À VOTRE SANTÉ !

Un parcours sur-mesure pour préserver votre mémoire, votre équilibre et votre alimentation

PROGRAMME

Octobre 2026 - Mars 2027

CPTS Plaine et Marais
Communauté Professionnelle Territoriale de Sant

POURQUOI CES ATELIERS ?

Bouger, entretenir sa mémoire, bien manger,… et rester acteur de son quotidien.

Ces ateliers sont pensés pour vous aider à préserver votre santé, votre autonomie et votre confiance, dans une ambiance conviviale.

Que vous soyez motivé ou simplement curieux d'essayer, ces rendez-vous sont l'occasion idéale de prendre soin de vous… et de passer un bon moment !

CAP SUR L'ÉQUILIBRE

Pour gagner en stabilité, en assurance et en liberté de mouvement

Ce cycle de 8 ateliers vous propose de mieux connaître vos capacités physiques, d'améliorer votre équilibre au quotidien et d'apprendre à vous relever facilement en cas de chute.

En petits groupes, vous testerez vos réflexes, renforcerez votre tonicité avec nos kinésithérapeutes et découvrirez des astuces simples pour sécuriser votre logement avec notre ergothérapeute.

PRÉSERVER SA MÉMOIRE

Pour comprendre comment prendre soin de votre cerveau

Vous découvrirez les bons réflexes pour entretenir votre mémoire au quotidien, avec des conseils concrets, et testerez des exercices simples et efficaces pour la stimuler, grâce à un cycle de 2 ateliers animés par nos infirmières en pratique avancée.

L'ASSIETTE QUI FAIT DU BIEN

Pour manger tout en se faisant plaisir et en faire un atout santé

Ce cycle de 5 ateliers animé par nos diététiciennes vous propose d'explorer les bases d'une alimentation équilibrée adaptée à l'âge, de déconstruire les idées reçues, de découvrir des astuces concrètes et d'apprendre à garder l'énergie… même quand l'appétit n'est pas toujours au rendez-vous !

COMMENT NOTRE PROGRAMME FONCTIONNE-T-IL ?

Ces ateliers, animés par des professionnels de santé, sont planifiés pour que vous puissiez vous inscrire à un ou plusieurs cycles, ou à un parcours complet pour une forme olympique !

CAP SUR L'ÉQUILIBRE + PRÉSERVER SA MÉMOIRE + L'ASSIETTE QUI FAIT DU BIEN

Préserver sa mémoire

Nalliers

Les vendredis 2 et 9 octobre
De 14h30 à 16h00

Luçon

Les vendredis 6 et 13 novembre
De 14h30 à 16h00

6€ le cycle de 2 ateliers

Cap sur l'équilibre

Sainte Gemme la Plaine

Les mardis 13 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre, 1er, 8, 15 décembre
De 9h30 à 11h ou de 11h à 12h30

30€ le cycle de 8 ateliers

L'assiette qui fait du bien

Sainte Gemme la Plaine

Les mardis 12, 19 et 26 janvier, 2 février et 9 mars
De 15h à 16h30

15€ le cycle de 5 ateliers

L'assiette qui fait du bien

Saint Michel en l'Herm

Les jeudis 26 novembre, 3, 10, 17 décembre, et 14 janvier
De 14h30 à 16h

15€ le cycle de 5 ateliers

Préserver sa mémoire

Luçon

Les vendredis 6 et 13 novembre
De 14h30 à 16h

Angles

Les vendredis 8 et 22 janvier
De 14h30 à 16h

6€ le cycle de 2 ateliers

Cap sur l'équilibre

L'Aiguillon la Presqu'île

Les mercredis 27 janvier, 3, 10 et 17 février, et 10, 17, 24 et 31 mars
De 9h30 à 11h ou de 11h à 12h30

30€ le cycle de 8 ateliers

POUR QUI ?

Les personnes de 65 ans et plus

PAR QUI ?

Des professionnels de santé

COMMENT ?

- **Convivialité :** Des moments d'échange et de partage en petit groupe
- **Accessibilité** : Des ateliers progressifs, adaptés au rythme de chacun
- **Proximité** : Des séances animées au plus près de chez vous

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

Les places sont limitées pour garantir la qualité des échanges

Jeudi 17 septembre 2026, de 9h30 à 16h30

Sur place : 1 rue de la Clairaye à Luçon
Par téléphone : 06 71 32 88 43

En ligne : HelloAsso (QR code ci-contre)

Par mail : cpts.plaine.marais@gmail.com

Par téléphone : 06 71 32 88 43

Ateliers organisés par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Plaine et Marais avec le soutien des communes et établissements qui les accueillent

CPTS Plaine et Marais
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

www.cptsplaineetmarais.fr