright>)



(<https://www.grandpoitiers.fr/>)